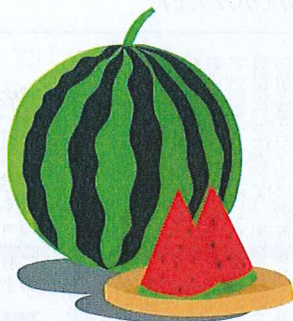
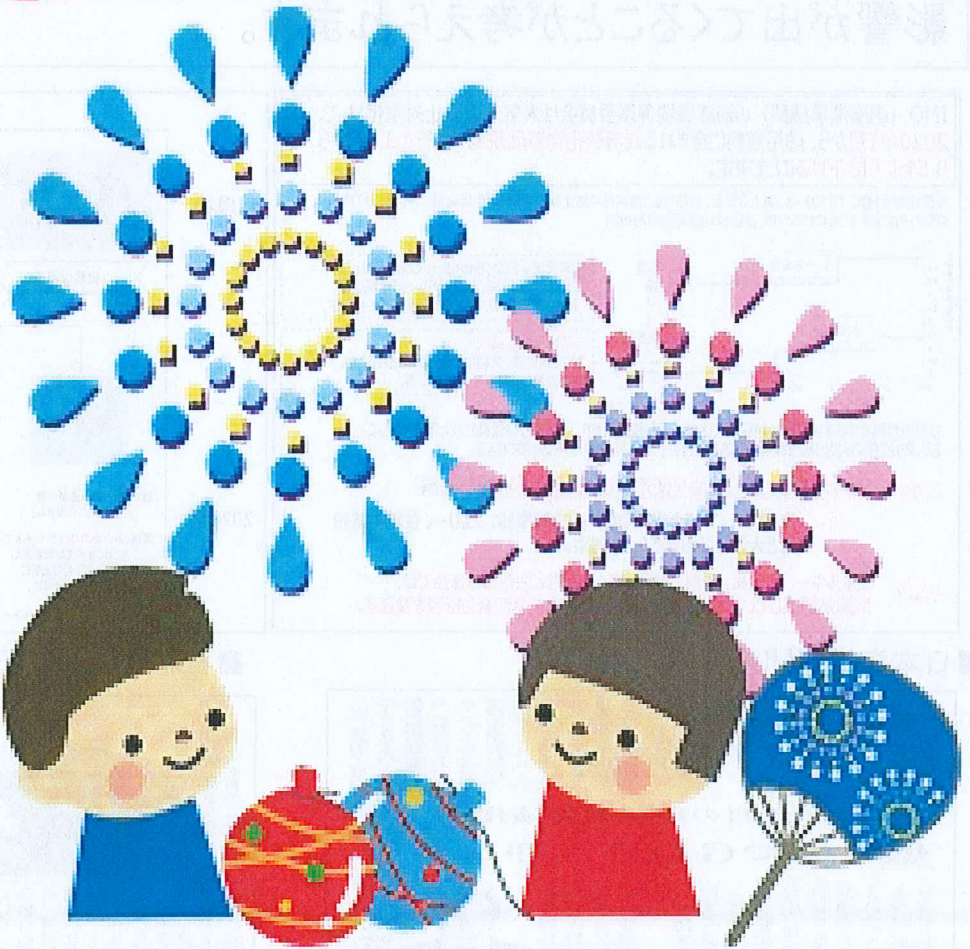


# アストモスガス から版



2019年8月号

・編集・アストモスリテイリング株式会社  
東北カンパニー / 山形支店







## 【夏バテにご注意を】

8月に入り、本格的な夏の到来を迎え、暑さが厳しい季節がやってまいりました。食欲がなくなったりだるさを感じたりして夏バテになる人も多いのではないのでしょうか。

その一つの原因として、胃腸の働きが悪くなっていることが考えられます。この季節、冷たい飲み物やアイスなどをついつい食べてしまい、胃腸の消化機能を弱らせてしまいます。結果、体に必要な水分、ミネラルの吸収がうまくいかなくなり、体調を崩す要因となってしまいます。



また、長い時間冷房が効いた部屋ですごすことで体温の調節機能は正常に働かなくなってしまうことも原因の一つです。クーラーが効いた部屋から暑い屋外へでると、たちくらみやめまいなどの症状を感じると思いますが、これは、気温の変化に対応しきれないために起こる自律神経失調症によるものです。



