

# ★☆☆大切なお知らせ☆☆★

## ①『ミナト式くわ青汁(60包入り)』の パッケージをリニューアルします!

7月12日発送分まで



現在のパッケージ

今までは宅急便でお届けしていたため、お客様がご不在だった場合、お受け取りいただけませんでした。

7月13日発送分より



ポストに投函できる  
ネコポス対応の  
薄型新パッケージ

新パッケージは、お客様のご不在時でもポストに投函配達するネコポス対応のパッケージです!!  
荷物のために家で待つ必要がありません。

※ネコポス対応の無地のダンボールで梱包してお届けします。



お届けしたパッケージを組み立てると現在のパッケージと同じように机に置けるスタンドボックスに変身します!

※ミナト式くわ青汁と一緒にお届けしております『おんせん水』のプレゼントは、パッケージ変更に伴い終了となります。  
『毎月定期コースをご継続いただいているお客様全員が対象!!  
年に3回豪華プレゼント』へ変更させていただきます。

## ②配達希望時間帯変更のお知らせ

ヤマト運輸の配達時間帯指定枠変更に伴い  
配送希望時間帯の変更いたします

変更前	変更後	※6月19日出荷より お届け希望時間帯を 左の通り変更いたし ます。 [12時～14時を指定] →指定なし [20時～21時を指定] →19時～21時 に変更いたします。
午前中	午前中	
12時～14時	廃止	
14時～16時	14時～16時	
16時～18時	16時～18時	
18時～20時	18時～20時	
20時～21時	19時～21時	

毎月定期コースをご継続いただいている  
お客様全員が対象!!

感謝の気持ちを  
こめて...

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします!

2017年8月スタート!

★☆☆2017年8月のプレゼント☆☆★



ステンレス製真空二重マグ300ml

(サイズ:約56×204×56mm)

保温も保冷もお任せ。  
氷ストッパー付きで飲みやすいです。

※お色はご指定いただけません。

amazonで  
★4.3  
高評価

※すべての商品の定期コースが対象です。  
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。  
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

# Health for beauty

～身体の中から美しく～

2017年7月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～  
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆  
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710  
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆  
<http://www.minatoshiki.com/>

Minato health foods

## 本格的な夏の到来です。 熱中症や冷房病対策など この季節も健康に！

夏といえば海や山、海外旅行などのバカンスが楽しみな反面、強烈な暑さが心配になる季節でもありますね。とくに最近では地球規模の気象変動で、毎年暑さが更新されるような傾向があります。

そこで気をつけたいのが「熱中症」の問題です。熱中症はいつどこにいても、そして誰にでも起こりうる症状。とくに体がまだ暑さに慣れていない時期は急な気温上昇で体調を崩す人が少なくありません。熱中症は日頃の生活習慣である程度予防することができますので、正しい知識を持って対処していくようにしましょう。

まず熱中症の原因ですが、暑さによる急激な体温上昇に体が反応し、体温を下げようとします。このとき皮膚の血管が広がって血圧が下がったり脳への血流が減少したりするなど血流が変化することで起こります。症状としてはめまい、立ちくらみ、倦怠感、吐き気、頭痛、手足や唇のしびれなどが生じ、一時的な熱失神を起こして気を失ったりします。意識がはっきりしている場合は涼しい部屋で横になっ



て休み、保冷剤やペットボトルなどで首筋やわきの下、そけい部など、血管の集まっている場所を冷やすという応急処置が効果的です。

でも、こんな思いをする前にやはり日頃から予防対策をしておくことが大切です。たとえば「水分をこまめにとる」。これは一般的によく言われていることですが、夏は喉の渴きを感じていなくても水分補給をする必要があります。外出の際には必ず飲み物を持ち歩き、こまめに水分をとるようにしてください。また、このときに気をつけなければいけないのは、水分だけではなく塩分も一緒に補給する必



要があることです。高温多湿の環境では水分だけではなく塩分やミネラルも失われるため、水分だけを補給すると血液中の塩分やミネラルがますます薄まってしまいます。できるだけ塩分や糖分なども補給できるスポーツドリンクなどを飲むか、塩飴やタブレットを持ち歩くなどして補給バランスを整えるようにしましょう。また、強い日差しを避けるためには帽子や日傘なども持参することをオススメします。

ところで、熱中症になりやすい人というのは、比較的体力や持久力の低い人、寝不足や疲れが溜まっている人、持病のある人などの傾向があり、精神神経系の疾患やストレスを受けやすい人も要注意です。



体調に異変を感じたときは無理をせず、すぐに医務室などで休むなどして危険な状態になる前に回避してくださいね。

さて、熱中症と同様に夏場に注意したいのが「冷房病」です。夏になると職場や飲食店、電車の中など、いろいろなシーンでエアコンが効きすぎて寒さに震えることがありますよね。外が暑いと体は毛細血管を広げることで熱を逃しやすくするように変化します。そのままの状態で冷えた室内に入ると今度は体内の熱が逃げすぎて「冷え症」に苦しんだり、体温調節をする「自律神経」が乱れたりして体調を崩してしまいます。

対策としては夏も必ず長袖のカーディガンやストールなどを持ち歩く。オフィスではソックスやレッグウォーマー、ひざかけなどで寒さから身を守る。なるべく暖かい飲み物を飲む。バスタイムにはぬるめのお湯にゆっくり入り体を芯から温める。など、日常生活で工夫をしていくことが大切です。また、血流改善のためには普段から軽い体操やウォーキングを習慣化することも効果的です。ストレスの蓄積で自律神経が低下するとますます冷房病のリスクも高まります。日頃から意識して適度な運動やリフレッシュを心がけていきましょう。