

# 元気に乗りきりたい 夏の体調管理



甘酒で夏を元気に過ごそう

気を付けよう

## 熱中症 夏冷え

### 熱中症

高気温  
高湿度  
脱水  
命の危険!

こまめに水分補給  
喉が渇いたと感じる前に  
飲む習慣を付けましょう

! マスク着用時は喉の渇きを感じにくいことがあるため注意!

### 夏冷え

冷房  
体が芯から冷えて機能低下...

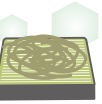
冷たいものは  
ほどほどに  
栄養はしっかり摂りましょう

予防のポイント  
・血流を改善  
・筋肉を増やして熱を産生

## しっかり食べて夏を健康に



あっさり、ひんやり、  
ばかりでは?



血流を促進し、体を内側から  
温める食材も摂りましょう

タンパク質  
アミノ酸

ビタミン  
ミネラル

クエン酸  
香辛料



水分を多く  
含むもの

栄養+水分が同時に補えるよう  
だし汁や冷スープを麺やご飯に  
かけるのもひとつの方法です



食欲が無い時は

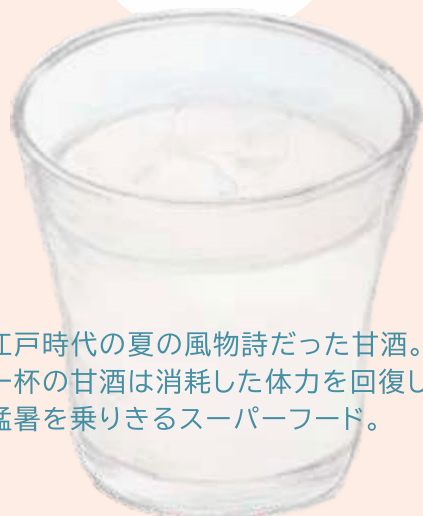
甘酒・黒酢ドリンクなど、  
栄養が摂れる飲みものがおすすめ!



夏を乗りきる知恵

和製エナジードリンク!?

# 甘酒



江戸時代の夏の風物詩だった甘酒。一杯の甘酒は消耗した体力を回復し、猛暑を乗りきるスーパーフード。

飲む点滴、飲む美容液と言われる理由は豊富な栄養と優れた効果があるから

## 米麴

甘酒の2つのタイプ

## 酒粕

ブドウ糖  
必須アミノ酸  
ビタミンB群  
ミネラル

疲労回復  
自律神経を整える  
腸内環境改善  
美肌効果

タンパク質  
食物繊維  
葉酸

麹菌が消化吸収を助け、栄養がすばやくエネルギーに!

いろいろな味も楽しめる!

## 米麴 甘酒 で夏の健康を保つ

目的によって  
飲み方を変えてみよう

### 暑さ対策

- プラス **バナナ** スムージーに
- プラス **トマトジュースとレモン汁** 甘味がすっきり!



夏熱中症にも  
冷えにも!

### 夏冷え予防

- プラス **生姜** すりおろし生姜を加えて温活!



### 睡眠不足を解消

- 朝に飲む** 夜の入眠がスムーズに



### 腸内環境を整える

- プラス **ヨーグルト** W効果で腸すっきり!



摂り手  
り手  
やな  
す方  
くで  
!も

効果には個人差があります。

Copyright © 2021 かちどき薬品株式会社

栄養豊富な甘酒で

## Recipe

### シャーベット

冷凍庫に入れるだけで  
とってもかんたん!



- レモン  
甘酒  
レモン皮みじん切り 少々
- ココナッツ  
甘酒・ココナッツミルク 1:1  
天然塩 ひとつまみ

加えるものを変えて  
アレンジを楽しもう

- 豆乳・バナナ
- ヨーグルト など

栄養豊富な甘酒で

## Recipe

### ドレッシング



- 甘酒ごまドレ  
甘酒・すりごま・ごま油・酢  
1:1:1:1

### 下味付けに

肉を漬けてから焼くと  
ふっくら柔らか

- 鶏肉の漬け焼き  
甘酒・醤油 2:1  
鶏肉を10分以上漬けて  
フライパンかオーブンで焼く



## かちどき薬品 株式会社

FAX・スマホアプリ・メールでも処方せん受付しています



店舗一覧はこちらから