

No. 319

Aug

2021

IMAGINE COMMUNICATION

>> 梅田店の移転先“天神橋”をちょこっとご紹介します。

### 日本一長い商店街「天神橋筋商店街」

6丁目から1丁目まで2.6kmの区間でアーケードがあり  
日用品から飲食店など600ものお店があります。

天満宮への参道の天神橋筋ですが、大川沿いに元々  
大阪三大市場の一つ「天満青果市場」もあり、  
多様な趣のある食べ物屋さんが多いことでも有名です。



近くには皆さんご存知の……

天神祭で有名な「大阪天満宮」

落語寄席の「繁昌亭」

コロッセの「中村屋」?????

等々ユニークかつ由緒あるスポットも数多くある面白い街です。



## 『夏の疲れ』



疲れは発汗作用と関係があつて、汗をかきやすい人は疲れやすいらしいです。

暑くなると発汗で熱を放出し、体温の上昇を抑えて一定の体温を保っています。

夏場は運動をしなくても2~3ℓも汗をかくようで、汗を蒸発させるエネルギーは、1000kgカロリー以上とも言われているとか。

これは、1時間の水泳の消費量と同じだそうで、カロリー消費と水分の取り過ぎで胃液を薄めて消化不良をおこすことも。

疲れないためには、スムーズな体温調整と適量な水分補給です。

(八戸ノ里店 田中)

西井の  
ビューティーコラム

## 『モロヘイヤ』



モロヘイヤには細胞老化のもととなる活性酸素の働きを抑える抗酸化作用の高い栄養素が豊富に含まれています。

ビタミンA、C、Eがすべてそろっていて、含有量も野菜の中でトップクラス。

紫外線ダメージからお肌を守り、シミ、シワ乾燥を防ぎ、美肌作りをサポート。

細胞や血管の老化を防いでくれるので免疫力を高めて風邪予防にも役立ちます。

骨や歯の形成に欠かせないカルシウム、女性に嬉しい鉄分、食物繊維も豊富に含まれています。

紫外線に負けない肌作り、夏バテ予防、アンチエイジングの為に毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。