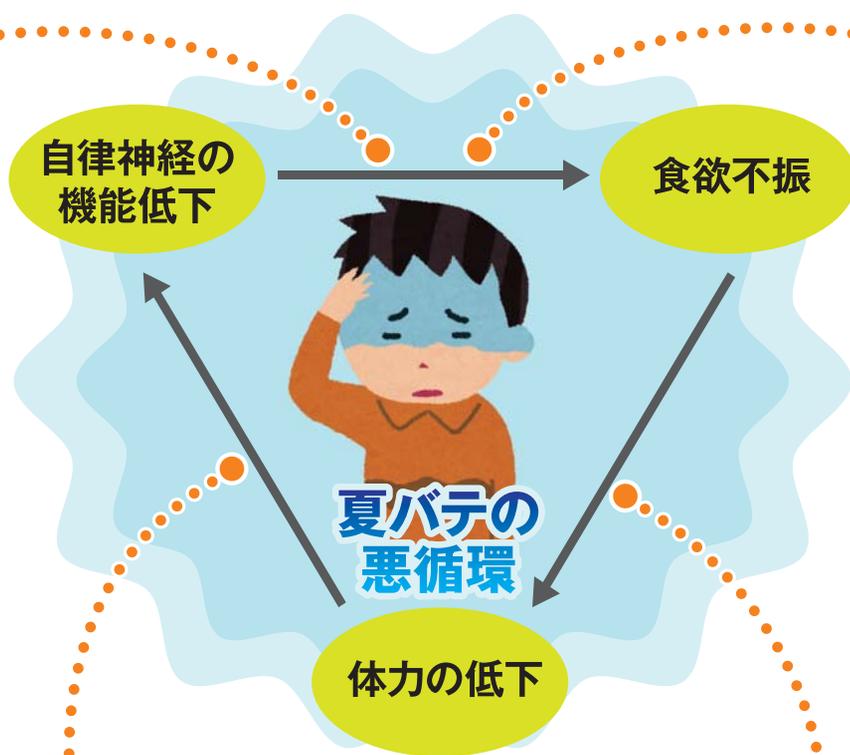


暑い夏を乗り切る夏バテ対策!

暑い季節、「体がだるい」「食欲がない」と感じたらそれは夏バテになってしまった合図です。症状が悪化する
と頭痛や吐き気なども伴う夏バテは、室内と屋外の急激な温度差や高温多湿の環境による水分・ミネラル・塩分不足などによって自律神経での体温の調節が困難になり発症します。自律神経の乱れと暑さによる胃腸の機能の低下↓食欲不振↓栄養不足による体力の低下でより夏バテの症状に拍車をかけます。その悪循環を断ち切り、暑い夏を快適に楽しく過ごすための夏バテ対策を学びましょう。

夏バテの防止・解消法!



① 部屋の冷やしすぎに注意!
室内外の温度差が大きすぎると体温を保つ働きをする自律神経に乱れが生じます。冷房は極力27度〜28度程に設定し、室内外の温度差を少なくしましょう。

② こまめな水分補給を!
高温多湿の環境による脱水傾向も夏バテの要因の一つです。こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、暑いからといって冷たい飲み物を飲みすぎると胃腸の働きが低下してしまいます。ミネラルの豊富な麦茶などを常温で飲み水分を補給しましょう。

③ 1日3食、栄養のある食事を!
自律神経機能の低下で食欲不振になると栄養不足で夏バテがどんどん悪化してしまいます。夏バテ予防に効果のあるビタミンB1・ビタミンCを含む豚肉・うなぎ・納豆・枝豆・トマトなどを食べ、しっかりと栄養を取りましょう。食欲がなくても3食しっかりと食べることが体力を低下させないために大事です。

④ 十分な睡眠をとりましょう!
夏バテを予防するためには規則正しい生活を送り、疲れをためないようにすることが何より大切です。夜更かしせずに十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないよう心がけましょう。



夏バテに効く豚バラとトマトの炒め物

- 材料(二人前)
- レタス..... 1/2個
 - 豚バラ..... 100g
 - トマト..... 1個
 - たまご..... 3個
 - 塩..... 適宜
 - 胡椒..... 適宜
 - 醤油..... 小さじ1
 - 中華あじ(粉末)..... 大きじ1

- 作り方
- レタスを手でちぎり洗い水切りしておく。トマトは皮と種を除きくし切りに豚バラは一口大に切る。
 - たまごをボールに割り、軽く塩コショウをし、大きく半熟に炒め、一旦皿にとる。
 - 同じフライパンに油をしき、豚肉を炒め火が通ったらレタスを入れ、しんなりしたらトマトを入れる。
 - 中華あじ・塩・胡椒・醤油を入れ炒める。
 - で炒めたたまごをフライパンに戻し、ざっくり炒め混ぜたら完成!



