

病気にならない為の身体づくりをトータルサポートする松島薬局です！

8月も気づけばあとわずか...

とんでもない猛暑はやっと落ち着いてきましたが、じめじめした暑さは9月もまだ続くようです☹️
湿度があると、体に水分が溜まり、体の外に排出しづらくなります。

そんな時はスイカを食べましょう🍉！

え、夏が終わろうとしているのにスイカ！？って思う方も多いかもしれませんが、そんな事はありません！9月に入ろうとしているこの残暑の時でも食べて下さい😊

- ◎体内の熱を放出してくれる
 - ◎喉の渴きを改善してくれる
 - ◎体の余分な水分を出してくれる
 - ◎興奮をしずめたり、イライラを和らげてくれる
- 等等...スイカは様々な効果を発揮してくれます♪

あっ、でもスイカは体を冷ますので、胃腸が弱い方や冷え性の方は、食べ過ぎないようにしてくださいね！

それからスイカの皮、捨てられちゃうことがほとんどですが、実は、ぬか漬けにしたりすると美味しいんです！是非試してみてくださいね～

