



手軽な運動で暑さに強くなる体の作り方

蒸し暑い梅雨から夏にかけて増える夏バテや熱中症。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するために「暑熱順化（しよねつじゅんか）」が効果的であることが分かっています。暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑くなる前に暑さに慣れた体を作って熱中症を予防しましょう。

■「暑熱順化」とは

体が暑さに慣れることを「暑熱順化（しよねつじゅんか）」と言います。一般的には、暑さに慣れるまでに、およそ1週間から10日程度かかると言われています。これは体の核心部である脳や内臓などが外気の温度上昇によって影響を受けすぎないようにするため、体の内部から体温を下げるよう徐々に順応していく機能のことです。

通常であれば気温の緩やかな変化とともに、体は自然と暑熱順化を完成させます。しかし暑熱順化が完成していない段階で急な暑さや湿気の多いムシムシした環境におかれると、熱中症のような症状を起こしてしまつてことがあります。

またオフィスなど

空調の効いたところ

で長時間過ごす

生活を続けている

と、外気温との温

度差によってスム

ーズに暑熱順化が

できなくなるとも

言われています。

暑熱順化できていない



暑熱順化できている



■暑熱順化に有効な運動とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がりに、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありませんが、暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

①ウォーキング・ジョギング
帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。

②サイクリング

通勤や買い物など、日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。

目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度です。



③筋トレ・ストレッチ
室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。

目安として、時間は1回30分、頻度は週5回〜毎日程度です。

④入浴
シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には少し短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。目安として入浴の頻度は2日に1回程度です。

※実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意しましょう。

せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまうので注意してください。



知ったかぶり健康情報 アク抜きって絶対に必要？ アク抜きをしないと健康を害するかもしれない食材も！

レシピで度々出てくるアク抜き。面倒だからやらないという人もいますが、食材によってはアク抜きをしないと健康を害することも。今回はアク抜きの種類やアク抜きが必須の食材についてご紹介します。

■そもそもアクとは？

そもそもアクとは何なのでしょう。実は「アク」という物質はありません。野菜でいえば、えぐ味や渋味、苦味など食べたときに不快と感じる物質の総称をアクと呼びます。無機質のものにはカリウム、マグネシウム、カルシウムなどがあり、有機物としてはシュウ酸、ポリフェノール、サポニンなどが挙げられます。

これらが含まれる食材をアク抜きをせずに食べると、えぐ味や苦味を感じるのです。ですが、味の問題だけでなく、健康を害する可能性もあるアクも存在します。そのため、アク抜きの判断をする際は注意が必要です。

■酸化による「変色」を防ぐためのアク抜き

ごぼうや茄子、じゃがいもに含まれるポリフェノールなどは、カットした食材が空気に触れることにより酸化して変色するので、変色を防ぐためにアク抜きをします。

そのためアク抜きをしなかったとしても、大きく味が変わることはありません。ただ、見た目を重視する料理に使う場合は、アク抜きをしたほうが良いでしょう。

じゃがいもの皮をむかずにラップなどで包んで電子レンジで加熱するような調理法の場合は、皮があることで空気に触れず酸化しないので、アク抜きは不要です。

■「シュウ酸」を取り除くためのアク抜き

ほうれん草や春菊、たけのこなどは茹でてアク抜きをする必要があります。これは苦みやえぐ味だけの問

題ではなく、含まれているシュウ酸を取り除くために必要です。シュウ酸はカルシウムや鉄分の吸収を妨げる作用があり、尿路でカルシウムと結合して尿路結石となることもあります。



▼たけのこのアク抜き

たけのこは、アク抜きが完全でない舌をさすような刺激があります。「たけのこのアク抜きは焼くだけ」という情報を SNS で見かけることもありますが、シュウ酸は水溶性なので焼くだけではなかなか取り除くことはできません。

