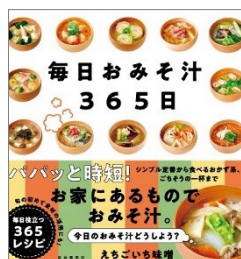


熱中症予防に オススメの本！

今年も暑～い夏が到来！うだるような暑さが続くと心配なのが“熱中症”。そんな熱中症対策に役立つオススメの書籍を紹介！

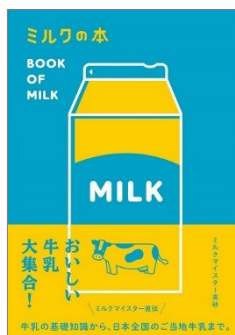


／ 牛乳が苦手ならヨーグルトでもok ／

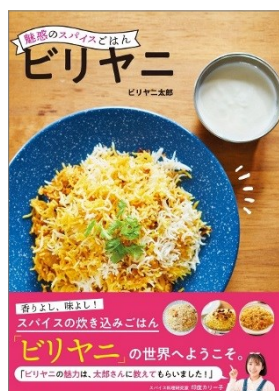


・汗で失われる水分や塩分、ミネラル、ビタミンを補給！

／ 朝に飲むとより効果的！ ／



・「運動直後」にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、熱中症リスクが効果的に下がる！



・熱中症を防ぐには汗をかくことが大切！
スパイスを使ったビリヤニで、おいしく体温調整！



・ペパーミントなど、体感温度を下げる効果のある精油を活用して、ほてった身体をクールダウン！

貴店番線印 ■ 搬入希望時期 ※未記入の場合、即納となります。 月 日 頃 ■ ご担当 () 様	注文数	熱中症予防本セット (4点×5冊＝計20冊)		A4パネル A6POP つき
	セット			
	冊	毎日おみそ汁365日	☐ A6POP(5冊以上)	
	冊	9784426129484 本体1,500円 A5変型 256P		
	冊	ミルクの本	☐ A6POP(5冊以上)	
冊	9784426130947 本体1,700円 A5判 208P			
冊	魅惑のスパイスごはん ビリヤニ	☐ A6POP(5冊以上)		
冊	9784426127473 本体1,800円 B5判 128P			
冊	私の暮らしに優しく香る 100種類のエッセンシャルオイル	☐ A6POP(5冊以上)		
冊	9784426129743 本体1,500円 四六判 224P			