



☆ 残暑を乗り切ろう！ ☆

夏の暑さが続くと、胃腸の調子が悪い、何となくカラダがだるい、活力がわからないなど、カラダに変調を感じることがあります。いわゆる 夏バテ です。高温多湿が原因で起こる体調不良の総称が夏バテと呼ばれています。症状の現れ方もさまざまですが、主に食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難や気力の喪失などがあげられています。その原因は、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、食生活の乱れからの栄養不足、脱水傾向(かくれ脱水)などが考えられます。また、水分や電解質(塩分などのミネラル)が喪失し、脱水が進行すると熱中症にもつながります。



日頃から心掛けて夏バテ知らずに！

- のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給。
- 入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲む。
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する。
- 外出時には温度の変化に備えて上着を1枚用意。自律神経へ負担がかからないように注意する。
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとる。

夏バテ気味かな？と感じたら・・・

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける。
- 冷房の設定温度を室温が27～28度となるように設定し、暑い時には湿度を下げるようにして、冷やし過ぎにも注意する。
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、ミネラル補給を。
- 豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材を摂る。
- 夏野菜を十分に摂って、水分、ミネラルおよびビタミンを補給する。
- 1日三食、できるだけ決まった時間に食事を摂る。また、よく噛んで消化を促進する。
- 38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス。自律神経の働きを整えます。



夏バテをそのまま放置し、悪化した場合は慢性疲労にもつながりますので注意してくださいね。

♪かんたんレシピ♪

レタスのヘルシー春巻き
(2人分)

<材料>

・レタス 大きい葉4枚 ・ にんじん 1/2本 ・ きゅうり 1/2本 ・もやし 1/4袋
・かにかま 4本 ・ 茹でエビ 8尾 ・スィートチリソース 適量

- ①レタスを沸騰したお湯にさっとぐらせ茹で、冷水にとってキッチンペーパー等で水気をよくとる。
- ②にんじん、きゅうりは細切りにし、もやしは約2分間茹でてザルにあげる。
- ③かにかまも適当な大きさにカットしておきます。
- ④レタスの芯の部分を手前に置き、手前側に具材を全部重ねてのせて、手前から少し手前に引っ張るようにきっちりとひと巻きし、両端を折り込んで残りをクルクルと巻けば、出来上がり～！
スィートチリソースをつけていただきます。

* お好みでパクチー、大葉などを加えても○。
ポン酢に豆板醤をあわせたらピリ辛タレもいんですよ！



パナソニック製エコキュート リコールのお知らせ

このたび、パナソニック株式会社より「エコキュート」のリコールが発表されました。対象となる製品は、2003年11月～2009年4月製造の「National」ブランド製品および2008年5月～2013年1月製造の「Panasonic」ブランド製品です。

※リコールの内容

沸き上げ運転中に圧縮機の破損が発生し、全国で製品と周辺物が破損した事故が5件、製品のみ破損が9件発生しています。

※対応

全数点検および部品交換(無料)

※お問い合わせ先

お客様フリーダイヤル 0120-871-381

ご不明な点などございましたら、住まいの駅でもご相談をお受けします。

新しい  の家造り すなわちそれは古き良き時代の 日本の家造り(建築のいた時代) 省エネの家造り サポートする場所  株式会社 シモダ	健康で快適な住まいを考える会・大阪 住まいの駅 〒571-0017 門真市四宮1-2-3 TEL 072-886-0311 http://www.sumai-no-eki.jp/
---	--