



いよいよ暑い夏がやってきます🌸

熱中症にならないための5か条を紹介します！

- ①水分、食事を摂る⇒3度の食事とこまめな水分補給
- ②暑さに負けない体力づくり⇒朝夕の散歩などの実行
- ③規則正しい生活をする⇒お酒の飲みすぎは✕ 睡眠をしっかりとする
- ④エアコンを上手に使う⇒暑くない環境でゆったりと過ごす
- ⑤暑い時間帯の活動を避ける⇒予定の変更や日傘等で暑さを避ける



アクアソリタの特徴

- ①電解質の吸収の速さ
- ②体液に近い電解質（塩分、カルシウム、カリウム等）で調整
- ③りんご風味で飲みやすく、カロリーや糖分にも配慮

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

乾いた身体の
水分補給に！

おいしい経口補水液

アクアソリタ®

こんな時はこまめに水分・電解質補給！

- 冬の乾燥している日の外出に
- 暖房で乾燥している部屋にいる時に
- 入浴前・就寝前の水分補給に
- 水分が多く失われた身体の健康維持に
- 汗をたくさんかいた時に
- スポーツの前後に



詳細はダスキンヘルスレント
前橋ステーションまで
お問い合わせください！