

# 住まいのかわら版

26年4月号



＜発行＞  
アオキ株式会社  
石岡市杉並1-7-16  
TEL.0299-22-2226

## 暑熱順化を始めて、酷暑に備えましょう！

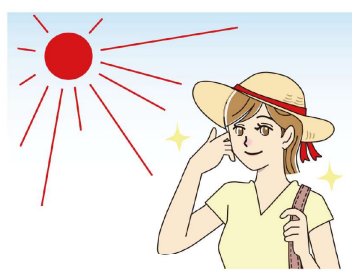
気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかいて暑さに慣れ、熱中症に負けない体づくりをしましょう。

皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、熱中症予防に備え、暑さが厳しくなる前に暑さに慣れる体づくりをすること。そのポイントをご紹介します。

### 体を動かして暑さに備えましょう

- ・ウォーキングやジョギングをする  
ウォーキングなら1回30分、ジョギングは1回15分、どちらも週5回が目安です。朝や夕方など、気温が日中より低い時間帯がおすすです。帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使うなど、日常の中で、歩くことを意識するのも良いですね。
- ・サイクリングもおすすめ！  
通勤や買い物などで自転車に乗るのはいかがでしょうか。少し遠くの公園まで足を延ばしてみるといいのもおすすめです。目安は1回30分、週3回程度です。



暑熱順化ができていると発汗量が増えて血流も良くなり、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、熱中症予防に効果的です。

### 筋トレやストレッチ

室内で体を動かすのに最適なのが筋トレやストレッチ。暑くなりすぎないように、エアコンや扇風機を使い、快適な室温で行いましょう。水分・塩分の補給もお忘れなく。掃除機がけや雑巾がけなどの家事も効果的です。何をしたらいいかわからない...という人は「暑熱順化 ストレッチ 筋トレ」で検索すると、いろいろ出てくるので



しっかりラジオ体操をするのもおすすめです！

チェックしてみましょう。目安は1回30分、週5〜6回程度。継続することが大切です。

### 日常生活の中でも暑熱順化のアクションを

・しっかり湯船に浸かる！  
シャワーより、湯船に浸かる方が汗をかくことができます。入浴の後には、適度な水分と塩分を補給すること

### 頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

とも大切。2日に1回は浸かると良いですよ。温度は38〜40℃程度がおすすです。

### 暑熱順化はコツコツと

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかるそうです。暑くなる前から余裕を持って暑熱順化のためのアクションを始めて暑さに備えましょう！暑熱順化のアクションを進めるなかで、十分に休憩をとることも大切。張り切りすぎず、徐々に体を慣らすことが重要です。

### 脱水症のチェックを

暑熱順化は熱中症の予防に効果的ですが、旅先など非日常的なシーンで熱中症になってしまうリスクがあります。そのリスクを確かめるひとつの目安として、脱水症をおこしているかどうかのセルフチェックをご紹介します。



涼しい部屋でのんびりし過ぎるなど、汗をかかない日が数日間続くと、暑熱順化の効果がなくなります。適度に歩いたり、入浴などで汗をかく習慣は続けましょう。

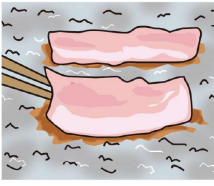
たときに、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかったら、脱水症をおこしている可能性があります。脱水症は知らない間に進行してしまいうこともあるので、ときどきチェックしてみましょう。  
酷暑を乗り切るための暑熱順化。ぜひ参考にしてみてくださいね！

裏面にも役立つ情報が満載！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 01 アルミホイルを活用しよう！

キッチンの常備品、アルミホイルには、さまざまな使い道があります。たとえば、ゴボウの土と皮取りに便利。アルミホイルをくしゃっとしてゴボウをやさしくこすると、土はもちろん、皮も薄く取れます。また、すりおろし器の上に置いて、刃の部分が際立つように密着させ、その上からショウガをすりおろしてアルミホイルごと持ち上げると、すりおろし器にショウガを残さず取ることができます。力を入れすぎると、アルミホイルが破れるのでご注意ください。オープンを使うときにも活躍！ベーコンなどの加熱におすすめです。鉄板にそのまま敷くより、一度くしゃくしゃにし、広げてから敷いた方が、シワの溝に油が落ちるので、食材と油の密着も軽減できます。油がたくさん出る鶏皮を加熱する時も良いですよ。ぜひ、試してみてくださいね！

