

# 咲いた通信

齊田通信

No.15

## 今月のピックアップ

### スポーツしてますか？

みなさん 体を動かしていますか？  
最近 歩かれています方を見かけますが  
当社の社員たちもスポーツ人間が結構います  
社長は帰社後 ダイエットのため歩いていますし  
ミニバレー ゴルフ 野球をしている人もいます  
目的がないと なかなか続かないものですが  
チーム競技や複数でするスポーツは  
お誘いで継続することができますよね  
でも 個人の運動は続けるのが大変！！  
そこでお勧め！  
通勤 買いものをスポーツにしてみませんか？

私の勧めは 自転車の使用です  
私はガソリン代節約から始めたのですが  
宮崎市内から自転車通勤して7年ほどになりますが  
15kgのダイエットになりました  
(はじめて2年ほどで今の体重になりました)

お財布にも体にもいい自転車の活用をお勧めします



## 今月のおすすめレシピ シーフードカレーピラフ

### (作り方)

- |             |          |                               |
|-------------|----------|-------------------------------|
| <b>【材料】</b> |          | 1) 米をバターとオリーブオイルで炒める カレー粉も炒める |
| 米           | ... 2カップ | 2) 玉ねぎを粗みじん切りにする              |
| 玉ねぎ         | ... 1/2個 | 3) 玉ねぎ 塩 こしょうを入れ炒める           |
| シーフードミックス   | ... 1袋   | 4) シーフードミックス コンソメを入れ          |
| ベーコン        | ... 3枚   | ひたひたになるまで水を加える                |
| カレー粉        | ... 大さじ1 | 5) 中火にかけ沸騰させる                 |
| コンソメ        | ... 1個   | 蒸気が出たら弱火にする                   |
| バター         | ... 20g  | 6) 10分炊いて出来上がり                |
| グリーンピース     | ... 適宜   | 7) グリーンピースをいれ                 |
| 塩 こしょう      | ... 少々   | 5~10分蒸らす                      |
| オリーブオイル     | ... 大さじ2 |                               |

どなたでも、参加無料！

参加のお電話お待ちしております！

次回は7月26日(火)開催予定

毎月開催！

(有)齊田商事

TEL:0983-33-0122

FAX:0983-33-0566

ホームページ <http://www.saitasyoji.jp>

メール [info@saitasyoji.jp](mailto:info@saitasyoji.jp)

## 熱中症対策してますか？

今年は春から雨が多いような気がします  
早くカラッと晴れた日が続かないかなと思います  
体調を崩しておられる方はおられませんか？  
今月の話題は本格的な夏を前に熱中症対策についてです  
ぜひ参考にしてください 楽しい夏にいきましょう

## 熱中症の予防方法

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンの無い室内
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

#### からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

#### 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状態



汗等で体温調節ができず 体温上昇！



## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



昔は 風鈴 タ涼み 打ち水 うちわ ... そんな風情があることで暑さを凌げましたが 今は違います  
地球温暖化やヒートアイランド現象などで熱帯夜や真夏日も増えています

高齢者や体調の悪い方は特に 休憩や給水をこまめにとり 体のためにエアコンを積極的に使いましょう

### 水分補給時にどんな飲み物を飲んでいきますか

お茶 ジュース スポーツドリンク ビール ...  
「ビールは飲むか！！」といわれそうですが  
実はお茶も ビールも利尿作用があり水分補給には注意が必要  
スポーツドリンクは汗で失ったミネラル分も補給できるので最適  
ではありますが 糖分も豊富であり続けては飲めません  
最近はいろんな水が売っていますが買いに行くのも大変！  
おいしくて 体にいい水 飲んでますか？  
そんな時 家で気軽に水分補給ができる商品あります

詳しくは 裏面をご覧ください