



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、布電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。宜しくお願い致します。

知っ得! コラム

真夏に知りたい とっておき情報!!

今回は真夏に特に影響を受けやすい身体の意外な部分への対策と、真夏に積極的に摂取してほしい夏野菜の効果・効能をご紹介します!!

1 髪の毛の健康 意識していますか?

真夏に意外に注意したいのが**髪へのダメージ!**
紫外線の影響だけでなく、海水浴をされる方は水中の塩分の影響で髪が傷みやすくなります。髪の毛に下記のような症状が現れている方は、髪がすでにダメージを受け始めている可能性がありますので、髪へのケアを怠らないようにしましょう。



- 色が抜け、赤茶色になっている
- ハリ、ツヤ、コシがなくなっている
- 乾燥してパサパサの状態である
- 枝毛、切れ毛がある

髪へのダメージを防ぐには??

髪へのダメージを防ぐには様々な方法が挙げられますが、今回は日常で比較的実行しやすいものをご紹介します。

◆直射日光からの髪の保護

野外で直射日光を浴びる機会が多い人には**UVカット加工**のされたつばの広い帽子がおすすめです。



◆水に塗れた髪はしっかり乾燥させる

髪の毛が濡れたままであると、髪を守る役割をしている皮質が開いたままとなり、髪の傷みの原因となります。

よって、まずはタオル等で水分を拭き、次にドライヤー等でしっかり乾かすようにしましょう。

◆ヘアオイルの使用

髪を熱や紫外線から防御してくれる効果だけではなく、潤いと栄養を与え、中に閉じ込めることで、**保湿効果**が期待でき、髪を指通りの良いなめらかな質感に整えてくれます。



2 夏野菜を食べよう!!

春に種をまいて夏から初秋にかけて収穫する野菜を**夏野菜**といいます。夏野菜には多様な栄養素が含まれていることで知られており、中には身体に欠くことのできない栄養素も含まれます。夏野菜を積極的に摂取して真夏を元気に乗り切りましょう!!

トマト



ビタミンC・Eとリコピンの抗酸化作用で美白・美肌効果があります。

キュウリ



水分とカリウムが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。

ゴーヤ



加熱に強いビタミンCが多く含まれ、ミネラルも多くむくみの解消に効果的です。

とうもろこし



鉄分・葉酸の含有量が高く、貧血予防に効果的です。



宅配専用

厳選の野菜と果実30品目が
これ1本に!

緑黄色野菜160g分の野菜汁を使用!

明治 KAGOME
野菜生活 100 1日1本
緑黄色野菜

[1本]125ml 120円(税抜)

今月の
オススメ商品!

のどごしの良い熟成縮れ細麺!

喜多方
冷やし中華 生

[細麺]4食入(スープ付)

- 醤油スープ2食
- ゴマスープ2食

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KAGOME 野菜生活100	[1本] 125ml	120円		・1日1本 ・その他()	
商品名	内容量	価格(税抜)	申込数量		
喜多方冷やし中華 生	4食入 (スープ付)	1,000円			

■販売店