

L'e レピア新聞

L'epia

平成29年 秋号

発行 平成29年10月1日

株式会社レピア
大阪府枚方市出口1丁目2-16

TEL 072-894-8189 FAX 072-894-8191
http://www.lepia.co.jp
E-mail: info@lepia.co.jp

夏バテと秋の過ごし方

「今年の夏も暑かった」「夏バテしちゃって…」という声が巷で聞こえました。

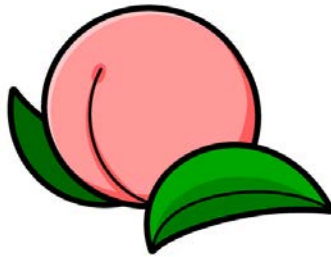
夏バテ対策には何をするとよいのでしょうか。秋は二十四節気の8月上旬の立秋から始まって、処暑、白露、秋分、寒露、霜降を経て立冬までの3カ月間をいいます。この季節で大切なのは、心を安らかに保ち、自分の実になることを積み重ねていくことです。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」という表現にも表れています。

夏バテを意識するのは初秋。まだまだ日差しが強く気温と湿度の高い日が続きます。直射日光を避けて、熱と湿気を逃がす工夫をしましょう。もうしばらく袖口や襟の広がった服装で快適に過ごしましょう。日傘もまだまだ必要です。また日中と朝晩の気温差が大きくなりますから、衣類を調節して徐々に体を慣らしていきます。

ウリ科の食材は熱を冷まし、余分な水分を利尿して追い出します。スイカは旬を終えますが、キュウリや冬瓜、トマト

などはまだまだおいしくいただけます。豆類は元気を補い、冷やし過ぎずに利尿してくれます。枝豆も旬を終えますが、小豆を煮て冷やしぜんざいにするなどもありでしょう。

初秋においては果物といえは桃と梨。桃は果物では珍しく温める働きがあります。夏に冷たいものを食べすぎて弱った



胃腸や冷房で滞った血流にもよく、気血を補ってくれるので、夏バテ回復の強い味方です。梨は水分が多く体に潤いを与えて熱を冷ましてくれます。汗をたくさんかいて乾いた肌や、冷房で傷めやすい咽もしつかり潤して守ってくれます。

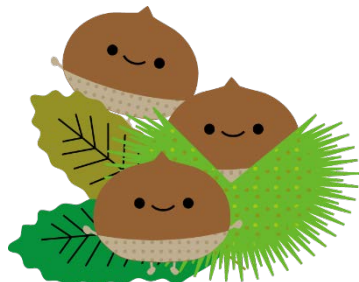
中秋は、気温がちょうどよいのでとても過ごしやすい時期です。風が吹きやすく乾燥します。さらに晩秋に向けて冷気が加わるので、バリア機能を果たしている肺に大きな負担をかけます。肌や髪は潤いを失って。パサつき、鼻やのど、気管支の不調があらわれやすくなります。

まずは乾いた空気から身を守りましょう。マスクをつけたり、うがいや水分摂取をこまめに行いましょう。肌には化粧水で潤いを与えることも大切です。ま

た上着やストール、帽子などをうまく使って体表を守るとよいでしょう。

夏と違ってあまり汗をかきすぎないように注意しましょう。運動には適した季節ですが、無理をせず、ゆったり過ごす時間を設けて体力を養わないと、冬に大きな不調に悩まされることになります。秋の実りは潤いが豊富です。ナッツやゴマ、松の実など植物の種子は油分が豊富ですし、前述した梨やブドウは甘味と酸味があり、潤いにつながります。肌やのどだけでなく、腸も潤うので便秘気味の方にもおすすめです。

白い食材も秋に不調を見せる肺を助ける食材です。百合根、レンコン、白キクラゲ、ハチミツなどは潤い食材です。秋の不調といえば風邪ですが、大根やシヨウガ、ネギなど白くて辛い食材は、発散のはたらきがあるの



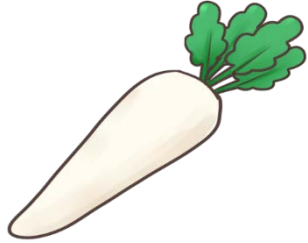
で風邪を予防してくれます。免疫力を高めるには、気を補う必要があります。栗やサツマイモ、里芋は秋においしい元気を補う食材です。さんまや鮭、豚肉なども夏の疲れを癒し、冬に向けての体力強化に有効です。

大根飴

風邪をひきやすい人は、生姜や大根などの辛みをうまく利用すると良いでしょう。辛みは体表面に入った邪気を外に飛ばすことができます。

・大根飴

大根をサイコロ状に切って蓋付きの瓶に入れます。ひたひたになるようにハチミツを注いで一晩漬けると、サラサラの液体である大根飴になります。この液体はのどの乾燥と痛みに良いので大根が余った時に作ると良いでしょう。



ロングセラー商品 レピアミルト

毎日のように登場している様々な新製品の一方で、長い間売られているロングセラー商品には、人々をひきつける安心感があります。洗濯用液体石けん「レピアミルト」も平成12年2月の発売以来長年にわたって皆様に愛され続けた商品です。その秘密は何でしょう。

それは、お肌と地球環境にやさしい天然系成分だけで作られている液体石けんだからではないでしょうか。赤ちゃん、敏感肌の方やアトピーでお悩みの方にも安心して長い間お使い頂けているものと思っております。そんなレピアミルトが通常よりお安く購入していただけます。従来お買い上げいただいております掛け率より5%お得になります。

(掛け率90%の方は85%)

この機会をお

見

逃しなく。



キャンペーンのご案内

レピアミルト
(洗濯用石けん)
5% off セール

十月一日～十月三十一日



ハーブ染めの詩
10%
off セール

十一月一日～十一月三十日

髪と身体に優しい自然染毛料
髪にコシと艶

が!



お知らせ

この度、事務所を移転することになりました。新しい事務所は左記のとおりです。

住所

〒573-0065

大阪府枚方市出口1丁目

2-16-1412

電話

072-894-8189

FAX

072-894-8191

