

2017年  
10月号

# マザーケア通信

MotherCare  
株式会社

お母様の愛情を  
お届けします



いつも明治製品をご愛飲いただきありがとうございます。マザーケア通信を通じて、  
布亀がますます皆さまの身近な存在になりたいと願っております。宜しく願い致します。

知っ得!  
コラム

## 秋は風邪の 季節!?

### 秋の風邪の特徴&症状とは?

秋の風邪は、夏の疲れで体の免疫力や抵抗力が弱くなっているところに、日々の気温の変化で体調が崩れてしまうことが、大きな要因です。症状として、喉の痛みや咳、発熱、そして頭痛などが現れます。発熱をしても、冬のインフルエンザのように高熱になることはあまりありません。しかし、気温差などで喉をやられて、いつまでも咳が止まらない人もいます。症状がそれほど強くないものの、長引きやすいのが特徴です。



### ● 体が疲労すると、なぜ風邪にかかりやすいの?

人は疲労すると体が弱くなり、**免疫力の低下**を招きます。免疫力というのは、**自分の体を守るための力**を指します。人の体は**疲労**といった内側からの危険と、**ウイルスや雑菌**といった外側からの危険に常にさらされていて、その危険から身を守るための力が免疫力です。免疫力が低いままだと、人は病気になるやすい体になってしまうのです。



暑い夏が終わり、同時に夏の疲れも出る頃です。季節の変わり目である秋は、日中と夜の気温差が激しく、風邪を引きやすくなります。秋の風邪の特徴を知って、しっかり対策をしていきましょう!

### 秋の風邪対策“免疫力を高めましょう”

病気にならない体づくりには栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動をするといった生活習慣を心がけることが重要なポイントです。食欲の秋、スポーツの秋、美味しく食べて、体を動かして元気な体で秋を満喫しましょう!

### ● 免疫力を高めるための食べ物をとりましょう

腸内環境を整える	ヨーグルト・納豆など
風邪の菌の侵入を防ぐ	にんにく・小松菜など
体温を上げる	生姜・にんじん・ネギなど



### ● 適度な運動を継続してみましょう

激しい運動はかえって免疫力が低下する場合があります。オススメなのが手軽にできるウォーキングやストレッチ。体への負担が少なく、リラックス効果もあるといわれているので、軽い運動を継続してみましょう。



**ウォーキング**  
楽しく会話ができるくらいのスピードで、30分を目安にしましょう。



**ストレッチ**  
ストレスでかたまりやすい肩や首筋、背中をほぐしましょう。



強さひきだす乳酸菌

宅配専用

今月の  
メソメ商品!

## 明治プロビオヨーグルト R-1 ドリンクタイプ EX

選り抜かれた1073R-1 乳酸菌

宅配商品ならではの **まるやかさ&ヨク**

[1本]100ml **124円(税抜)**

ラブレ菌で  
お腹のストレス  
すっきり!

## らぶれ ぎゅっ! マンゴー味

[1箱]140g×6本

植物性乳酸菌  
「ラブレ菌」  
7.5億個配合!

**1,000円(税抜)**



きりとり線

申込書

お名前				TEL	
商品名	内容量	価格(税抜)	サンプル申込○印	宅配申込○印	
明治プロビオヨーグルト R-1 ドリンクタイプ EX	[1本] 100ml	124円		・1日1本 ・その他( )	
商品名	内容量	価格(税抜)	申込数量		
らぶれ ぎゅっ!	140g×6本	1,000円			

■販売店