

キタバ



第116回 通信

●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 大阪狭山市菜葉木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

夏バテと塩分補給

水分補給する時は一緒に塩分

必要なのでしょうか？

がしっかりと吸収できずカラダがエネルギー不足を起こしてしまい、夏バテになってしま

も補給した方がいい。こんな話を聞いたことはありませんか？

夏になって気温が上昇すると、人間のカラダは体温を調節しようと汗をかきます。汗

うわけですね。夏になると、あまりの暑さに元気も食欲も失ってしま

塩飴や塩分タブレットといった商品をよく目にする季節になりましたがどうして塩分は

をかくとカラダから水分と一緒に塩分も失われてしまうわけですがこの塩分には、消化

がちですがごまめな水分補給と一緒に塩分補給にも気をつけて塩飴や塩分タブレット、ミ

液の材料になって食べ物の消化を助けたり、腸内で栄養素や水分を吸収するのを助けるといった働きがあります。

ネラルを含むスポーツドリンクや経口補水液を利用したりしてこれからの暑い季節を乗り切りましょう。

そのため、塩分が不足してい

キタバ薬局 くみの木店

ると食べ物から栄養素や水分

廣谷遼

