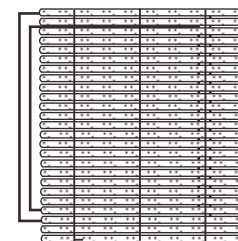


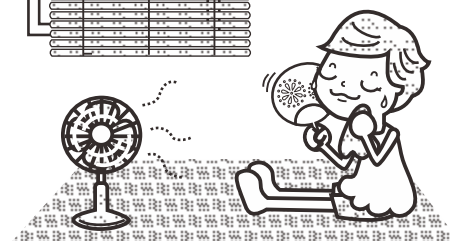
# 暑い夏を乗り切ろう!!

7月に入ると夏本番を迎えます。  
ちょっとした工夫で  
夏を元気に乗り切りましょう!

## 暑さ対策 を始めよう!



生活の中で少し工夫する  
だけで暑さが和らぎます。  
夏バテや熱中症を予防し、  
楽しく夏を過ごしましょう。



## 住まい・暮らし方 ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ●

### 《エコで涼しい住まいの工夫》

昔ながらの工夫で涼を呼び込みましょう。

#### 打ち水

まいた水が蒸発することで空気中の熱を奪い、  
気温を下げます。  
お風呂の残り湯を再利用し、朝夕の  
涼しい時間帯に行うのがよいでしょう。



#### 陽を遮る

すだれ・遮光ネットを活用して室温を  
下げましょう。



### 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 8月号

## 冷房と扇風機を上手に活用しよう!

### 気温が高い日は冷房をつける

室温が28℃程度となるように調節します。ご高齢の方やお子さんは、室内と外の気温差により体調を崩しやすいので注意が必要です。

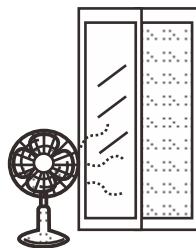
### 外出先で冷房が強い場合は服装などで調節

- 男性はズボン下、厚めの靴下など
- 女性はパンスト、靴下、カーディガン、ストールなど



### 扇風機を使って風通しをよくする

扇風機を外に向け、対角の窓も開けると、部屋に風が入るようになります。窓が1つしかない部屋なら、ドアを開放するなどして、2ヶ所以上の開口部を確保するのがポイントです。



### 冷房と扇風機の併用がおすすめ

冷房をつけた部屋に扇風機で風を起こし、室内の空気を循環させることで室温にムラがなくなり快適度がアップします。また、冷房の設定温度を上げることができ節電効果もあります。

冷房: 水平に向ける



扇風機:  
上向きにする



冷気は下にこもりやすいので、空気を循環させる

## 《暑さを乗り切る暮らし方》

夏は冷房のきいた室内と外気との温度差が大きいため、自律神経のリズムが乱れがちになります。入浴や運動で乱れた自律神経の働きを整えましょう。

### 入浴

シャワーだけでなく、湯船にしっかり入りましょう。40℃くらいのお湯で20分程度入ると、冷房による冷えや疲れがとれ、おすすめです。入浴前後には水分補給を忘れずに行いましょう。



### 適度な運動

涼しい時間を選びウォーキングなどで体を動かし、汗をかきましょう。運動をすると体温調節機能が高まり、また適度な疲労により、ぐっすり眠りやすくなるので夏バテ予防になります。



### 睡眠

夏は暑く睡眠不足になりがちです。睡眠は疲労した体の器官や組織の活動を休ませ、疲労を回復させます。時間を決めて昼寝をしたり、運動をして眠りやすい体にしましょう。



### 水分補給

お茶や水などの糖分のっていないものを選び、こまめに摂りましょう。また、胃腸の弱い方は常温のものを数回に分けて摂るようにしましょう。





## 夏に摂りたい栄養素

必要な栄養素を摂って夏バテ、熱中症を防ぎ、体調を整えましょう。

### 【ビタミンB1】

疲れを取り除き、神経や筋肉の働きを活発にします。

・豚肉、レバー、豆類、玄米、うなぎ



### 【ビタミンB2】

脂肪を燃やしてエネルギーの代謝を助けます。

・レバー、納豆、牛乳、うなぎ、サバ



### 【クエン酸】

エネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復を早めます。柑橘類に多く含まれます。

・ゆず、レモン、グレープフルーツ、酢、梅干し



### 【ビタミンC】

皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、暑さなどによるストレスを和らげます。ビタミンCは熱に弱いのでなるべく生でいただきます。

・枝豆、トマト、カボチャ、モロヘイヤ、グリーンアスパラ、ゴーヤなどの緑黄色野菜や柑橘類の果物、いも類



## ● 牛乳がおすすめ ●

牛乳にはたんぱく質やビタミンB群をはじめ、ほとんどの栄養素が含まれています。食欲の衰えがちな夏には理想的といえます。また、運動後に1杯の牛乳を飲むと体内の血液量が増え、熱中症になりにくくなります。



## ●○○●○ 夏バテ防止メニュー ○●○○●

### 具だくさんの豚汁

野菜たっぷりの汁物やスープは、水分補給とミネラル補給が同時にできる優れたものです。餅やうどんを入れるのもおすすめです。

### 【材料：2人分】

豚もも肉……………60g  
大根……………60g  
人参……………40g  
里芋……………60g  
ごぼう……………40g  
干しいたけ…4g  
こんにゃく……40g

だし汁…360cc  
油……………大さじ1  
みそ……大さじ2  
青ネギ…適量



### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。  
大根、人参はいちょう切りにする。  
里芋は皮をむき、一口大に切ったものを茹でてぬめりを取る。
- ②ごぼうはさきがきにして水にさらし、アクを抜く。  
こんにゃくは茹でてから食べやすい大きさに切る。  
干しいたけは水でもどし、薄切りにする。
- ③油を熱し、材料を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。  
途中でアクを取る。
- ④材料に火が通ったら、みそを溶かし入れて出来上がり。  
器に盛ったら、仕上げに小口切りにした青ネギをかける。