

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.7



第7話

## 涼しくなり始める 今がチャンス！

毎日デスクワークをしていると、日光を浴びないこともしばしば。また日焼けやシミ防止のために意識的に避けている人も多いのですが、日光には日々の健康に欠かせない重要な効果も！

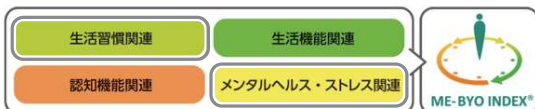
太陽光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、**ストレス解消**が期待できます

目覚めた朝に太陽光を浴びることで、夜の寝つきを良くして、**睡眠の質の向上**に役立ちます

太陽光を浴びると、**骨を丈夫にする効果**がある**ビタミンD**が生成されます

日焼けやシミを防ぎながらできる！  
簡単！  
手のひら日光浴のすすめ

手のひらは日焼けをしにくい一方、ビタミンDの生成については他の部位に劣りません！休憩時間等に手のひらを直射日光に当ててみて！（夏場は15分、冬場は30分が目安です）



未病指標とは、個人の未病の状態を数値で見える化するもので、県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」から測定することができます。



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。

みびょうスタイル 🔍