

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.9



第9回

冬の 高 血 圧 に 注 意

冬は寒くなると体内の熱を
逃がさないように
血管が収縮するため
血圧が上昇しやすくなります！

さらに、年末年始にかけて
飲み会などの機会が増え、
塩分摂取量も増加しがちです。

血圧を上げないために、**減塩**をこころがけましょう！



ラーメンのスープを残す

調味料はかけるのではなくつける

にんじんや春菊、ほうれん草などカリウム※を豊富に含む野菜を積極的に摂取する

急激な温度差により血圧が大きく変動することで生じるヒートショックにも注意しましょう！

※カリウムには過剰なナトリウム塩分を排出する働きがあります。

 **aim** エームサービス株式会社

エームサービス株式会社はME-BYOスタイルアンバサダーとして、手軽にできる「未病の改善」を発信しています。



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートする
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！
参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル 