

夏を元気に乗り切ろう！

暑さで食欲低下や疲れを感じていませんか？

夏を元気に過ごすには、水分補給だけでなく、栄養バランスの良い食事が大切です！



夏野菜

水分・カリウム・ビタミンが豊富！

暑さで失われる栄養素を補給しましょう。



疲労回復

タンパク質とビタミンB群は、

疲労回復や筋肉づくりに役立ちます。



「主食＋主菜＋副菜」を揃えましょう



- ✓ 主食（ご飯・パン・麺）
- ✓ 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- ✓ 副菜（野菜・きのこ・海藻）



※これらを意識することで、必要な栄養バランスをよく摂取できます。

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

8月 18日（火）16時～

26日（水）17時～

31日（月）16時～

8月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。

8日（土）から14日（金）は夏季休業のため休診とさせていただきます。



スポーツドクター相談会のHPが
できました！

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook ,
LINEで様々な内容をアップ
いたしますので、是非フォ
ローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262