夏のイベントカレンダー

※ご利用の際は事前に主催者にお問い合わせください。

新潟県			山形県			福島県		
南魚沼市	南魚沼市兼続公まつり	7月17～19日	鶴岡市	出羽三山神社例大祭	7月15日	いわき市	御宝殿 熊野神社の祭礼	7月17～18日
上越市	妙高山関山神社火祭り	7月16～17日	南陽市	宮内熊野の獅子祭り	7月23～26日	南会津町	会津田島祇園祭	7月22～24日
上越市	上越まつり	7月23～29日	米沢市	愛宕の火祭り	8月1日	猪苗代町	磐梯まつり	7月23～24日
西蒲原郡弥彦村	弥彦燈籠まつり	7月24～26日	酒田市	酒田湊・甚句流し踊りパレード	8月5日	相馬市	相馬野馬追	7月23～25日
佐渡市	鉾山祭	7月23～24日	山形市	山形花笠まつり	8月5～7日	福島市	福島わらじまつり	8月5～6日
長岡市	長岡まつり	8月1～3日	天童市	天童夏まつり	8月8～9日	いわき市	平七まつり	8月6～8日
岩船乗島	乗島の七夕様	8月6日	鶴岡市	月山神社本宮柴燈祭	8月13日	郡山市	郡山うねめまつり	8月5～8日
新潟市	新潟まつり	8月5～7日	高島町	たかはた夏まつり～青竹ちようちんまつり～	8月15～16日	伊達市	霊山太鼓まつり	8月20～21日
上越市	謙信公祭	8月20～21日	新庄市	新庄まつり	8月24～26日	柳津町	霊まつり流灯花火大会	8月10日
十日町市	十日町おまつり	8月25～27日	尾花沢市	おぼなざわ花笠まつり	8月27～28日	会津若松市	東山盆踊り	8月13～16日
関川村	えちごせきかわしたもん蛇まつり	8月27～28日	寒川江市	寒河江まつり	9月14～18日	喜多方市	蔵のまち喜多方夏まつり	8月14～15日
佐渡市	小木港祭り	8月29～30日	南陽市	赤湯温泉ふるさとまつり	9月10～11日	富岡町	麓山の火祭り	8月15日
糸魚川市	根知山寺の延年～おててこ舞～	8月31～9月1日	河北町	谷地どんがまつり	9月17～19日	会津若松市	会津まつり	9月24～25日

クロスワード応募先

① クロスワード 答え
② 本誌に対する
ご意見・ご感想
③ 住所 ④ 氏名 ⑤ 年齢

9511-80111
新潟市中央区入船町
5丁目3935番地
株式会社カネコ商会
編集部 行き

個人情報の取り扱いについて

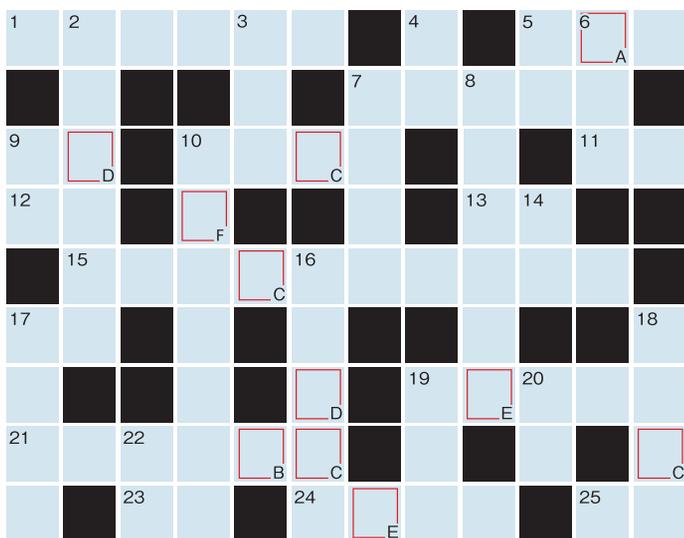
お送りいただいた個人情報は株式会社カネコ商会が適切に管理し、応募・抽選および商品の発送時のみに使用し、それ以外の目的で利用することはありません。