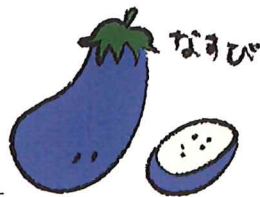


たけのこのアクは、米ぬかや米の研ぎ汁で茹でることで、それらに含まれているでんぷん質がシュウ酸を吸着してくれて取り除くことができます。

▼ほうれん草のアク抜き

最近ではシュウ酸が少なく生で食べられるほうれん草もありますが、一般的なほうれん草は生で食べるのは避けたほうが良いでしょう。また、ほうれん草を茹でずに電子レンジで加熱する人を SNS で見かけますが、シュウ酸は水溶性のため茹でることによってほうれん草から出ていきます。そのため、ほうれん草を調理するときは茹でることをおすすめします。

今回ご紹介した食材以外にも、アク抜きが必要な食材はたくさんあります。「アク抜きは面倒」という理由でアク抜きを避けるのではなく、健康を害さないために食材ごとにアク抜きの必要性を確認してから調理するようにしましょう。



実践

健康のミニ情報

作業は次々こなせるカンタンなことから始めましょう。テキパキ片づけることが、脳に軽い興奮状態をもたらし頭の回転に効果的です。

また、「もうこんなに終わった！」という達成

「テキパキ片づけて、脳を喜ばせよう！」

- 感が得られるため、やる気が上がる効果もあります。
-
-
-
-



納豆を使った簡単レシピ

糸内豆とイカの火炒めもの

材料(2人分)

糸内豆 1パック
 するめイカ 1はし
 酒 大さじ1
 しゆゆ 大さじ1
 ごま油 大さじ1/2
 青ネギ(小口切り) 少々

① 片栗粉
 1/4
 水
 1/2

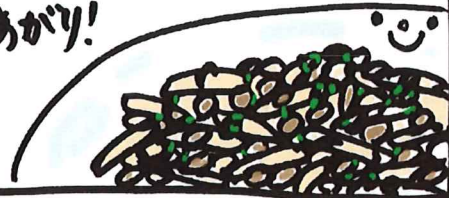
糸内豆

ナットウキナーゼ、レシチン、
 食物センイ、ビタミンE、
 ビタミンB群、
 糸内豆ムチンなど



つくりかた

1. イカは、わたと足を引抜き、エンペラをほすす。目目は1枚に広げて皮をおき、5ミリ幅2cm長さの棒状に切る。足も小さく切る。
2. フライパンにごま油を中火で熱し糸内豆を1~2分火炒める。
3. 水気を切ったイカを加え火炒め、酒、しゆゆを加えろ強火でさっと炒めたら、混ぜ合わせた①を加えてまとめ、火を止める。
4. 器に盛り付け青ねぎを青々したらできあがり!



季節の豆知識

■犬や猫などペットも熱中症に注意

日本の夏は湿度が高く、人間のように汗腺を持たない犬や猫、ハムスターなどの小動物にとって体温調節は容易ではなく過酷な環境となります。



熱中症にかかるケースも多く、歩行がおぼつかない、呼吸が荒い、高体温、意識障害などの症状が現れ、異変に気付くのが遅れると命を落としてしまうこともあり、十分な気遣いが必要です。

■富士山の山頂と富士山登山

富士山の山頂(標高3776m)は、6月~9月の4ヶ月間を除き月の平均気温は氷点下となり、最大風速10メートル以上の日

が200日を超えます。富士山には山登りの経験の浅い人が軽装で登ることもあるよう



ですが、富士山の7~8月の平均気温は東京の真冬並みの気温で風も強いいため十分な装備が必要です。

また、日本一の標高であることから高山病に陥る割合が高いため注意しましょう。

旬の食材と栄養成分「シジミ」

シジミは大きく分けるとマシジミ、セタシジミ、ヤマトシジミに分けられます。マシジミとセタシジミは冬の12~3月頃が旬で「寒シジミ」と呼ばれ、夏の7~8月頃が旬のヤマトシジミは「土用シジミ」と呼ばれています。「土用しじみは、腹ぐすり」といわれ、夏バテに効くと昔から言われています。

栄養成分は、ビタミンB2・B12、カルシウム、鉄分、亜鉛が豊富に含まれています。必須アミノ酸の一種であるメチオニン、タウリン、ロイシンも含まれています。旨味成分は、コハク酸・グルタミン酸です。

