



牛乳の他に、
ヨーグルトや
チーズの乳製品
でも代用可能です。
試してみてくださいは
いかがでしょうか

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 11:00~12:00 和野支会 12:00~13:00	2
3 10:00~11:00 和野支会	4 10:00~11:00 和野支会	5 10:00~11:00 和野支会	6 11:00~12:00 和野支会	7 13:30~14:30 和野支会	8 15:00~16:00 和野支会	9
10 10:00~11:00 和野支会	11 11:00~12:00 和野支会	12 11:00~12:00 和野支会	13 お盆休み (集会所)	14	15 お盆休み (集会所)	16
17 10:00~11:00 和野支会	18 10:00~11:00 和野支会	19 10:00~11:00 和野支会	20 10:00~11:00 和野支会	21 11:00~12:00 和野支会	22 13:00~14:00 和野支会	23
24 10:00~11:00 和野支会	25 10:00~11:00 和野支会	26 10:00~11:00 和野支会	27 10:00~11:00 和野支会	28 10:00~11:00 和野支会	29 10:00~11:00 和野支会	30 31

牛乳には水分は含まれていますが、塩分
(ナトリウム)はそれほど含まれていません。アルタミン
とたんばく質が含まれているからです。アルタミンには
血管内に水分を引き込んで、血液を増す作用が
あります。血液量が増えると皮膚に近い末梢の血液量
も増えるので汗をかきやすくなり熱を放散する
機能が高くなったりします。
つまり体温を調節
しやすくなります。
運動後の一杯
が効果的です。

和野支会
たより
第5集会所