

かわら版

小山店 南宇都宮店 古河店 下妻店 守谷店 太田店
浜松店 袋井店 静岡店 富士店 沼津店 伊東店

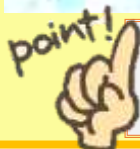


室内にいてゆっくり汗をかく

大量に汗をかかない場合には、塩分や糖분을頻りに補う必要はないとされています。塩分の補給はあくまで大量に汗をかく場合で、日常生活を過ごす場合には、逆に塩分過多になってしまいます。おすすめは「麦茶」。ナトリウムは含まれずミネラル豊富、体を冷やす、夏バテ防止、胃の粘膜を保護するなどの効果があります。

大量に汗をかく

スポーツや肉体労働、レジャーなどで大量に汗をかく場合には効率的に水分と失われたナトリウムを補う必要があります。おすすめは「スポーツドリンク」。スポーツドリンクにはナトリウムを含んでいることはもちろん糖分も多く含まれていますが、ナトリウムと一緒に糖分も摂ることで腸管での水分吸収を促進してくれます。



緑茶やコーヒーにはカフェインが含まれており、カフェインは利尿作用があり、体内から水分を排出してしまうので熱中症対策の飲み物としては効果的ではありません。



スポーツや肉体労働、レジャーなどで大量に汗をかく場合には、15~30分おきに長時間にわたって継続する場合には 10~15分おきに水分補給をするのが理想といわれています。また、室内にいてゆっくり汗をかく場合にも、「こまめに水分補給」は必須です。

一般的に「寝起き」「毎食時の時」「入浴前」「入浴後」「就寝前」のタイミングにコップ 1~2 杯程度を目安に水分補給を心掛けることよといわれています。

水分補給時に気をつけたいこと

喉が乾く前に飲む・・・ のどが渴いた！と感じたときには既に軽い脱水状態にあるので、喉が乾く前に飲むことを心がけて！

がぶ飲みはしない・・・ 一気に大量の水分を飲むと胃に大きな負担がかかり、消化にも負担がかかり腸での吸収が遅くなります。一度に飲む量はコップ 1~2 杯程度に。

大量の水分摂取は「低ナトリウム血症」などを引き起こすこともあるので注意が必要です。

冷やし過ぎ注意・・・ 胃に大きな負担がかかり、胃腸が冷え食欲不振や体調不良を招くことが有ります。常温より少し冷えた程度を適量飲むようにしましょう。

近年、35℃以上の「猛暑日」が増えています。「猛暑日」に気をつけたいのが「熱中症」。熱中症には水分補給が大切ですが、今回は熱中症対策におすすめの飲料や飲み方の紹介です。

暑いー暑いー暑いー!

教えて!

クルマのナンバープレートのひらがなには意味はあるの?

- 自家用自動車には さ行・た行・な行・は行・ま行・や行
- 事業用自動車には あ行・か行・「を」
- レンタカーには 「わ」・「れ」
- 自家用軽自動車には あ行・か行・さ行・た行・な行・は行・ま行・や行
- 事業用軽自動車には 「り」・「れ」

このようにそのクルマの使いみちをひらがな一文字で表しています。ちなみに、「お」・「し」・「へ」・「ん」の4つのひらがなは、使用されていないんですよ。※事業用とは営業車や社有車になります。

夏期休暇のお知らせ

8/11(金)~8/16(水)

上記期間は、夏期休暇となります。

ご不便をおかけして申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

8/17より通常営業いたします。