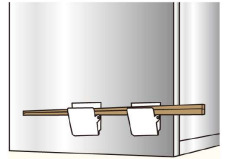


## 02 楽しいタルタルソースの世界

魚やえびのフライ、唐揚げなど、かけるとおいしいタルタルソース。マヨネーズと、つぶしたゆで卵を和えるのがポピュラーで、みじん切りにした玉ねぎ、きゅうりのピクルスなど、入れる具材もさまざまですね。そんなタルタルソースが注目を集めているそうで、市販のものも見られます。変わり種で人気なのが、秋田のいぶりがっこ。スモーキーな香りとタルタルソースのコクが相性抜群で、全国展開する食料品店で市販され、注目されるようになったそうです。揚げ物はもちろん、ポテトサラダ、卵かけご飯など、いろんなものに合わせられるところも良いとか。タルタルソースの基本となるマヨネーズに合わせる具材の幅も広がっていて、しば漬けはその味わいがアクセントになってさっぱりと食べられるそう。ザーサイや紅ショウガなども、インターネットでレシピが紹介されるなど、マヨネーズの包容力のすごさを感じます！いろんな具材でタルタルソースをつくってみるのも楽しいですね。

## 03 色々使える！マグネットクリップ

マグネットが付いたクリップをいろいろ活用しませんか。たとえば、マグネットクリップを2つ、間をあけて平行に貼り、クリップの上部分に突っ張り棒のせれば簡易パーに！ゴミ袋のストックなどを引っ掛けられます。キッチンのマグネットが使える所にマグネットクリップ2つを近づけて横並びで貼ると、箸をちよい置きできます。ビニール袋を挟み、シンクの端などに貼れば三角コーナー代わりに。玄関ドアに、持ち出す書類などを挟んで貼っておくと忘れにくく、濡れた雨具のちよい干しにも重宝。クリップの上部にスプレーボトルを引っかければ浮かせる収納に。小さいカゴを挟んで洗濯機の横などに貼れば洗濯バサミなどの小物収納に。ゴミ箱もおすすめ。マグネットが使えないところは100円ショップなどの補助板を貼ると良いですよ。



いつもお世話になっております。  
春の風が心地よく、街にも新生活の気配が広がってきました。  
先日、J1百年構想リーグ、茨城ダービーでは、私たちが応援する水戸ホーリーホックが先制点を決め、スタジアムに明るい歓声が広がりました。  
その勢いに背中を押されるように、現場でも窓まわりの断熱強化や内窓のご提案など、身近な取り組みに強い風を感じています。  
青いチームの健闘とともに、皆さまの毎日にも軽やかな春の風が届きますように。

## 快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

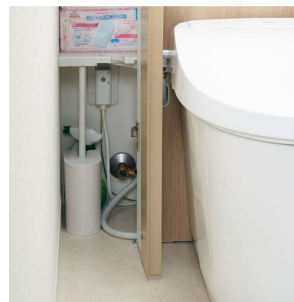
## Jフィット 見た目すっきり、おそうじ楽ちんのキャビネット付トイレ

LIXIL



### 見た目すっきり

給水管やコードなどをキャビネット内に隠してすっきり。カウンターに小物を飾ってお好みの空間演出も可能。



お掃除道具や予備のトイレットペーパーなど、置いておきたいものはいっぱい。Jフィットならキャビネットにしっかり収納できます。

### お掃除ラクラク

手の届きにくい便器奥をキャビネットで隠して、カンタンお掃除。



### 使いやすい

ストックやお掃除道具などをキャビネット内にすっきり収納。使いたいときにサッと取り出せます。



ほこりだまりになっていたデッドスペースを活かして、お掃除道具やトイレットペーパーなどを収納できます。



詳しくはLIXILウェブサイトへ▶

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①壁の絵 ②ソファー上のクッション ③男の子の左手 ④ベンチで ⑤女の子の絵

ご相談・お問い合わせはこちらまで