シジミは、肝臓の特効薬といわれるようにメチオニン、タウリン、ロイシンは、肝機能を高めます。鉄分やビタミンB2・B12は、貧血を予防してくれます。タウリンは、コレステロール値を下げ、肝機能の強化や動脈硬化予防、眼精疲労回復の効果があります。カルシウムが骨や歯を丈夫にし精神を安定させます。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「やってみなはれ」

いつも仕事をしながらラジコを聞いている。ある日「今の仕事に不満は無いのだけれど、地域おこし協力隊に関心があって転職を考えています」という28歳の女性からの悩み相談が聞こえてきた。ラジコ相談の回答者は「どうにかなる。悔いの無いようチャレンジして…」と彼女の背中を押している。

そうか…不満はないけど転職希望か…。自分だったらどうするかなあと考えた。私くらの歳になるとどうしても「安定」を求めてしまい、新しい一歩を踏み出す勇氣はなかなか出てこない。でも若い人だから、新しい挑戦もありである。「やってみなはれ」と思ったその時が、一番良いタイミングなのかもしれない。今まで見たことのなかった世界が開ける可能性だってあるんだ。

ラジコ相談員は「まずは地域おこし協力隊関連のネットサークルでの対話や、希望地への週末訪問から、始めてみては？」と回答していた。

おじさんもメールを送ることにする。

「きっかけ」は何でもよい。

「やってみなはれ」



今月の頭の準備体操

今月は7月に関する3択クイズです。

【問題1】 7月は「冬瓜(とうがん)」が旬の時期です。夏に収穫する野菜なのに「冬」と名前につくのはなぜ？

- ①元々は冬が旬の品種が主流だった
- ②夏に収穫したものが冬まで保管できるとされたから
- ③冬に花が咲くから

【問題2】 7月と言えば「七夕」。では、七夕ではなぜ笹に短冊を吊るすのでしょうか？

- ①笹がどこでも手に入っていたから
- ②笹は神聖なものとされていたから
- ③笹は天まで届くほど大きく成長するから



【問題3】 暑い夏に食べたくなる「かき氷」。7月25日は『かき氷の日』にもなっており、実は日本の歴史には古くからその存在が記されています。では、いつ頃からかき氷は登場しているのでしょうか？

- ①平安時代
- ②江戸時代
- ③大正時代

【解答】

- 問題1 ②夏に収穫したものが冬まで保管できるとされたから
 問題2 ②笹は神聖なものとされていたから
 問題3 ①平安時代

土地 中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。
 お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら
 お声掛け下さい。 三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326

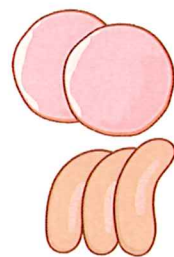
読めば トクする 裏ワザ大百科

【冷蔵しがちだけれど実は冷凍がオススメな食材】

食材を保存するときに冷蔵、冷凍、常温で保存方法はおおむね決まっています。しかし冷蔵保存とと思っている食材の中にも、実は冷凍しておくことで家事の時短になったり、食費の節約になったりするものがあるのです。

1. 冷凍しておくだけでプロの味「ロールキャベツ」
 ロールキャベツを冷凍するとキャベツの繊維が壊れて、長時間煮込んだようなロールキャベツになります。巻き終えたロールキャベツをスープで5分程度煮込み、火を止めて冷ましたらスープごと冷凍します。食べる時は凍ったスープごと鍋などに移してゆっくり加熱すればOKです。
2. メーカーも推奨「ソーセージ類」の冷凍

ウイナーを含むソーセージ類は冷蔵保存するのが常識でしたが、今、メーカーが推奨しているのは冷凍保存です。冷凍しておくことで冷蔵保存よりは賞味期限も長くなり、「使い切れずにフードロスになる」のを避けることも可能です。



3. すぐに料理に使える「冷凍きのこミックス」
 しめじ、舞茸、エリンギなど、豊富にあるきのこ類も冷凍しておくことで便利に使えます。一回の調理で使いきれなかった分をポリ袋に入れておけば、自家製の冷凍きのこミックスのできあがり。炒め物やスープ、カレーなどさまざまな料理に使うことができ便利です。保存方法を少し変えるだけで賞味期限が長くなり、食品ロス防止や家事の時短につながる食材はまだまだ豊富です。いろいろとお試しく下さい。