春号当選者

- ・植木様 上越市
- ・大塩様 魚沼市
- ・斉藤様 山形県飽海郡遊佐町
- ・鈴木様 上越市
- ・小林様 長岡市
- ・広瀬様 千葉県市原市
- ・佐藤様 長岡市
- ・中澤様 新潟市
- ・高橋様 魚沼市
- ・成田様 鶴岡市

カネコ倶楽部 クロスワード

□の文字を組み合わせるとある言葉が現れます。
その言葉をハガキに書いてご応募ください。



答 A B C D C E D F

募集締切 平成28年8月19日(金) 当日消印有効

賞品 正解者の中から抽選で10名の方に3,000円分のクオカードを差し上げます。なお、当選者の発表は次号に掲載いたします。

春号クロスワード答え ウ エ ス ギ ケ ン シ ン

たてのかき

- ② 戦国時代の武将。今川義元を桶狭間で破り威勢をつけ、安土城を築いて全国統一に乗り出すも、明智光秀の謀反で本能寺で自刃。
- ③ 常緑または落葉性の低木。葉は互生。4・5月、枝先に先端が五裂した漏斗型の花を1～数個つける。
- ④ 事にあたって適切に判断し、処理する能力。「一が付く」「よいーが浮かばない」
- ⑤ 全国の山地に群生し、また観賞用に庭や公園に栽植。葉は棕(ちまぎ)や和菓子を含むのに用いる。
- ⑥ 刃はないが、固く重みのある金づちや棒などのような器具。「一で頭をなぐられる」
- ⑦ 火を通していない、なまの肉。
- ⑧ 新潟市中央区の信濃川に架かる国道7号の道路橋梁。国の重要文化財に指定。1886年(明治19年)に初代竣工。
- ⑨ 神に仕えて神事を行い、また、神意をうかがって神託を告げる者。未婚の女性が多い。
- ⑩ 新潟県西蒲原郡弥彦村にある神社。
- ⑪ 近畿地方北東部の内陸部。かつての近江(おうみ)国全域を占める。中央に琵琶湖がある。
- ⑫ 京都市中京区寺町通御池にある法華宗本門流の大本山。1415年日隆が五条坊門に創建した本応寺に始まる。1582年焼失により、現在地に移る。
- ⑬ インドシナ半島東部を占め、南シナ海に面する社会主義共和国。首都はハノイ。
- ⑭ 海獣。北極海の沿岸と浮氷上に住み、体長3メートルに達する。体毛は殆どなく、ひげが生え、四肢はひれ状、二本の大きな牙がある。
- ⑮ 煮え立った熱い湯。熱湯。「一を飲まれる」
- ⑯ 蚕の繭からとった繊維。
- ⑰ ものをさしてという俗な言い方。「大きいで一一杯くれ」

よろのかき

- ① 京都八坂神社の祭礼。7月1日の吉符入り(神事の打合せ)からほぼ1ヶ月行われる。
- ② 機械が動くこと。「エンジンがーする」
- ③ 新潟県南部、長野県北東部の県境に位置する標高2,145の火山。
- ④ 雨具のひとつ。茅(かや)・菅(すげ)などを編んで作り、肩に羽織って用いる。
- ⑤ 自分とは無関係なことに興味を示して騒ぎたてる人。「一が集まる」
- ⑥ 元素記号 Au、原子番号 79。
- ⑦ 打撲によって、頭部などの皮下にできる隆起した塊。たんこぶ。
- ⑧ 神社の祭礼のときに引く、種々の飾り物をつけた屋台。
- ⑨ 日本付近の夏に多い気圧配置。北太平洋高気圧が日本及び南方海上を覆い、低気圧が北方にある。高温の晴天が続く。
- ⑩ 琴座のアルファ星。中国名を織女といい、天の川を隔ててアルタイル(牽牛)と対し、七夕にまつられる。
- ⑪ 鯉の中で色彩の斑紋が美しく、観賞用に飼育されるものの総称。紅白・三色・丹頂などと鮮やかな美しい色模様がある。
- ⑫ 名古屋市中区にある城。天守の金の鯨(しゃち)により、金城と称された。尾張徳川家の居城。
- ⑬ なめらかな物の表面に現れる、うるおいのある美しい光。「顔に一がある」
- ⑭ 自分から進んで自分の言動を慎むこと。「過度な商戦をーする」
- ⑮ 糯米(もちごめ)を蒸して、臼(うす)で十分粘り気が出るまでつき、丸めたり平たくして食べるもの。「あんころー」

