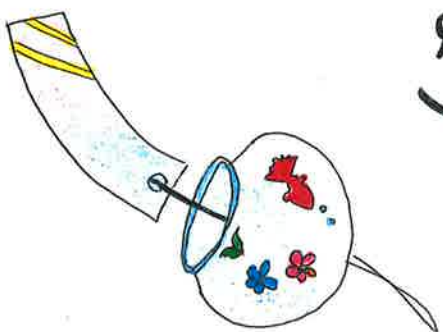


7月号 リハメイト 健康だより



梅雨が明けると急に暑くなり、体の中に暑熱が充満する季節です。涼しくする対策をして、夏バテ予防をしましょう☆



＜きゅうり＞

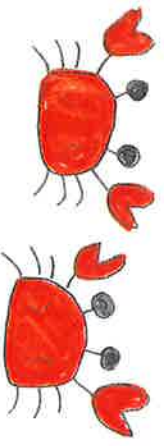


体の熱を冷まし、利尿効果もあります。

※ おすすめ料理 ※

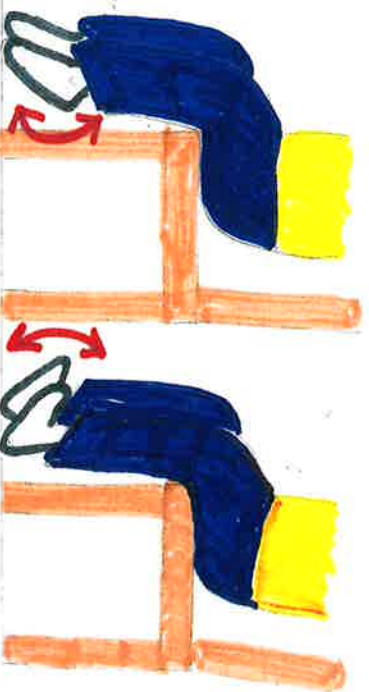
ごま油香る、たたききゅうり

- ① きゅうりは叩いて、3cm幅に切る
- ② ごま油、しょうゆ、塩昆布を加える
- ③ おこめかき、いりごまを加える



＜すねとふくらはぎの運動＞

この運動をすることで、脚の血流を促しおこめかき、冷えの予防になります。



(方法)

- ・足を手前に引き寄せ、かかとをゆくり上げ下ろす
- ・足を前に出しつま先をゆくり上げ下ろす

まねのり健康スターズ

リハメイト神戸

TEL 078-671-8001