## 夏バテの対処方法

### 1. こまめに水分補給をしましょう。

普段の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、ミネラル水やお茶をこまめに飲みましょう。

◎注意点 スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、かえって疲労感を招きやすくなります。アルコール類は取った水分以上に利尿作用があり、水分補給にはなりません。



## 2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにし、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。また、朝、夕方の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

## 3. 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし、かえって体調を崩します。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



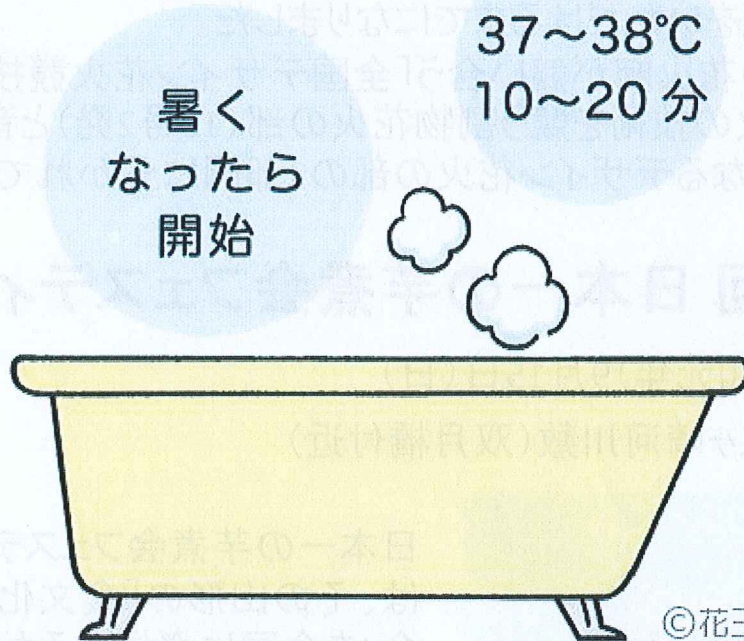
## 4. 抗酸化作用の高い食品を摂りましょう。

例えばトマトにはリコピンが含まれていて、活性酸素を除去してくれます。クエン酸は疲労回復にも役立ちます。ナスに含まれているアントシアニンに高い抗酸化作用があります。これらの野菜は、太陽の紫外線から身を守るために抗酸化作用のある成分が産生されるといわれています。そのため、実より皮にそういった成分が多く含まれています。また、大葉(青ジソ)は漢方では、解熱に用いられるとされています。自律神経の乱れを整える働きもあり、香り成分「ペリラルデヒド」には胃液を分泌する作用もあります。こういった食材を毎日の食事に加えることで、夏バテに備えましょう。



## 5. シャワーよりも入浴！！

最適な入浴方法は、38～40℃のぬるめのお湯に10～20分つかることをお勧めします。血管が広がり全身の血液循環が活発になると同時に、汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出される。ぬるめのお湯につかると、副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。良質な睡眠は、夏バテに負けない健康的な身体をつくるために欠かせないものだそうです。是非、お試しください。





## 山形県イベント紹介

### 赤川花火大会

日時: 2019年(令和元年)8月17日(土)  
19:15 打ち上げ開始

場所: 山形県・鶴岡市の赤川河川敷



感動日本一！を目指す赤川花火大会

赤川花火大会は日本の花火100選ベスト10入りし(2014年)、全国でも屈指の花火大会と評価をいただけるまでになりました。

全国トップクラスの花火師が競い合う「全国デザイン花火競技会」では、日本の伝統的な花火の技術を競う割物花火の部(10号2発)と音楽との連動などが審査基準となるデザイン花火の部の2部門に分かれて行われます

### 第31回 日本一の芋煮会フェスティバル

日時: 2019年(令和元年)9月15日(日)

場所: 山形市馬見ヶ崎河川敷(双月橋付近)



日本一の芋煮会フェスティバルでは、その山形の「食文化・秋の芋煮会」を全国に発信するために「直径6mの大鍋」をつくり、1989年より秋の一大イベントとして、開催しております。

直径6.5mの大鍋には里芋3トン、牛肉1.2トン、こんにゃく3,500枚、ねぎ3,500本、味付け醤油700リットル、隠し味に日本酒50升、砂糖200kg、山形の水6トンを入れ、6トンの薪(ナラ材)で煮炊きします。まさに美味しさもスケールも日本一です!