



今どきの夏バテ対処法：プラナのレッスンで体力を付け、体調管理・疲れを溜め込まない習慣をつけましょう

今年も下半期になりました。また猛暑季節が到来で、最近では体温を超えるような暑さまで上昇します。熱中症を予防し、夏バテにならないように心がけましょう!!

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも今どきの夏バテは、その原因は昔のものとは違うことが、現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

●自律神経が乱れる「冷房バテ」

猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。



●冷たい食べ物で「食冷えバテ」

冷えたビールや、アイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。炎天下では涼が取れ、ホッとしますが、現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い夏でも体のためには、常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

食生活の見直し

- 「味噌汁」…夏でもランチには温かい汁物を！味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れます。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。
- 「体を温める食材」…ホットのジンジャーティーなど、体を温める飲み物を。
調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものはミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。
- 「疲労回復効果のあるビタミンB1を含む食材」
…豚肉・玄米・タイ・カツオ・マグロなど。豆類にも豊富。また、タマネギ、ニンニク、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります



主催：(公社)伊勢市観光協会・伊勢市 協力 ヨガスタジオプラーナ

二見サマーフェスティバル開催！ 8/8(土) 雨天振替・8/9(日)

夏休み 家族で楽しめる親子ヨガやレクリエーション、宝まき等盛りだくさんの内容です。

家族、友達、デートにぜひ遊びに来てくださいね 思い切り夏を楽しみましょう～(^▽^)/

* 詳しくは別チラシ参照／伊勢市観光協会、プラーナHPまで

今月のポーズ

- ◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。
- ◎コブラ：猫背の矯正。呼吸器の強化

7月休講日 **29(水) 30(木) 31(金)**



8月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり／百五銀行引落7/31、他銀行引落し8/6