



めいぷる

R8.8 NO:65



暑いといふアイスや冷えた飲み物、そうめんなど冷たい食事ばかりになりがちです。冷たい物の摂りすぎは、夏バテやお腹を壊す原因に繋がります。温かい味噌汁やスープを取り入れるなど、体を冷やしすぎない工夫をして、夏のお腹の調子を整えていきましょう。

