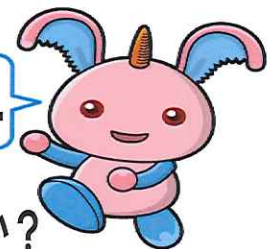


夏の脱水症状にご注意を！

# 暮らしの瓦版

2016  
7月号



## 脱水症状と水分補給

**脱水症状は、一般に体重の約3%の水分が失われると脱水症状になります！**

汗ばむ季節はこまめな水分補給が欠かせません。人体の約6割は水分なので、水が不足すると、さまざまな健康トラブルの要因に！水分摂取を控え水分が不足すると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるので要注意なのです。知らぬ間の、脱水症状から命の危険にさらされる事が多いのも夏なのです！

**成人は1日に1.2ℓ以上の飲み水を飲む必要がある！**



必要な水分摂取量約2.5ℓ

1日の水分摂取量

**汗ばむ季節は出ていく分量が増えるので、これより多めに摂取する必要があります！**

## 1日6回の水分チャージポイント

- ①目覚めの一杯は吸収率抜群！睡眠中に濃くなった血流をさりとリセットします。
- ②朝昼夕の食事中に飲むと、消化吸収がスムーズに。食べすぎ防止やお通じにも。
- ③暑い日は移動中もミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給を。
- ④入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物の排出に。
- ⑤入浴後も、汗をかいた分だけ水分補給を。
- ⑥就寝前に飲むと、水分を補給できない就寝中の血液ドロドロ化を防げます。

1回の水分摂取量約200mlを目安に、こまめな摂取が大切です！  
「喉が渴いた～」と感じるときは、既に体に必要な水分量の1%が不足している合図なので、早めに水分チャージを行なって下さい。

1回200mlを目安に1日に6～8回に分けて飲むのが理想的です。

**水分は1度にガブ飲みしても、水分は体内に一気に吸収されません、注意して下さい！**

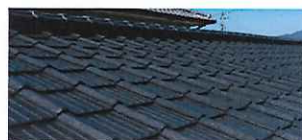
**おススメレシピ** 水ゼリーをベースに、低カロリーでヘルシーなゼリースイーツ！  
水250ml、お湯50ml、クックゼラチン1袋(5g)

お湯にゼラチンを溶かし水に混ぜ、冷蔵庫で冷やすだけで完成の簡単ゼリー！  
**水ゼリー+黒蜜+きな粉** 黒蜜をかけてきな粉をトッピング、見た目も味も「わらび餅」！

## 北本建設からのお知らせ

**強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？**

※最近多い住宅のご相談は、雪の重さで弱くなった、樋などの破損により普段の時は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生したりしています。台風季節の前に、天気の良い日に自宅周りを確認してみてください。



屋根葺き替え



雨樋



外壁コーティング

**天気の良い日に自宅の周りを確認してみてください！**

## 農事暦 7月

農＝水田の除草。干害に備え水田の注水管理。西瓜、胡瓜、茄子等の収穫、桃、葡萄、無花果等の収穫。一般果樹園の病害虫駆除。  
趣＝大輪菊定植。各種菊、葉牡丹、バラに追肥、日覆をし充分除草する  
花＝柏、ききょう、はぎ。  
釣＝鮎、うなぎ。海ではイシ鯛、スズキ、シロギス、アナゴ、小あじ

**一粒万倍日 11日 14日 23日 26日**

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。  
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

## 求人募集！



〒364-0003

**正社員募集です！！**

**北本建設と一緒に働いてみませんか？**

有資格者(1.2級建築士、建築施工管理技士) 経験者大歓迎致します。詳しくはお電話下さい。お待ちしております！

北本市古市場三丁目131番地

**北本建設株式会社** ☎ **048-591-1234**

※耳寄り情報を求めています。  
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで