

住まいのかわら版

Vol.54
2025年9月号

＜発行＞
(株)NHファシリティーズ
千葉県市原市八幡海岸通1
TEL.0436-41-1078
FAX.0436-41-3099

バテない体づくりと生活を心がけましょう

暑さが長期間続き、油断すると体がバテてしまいますね。ぜひ対策を知って、日々元気に過ごしましょう！

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「バテないための知恵」です。暑い時期が長い昨今の日本。体をバテさせないための知恵をご紹介します。

体がバテてしまう大きな要因は睡眠不足と気温差にアリ

体がバテてしまう要因はいくつかあります。ひとつは、夜更かしが多いこと。夜遅くまで無理に交感神経を働かせるため、副交感神経への切り替えがうまくいかず、自律神経が乱れることが睡眠の質に影響し、疲労回復しにくくなります。

気温差も大きく影響します。たとえば、冷房の効いた涼しい部屋と気温の高い外を行き来し、急激な温度変化が何度もあると、体温調節を担う自律神経のバランスが乱れやすくなり、疲れやすくなります。

また、暑いと冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいがちですが、冷たすぎる飲み物は胃腸の働きを鈍くさせ、



食欲低下や消化不良につながり、体がバテやすくなります。

体がバテてしまう要因として、湯船に浸からず、疲れが取れづらくなることや、運動不足もあります。

生活リズムを整え 適度な運動&水分補給を

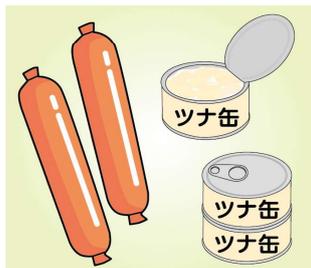
元気に過ごすには生活リズムを整えることが大切。しっかりと睡眠をとり、入浴時は湯船に浸かりましょう。朝食もお忘れなく！ほかに体をバテさ



冷風が腕にあたると寒さを感じやすくなるので、はおるものはもちろん、アームカバーをつけるのもおすすめです。

せないポイントがあります。●室内外の気温差を極端にしない：冷房が効いた部屋と外との温度差が極端に大きくなると、調整が難しくなります。また、冷房の風が直接当たらないよう、風向きの調整を。家具の配置でどうしても当たってしまう場合は、ブラケットやレッグウォーマーを使いましょう。

●こまめな水分補給を：体がバテると、熱中症のリスクも上がります。今や熱中症は夏だけでなく、春先でも起こるものではないので、十分な注意が必要です。こまめな水分補給はもちろん、塩分・ミネラルの補給も忘れずに。塩（ナトリウムイオン）、塩化物イオンは、人間の体の細胞を囲む液体の濃度を維持し、細胞が正常に働くのを助ける役割があります。塩分が不足すると、栄養が



たんぱく質は肉類や魚介類、卵、大豆製品、乳製品に含まれます。手軽にとれる魚肉ソーセージやツナ缶、サバ缶などがおすすめです。

●食事バテない体をつくる：ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変えるために不可欠。疲労や体のだるさ、食欲不振の予防にも役立ちます。豚肉やうなぎ、ごま、玄米に多く含まれています。たんばく質も大切。不足すると、疲労や体力低下につながります。ほかに、アリンシンやビタミンB2、ビタミンC、クエン酸をとることもおすすめです。

●適度な運動を：暑い中での外での運動は大変なので、朝夕など少し気温が下がったときにウォーキングなどをするのがおすすめです。外で運動をする場合は、日焼け対策と飲み物をお忘れなく。ジムのマシンでウォーキングをするのも良いですね。普段の生活の中で、エレベーターやエスカレーターではなく、階段をできるだけ使う、テレビを観ながら軽いストレッチをするといったことでもOKです。

