

キタバ



第67回 通信

「夏バテ」

近頃、汗ばむ季節になってきました。気象庁によると6月～8月の平均気温は、上昇傾向が続いており、夏バテしやすい環境になってきました。今回は夏バテし



にくい生活を紹介したいと思えます。下し、食欲が落ち夏バテの原因に繋がりますので、取

食事では、1日3食タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく組み合わせる、こまめな水分補給も大切です。

めんの中には、野菜や卵、肉などのトッピングをしましよ。また、効きすぎる冷房による。大事な成分として、疲労回復に繋がるビタミンB1（豚肉や大豆）やクエン酸（梅干しやオレンジ）があります。気温が高く、冷たい物を好んで摂取してしまいがちです。すると、内臓が冷され消化管の機能が低

- キタバ薬局
メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10 072-360-2101
 - キタバ
エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016
- ホームページは
キタバ薬局 検索

松浦 友希
キタバ薬局 薬剤師