

サラサラ汗で爽やかな夏♪

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

お盆が過ぎて涼しくなったと思いきやまだまだ暑い日もあるようです。

さて、汗のベタつきや臭いが気になる季節。

サラサラの「良い汗」は臭いも少ないのだそうです。

良い汗をかく秘訣はズバリ「汗腺を老化させないこと」！

ということで今日は汗腺トレーニングについて見ていきましょう♪

■ めざせ、サラサラ汗！

汗腺トレーニング①ジョギング【効果：◎】

・少し息が切れるくらいの負荷で10分以上

※循環器系の病気や膝に故障を抱えている方、高齢者は要注意

汗腺トレーニング②自転車・水泳【効果：○】

・少なくとも10分以上

※受ける風や水で体が冷え、汗をかく効果が弱まる

汗腺トレーニング③足湯【効果：○】

・38～43℃のお湯で数分～20分

※高齢者や循環器系の病気を持つ人は要注意。

心臓がドキドキしたり気持ちが悪くなったら中止すること

私も若干、夏バテ気味なので試してみようと思います(^-^)/

とはいえ、これだけ暑いと、室内で出来る水泳や足湯が良いのかも知れませんね♪

外出・運動の際は十分ご注意を！

■ 夏にオススメの食事

夏になると食欲が落ちてきますが、そんな方へのオススメは「オートミール」♪

当社のメルマガをご購読されている皆様であれば「オートミール…前も出てきたような気がする」と、お思いの方もいらっしゃるでしょう。

今回は3か月ぶりの登場です（笑）

寒い冬にはコトコト煮込んで、暑い夏にはつるっとのどごし。
オールシーズン楽しめるのがオートミールの良いところです♪

当社のオートミールは、一般的なものと比べて「薄さ」が特徴。
吸水が良く、手軽に召し上がって頂けます。

夏のおすすめメニューはコチラ！

- ・ヨーグルトに混ぜて食物繊維と乳酸菌の競演♪
- ・スムージーに混ぜてつぶつぶ&のどごし♪
- ・冷製スープに混ぜて食事感プラス♪

手軽に使えて味もありませんので
飲食店、カフェでのメニューにもオススメです(^-^)/
みなさんもオリジナルのオートミールメニューで
暑い夏を爽やかに過ごしましょう♪

.配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>