



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

残暑の厳しいこの季節に 知りたいとおき情報!!

1 暑い季節に多い! 痛〜いこむらがえりとは?

こむらがえりとは、ふくらはぎの一部の筋線維が強く縮んで、他の筋線維とズレが生じることで痛みが出るものです。冬場より夏場、男性より女性に多く、また歳を重ねるにつれて発症することが多くなります。



原因を知り対策を取ろう!

こむらがえりの原因となるものは下記の3点が挙げられます。この3点に当てはまらないよう各項目に挙げられた対策を取るようにしましょう。

☑ 冷房等によるからだの冷え

夏場はどうしても冷房で体を冷やしたくなりますが、**タイマー等を設定し、長時間体を冷やすことのないように**しましょう。



☑ 脱水・水分の不足

人間は就寝中に発汗で500ccもの水分を消費するため、あらかじめ**コップ一杯から二杯の水**を飲んでから就寝することを心掛けましょう。



まだまだ残暑が厳しいこの季節、日常で気をつけておきたい「こむらがえり」と、今から旬を迎える「まつたけ」の美味しい選び方をご紹介します!

☑ カリウム・マグネシウム等の電解質のバランスの崩れ

経口補水液、スポーツドリンクを摂取することで、これらの栄養素は補うことができますので、症状が出やすい人はこのような飲料を上手く活用しましょう。



もし、こむらがえりになってしまったら…!

日々、予防をしても、もしこむらがえりになってしまったら、応急処置として、右のように**早急にふくらはぎの筋肉を伸ばす**ようにしましょう。そして、次の処置が非常に重要なのですが、**ふくらはぎを氷や冷湿布で冷やすのではなく、必ずお湯や温湿布などで温める**ようにしましょう!



つま先を
手前に
引っ張る

アキレス腱が
伸びる



2 旬を迎える、まつたけの美味しい選び方!

まつたけを選ぶ際は以下の点に気をつけて選びましょう。

全体が乾燥しておらず
しっとりど湿っているか

芳醇な良い香りが
するかどうか

傘の裏のヒダに
汚れがないか

太く弾力もあり
しっかりした軸であるか



今月の
オススメ商品!



明治ミルクでしっかり からだにチカラ

乳たんぱく充実 10g

[1本] 乳飲料 180ml

124円(税抜)

はじめよう

健康寿命を考えて、
乳たんぱく習慣!

紀州のこだわり 岩内農園みかんジュース100%

有田みかん100%使用!! こだわりのみかんで作るストレートみかんジュース。甘みと酸味が楽しめる、サッパリとした飲み口です♪

[1本] 970ml

1,280円(税抜)

温州みかんの
超傑作!!



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	
明治ミルクでしっかりからだにチカラ	[1本] 180ml	124円		・1日1本 ・その他()	
商品名	内容量	価格(税抜)	申込数量		
紀州のこだわり岩内農園みかんジュース100%	[1本] 970ml	1,280円			

■販売店