



日々の食事と合わせてお試しください



夏バテ対策に野草パワー

\\ スタッフがお勧めする元気素材 //



ゴーヤー (苦瓜)

沖縄の暑い季節にはかかせない元気野菜の代表格です。苦味成分「モモルデシン」が健康に良い成分として注目を集め、沖縄では炒め料理やサラダ、お茶として親しまれています。



シークワサー

沖縄県北部(大宜味村)で主に栽培されています。主成分「ノビレチン」が疲労回復を助けるとされ、炭酸水と組み合わせることで代謝が促され疲労回復に期待されています。



ノニ

インドネシア原産の熱帯植物。ノニには健康に欠かせない栄養成分が含まれ、アミノ酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維に加え主成分の「スコボレチン」が豊富に含まれています。



ハイビスカス

鮮やかな色とほのかな甘酸っぱい香りが特徴です。クエン酸やリンゴ酸、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれており、夏バテの予防や疲労回復に効果的です。

「ゴーヤー茶」

今日まで11年間、日常生活のお茶として飲み続けてまいりました。**食欲増進・猛暑時期の夏バテ解消はもちろんの事、重苦しい便秘の解消でさわやかな気分になります。**親戚・友人・家族にも薦めまして、喜ばれております。

佐賀県 / A.Nさま



「シークワサー」

50代になって年齢を重ねるごとに物忘れが気になるようになってきました。改善とまではいかないかもしれませんが加速は止まった感じがします。**利尿効果もあるのか、カラダが軽くなった気がします。**

山口県 / A.Uさま



「ミラクルノニ 100%」

4~5年くらい不眠で悩んでいたのですが、病院に行く前にノニを試しに飲んでみた所、飲んだその日から眠れてしまいびっくりしました。そのうえ10日過ぎたあたりから手の腱鞘炎がらくになり、今ではすっかりよくなりびっくりです。肩こりも楽になりました。ノニに出会えてよかったです。

大阪府 / M.Oさま



夏バテ対策を意識し、暑さに備える。

01 夏バテってそもそも何だろう？

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとした結果「だるい、疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、言わば夏の身体の不調の総称です。つまり、「夏のカラダの不調は夏バテ」というようなものです。



02 夏バテの原因は何だろう？

伝統的な夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。

03 自律神経の乱れと夏バテの関係

夏場の冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と屋外との温度差が続くと、自律神経の調節機能が乱れ、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、だるさや、疲れがとれないなど、夏バテ症状からの体力低下は、熱中症や感染症リスクも高めるため、しっかり対策しましょう。

予防 のポイント

夏バテを予防する生活習慣の4っポイント！

01



暑さで消費されるビタミンが不足すると疲れが長引く原因になります。栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。大葉などの香味野菜やカレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲が増し夏バテ予防に効果的です。

02



汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。適度な運動で汗をかく習慣は、暑さへの耐性を高め、冷房で乱れがちな体温調節機能の改善に効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため無理は禁物です。

03



夏は暑くてなかなか寝付けず睡眠不足になりがち。慢性的な睡眠不足は夏バテだけではなく様々な病気の原因にもなります。睡眠の質を高める環境づくりを行いましょう。

04



汗をかきたくないということで、水分を控えていませんか？体内の水分が少なくなると脱水傾向になります。水分は多めにとるよう心がけましょう。