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！



答えは次のページをみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 スポーツドリンクには2種類ある

スポーツドリンクは、運動中に失われた水分や電解質を補給するために役立つのはもちろん、熱中症対策としてもおなじみですね。そんなスポーツドリンクに2つの種類



があるのをご存知ですか？ その違いは、体への吸収速度の違い。「アイソトニック飲料」は人間の体液とほぼ同じ浸透圧で、体にゆっくりと時間をかけて吸収されるそうで、運動前に飲むのがおすすめ。「ハイポトニック飲料」は、人間の体液よりも浸透圧が低く、体への吸収が早いので、運動中に飲むのがおすすめです。ちなみに、経口補水液は、ハイポトニック飲料。脱水が進んだときに飲むと良いとされています。スポーツドリンクを水分補給として飲むときは、たくさんの糖分が含まれているので、無糖の飲み物も組み合わせ、飲みすぎないように注意しましょう。

02 ウォーターソテーとは？

ヘルシーな調理法として話題の「ウォーターソテー」。油を使わず、文字通り、水で食材を加熱することで、フライパンに少量の水を入れて調理するスタイルです。蒸す感じと似ていて、油分を控えた人におすすめ。少量の水で調理することで、野菜の栄養が逃げにくく、その本来の味を楽しむことができます。手順は、フライパンに少量の水を入れて沸騰させて野菜を入れ、フタをして加熱。数種類の野菜を入れるときは、火が通りにくい根菜類から入れると良いですよ。また、塩を入れることで野菜の水分が引き出され、野菜本来の味とともに塩味もつきます。調理中、水分を足したい場合は水だと料理の温度が下がるので、お湯にしましょう。調理時間を短縮したい場合は、食材に火が通りやすいよう、小さめにカットすると良いでしょう。メイン料理の付け合わせとしてはもちろん、温サラダとしても楽しめます。

03 オールインクルーシブとは？

旅は楽しいですね！さまざまな旅のスタイルがある中、最近、注目を集めているのが「オールインクルーシブ」。ホテルや旅館で過ごす旅のスタイル



で、宿泊代金に食事や飲み物、リラクゼーションやエステなどの施設利用、アクティビティの料金が含まれているのが特徴です。宿に滞在中、追加料金を気にせず快適に過ごせるのはもちろん、その充実した内容から宿でのんびりと時間を過ごすことを旅の目的にする人も増えているそうです。たとえば、夕食時の飲み物をはじめ、他の時間の飲み物も飲み放題で値段を気にせず好きなお酒を楽しんだり、アクティビティの料金が含まれている宿なら、テニスなどを楽しんだり、さまざま。行き先をあれこれ決めず、好きなことを楽しむために宿を選び、非日常の時間をゆっくりと過ごしてみるのも良いですね。

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。

リフォームシャッター

【防犯】対策と【台風】対策をお考えのみなさまへ

LIXIL



Before



After

詳しくはLIXILウェブサイトへ

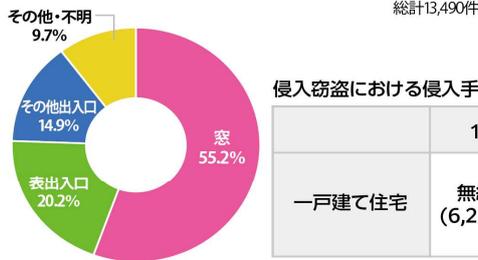


今ある窓の上から後付けリフォームで取付可能です。ガラス破り対策として窓を守ります。台風時の飛来物からも窓をガードできます。

窓にシャッターを取り付けることは防犯対策として有効

一戸建て住宅では、無防備な窓から侵入されるケースが大半。さらに侵入窃盗の手口の多くが、無締りやガラス破りです。

一戸建て住宅の侵入窃盗における侵入口の構成比



出典：政府広報室(令和5年警察庁調べ)

窓をしっかり守り、台風時の不安を解決

台風時に、傘や植木鉢のような軽いものでも強風で飛ばされると、窓ガラスを割ってしまうことがあります。さらに、窓ガラスが割れて強風が一気に室内へ流れ込むと、屋根が吹き上がって大被害になる恐れも。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①切り株 ②お父さんの帽子の葉の数 ③お父さんのリュックのベルト ④女の子の上着 ⑤男の子の持っている杖



3Dモデリングソフトでイメージしやすい

ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社NHファシリティーズ 建設部

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地

TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099

https://www.mesf-refom.com