2016年7-8月の運勢は、

ハワイアンリラクゼーション マカナズハウス
住所: 山形県酒田市あきほ町663-4
TEL: 0234-22-5767

<p>Aries ♈ 牡羊座 3月21日～4月19日</p> <p>言葉でのトラブルがありそうだから気をつけましょう。思い込みを捨て、相手を思いやる心を持ちましょう。言葉は言葉です。☆ラッキーカラー 紫</p>	<p>Taurus ♉ 牡牛座 4月20日～5月20日</p> <p>大きく変化する時では無いので、次の楽しみのために準備をしましょう。勉強するにも良い時です。楽しい事をしてリフレッシュしましょう。☆ラッキーカラー 緑</p>	<p>Gemini ♊ 双子座 5月21日～6月21日</p> <p>忙しい時です。今までのやり方を変えていかなければならない場面が多々あるでしょう。新しい学びと成長を楽しみながら生きましょう。☆ラッキーカラー 赤</p>	<p>Cancer ♋ 蟹座 6月22日～7月22日</p> <p>不満が多く感じられるようです。他人のせいせず、自分を責めず、今ある幸せを感じてください。御飯を食べる根の下で寝る幸せです。☆ラッキーカラー 金色</p>
<p>Leo ♌ 獅子座 7月23日～8月22日</p> <p>心のゆとりが、また次への頑張りにつながっていきます。ここで少し休憩を取り、自分を甘やかしましょう。楽しい事をしてリフレッシュして下さい。☆ラッキーカラー うぐいす色</p>	<p>Virgo ♍ 乙女座 8月23日～9月22日</p> <p>信頼を無くさないように、約束を守り身勝手な行動はつしみましょう。一度失った信頼を取り戻すには時間がかかります。気を付けましょう。☆ラッキーカラー 紺</p>	<p>Libra ♎ 天秤座 9月23日～10月23日</p> <p>優しく他人に接しましょう。周りからの優しさを感じられない時は、自分の優しさが違った形で表現されているという鏡になっています。☆ラッキーカラー ピンク</p>	<p>Scorpio ♏ 蠍座 10月24日～11月22日</p> <p>周りには依存せず、自分の力で乗り切る努力をしましょう。頼らなければ自分の知恵をしばらく新しいひらめきが出てくるはず。☆ラッキーカラー 青</p>
<p>Sagittarius ♐ 射手座 11月23日～12月21日</p> <p>周りの人に感謝をしましょう。人間は一人では生きていけません。常に誰かに支えられ励まされて生きていく事に気付き仲良く生きて下さい。☆ラッキーカラー 緑</p>	<p>Capricorn ♑ 山羊座 12月22日～1月19日</p> <p>高い所に望みを持ちましょう。不可能と思える事も欲しいと望んでいいのです。更なる成長と安定を得るために望みは大きく持ちましょう。☆ラッキーカラー 白</p>	<p>Aquarius ♒ 水瓶座 1月20日～2月19日</p> <p>自分はこんなに頑張ったと思える努力をしましょう。そこには達成感という喜びが待っています。一日々の努力をおさらず過ごしてみましょう。☆ラッキーカラー 赤</p>	<p>Pisces ♓ 魚座 2月20日～3月20日</p> <p>全てを公平に分け与えましょう。物もお金も仕事も欲張らず分け与えましょう。与えた分、喜びも収入も倍増して貴方に返ってきます。☆ラッキーカラー 黄色</p>

[くらしカメラ 4] 搭載プレミアムモデル

Premium
P A M
X
シリーズ



NEW 日本製

ステンレス・クリーン

白くまくん
日立 ルームエアコン
Xシリーズ

省エネNo.1^{注1} 2.2kW、2.5kW、2.8kWクラス
国内家庭用エアコンにおいて。

注1 2016年3月7日現在。RAS-X22F 期間消費電力量555kWh。RAS-X25F 期間消費電力量639kWh。
RAS-X28F 期間消費電力量716kWh。JISに基づく条件による。

◆ 付属品に海外生産品を使用している場合があります。

[RAS-XJ28F] ~~430,000~~ ➔ **160,000** (10畳用) ※工事費別途

1 日立はエコに
くらしカメラ4 をたし算

室内環境を見て、さまざまな状況に合わせて
かしくく airflow をコントロール。

天井の温度まで見て、
人にやさしい気流で
部屋中快適に

「サーキュレーション気流」も
組み合わせて運転

2 再熱方式採用
カラッと除湿 &
冷やしすぎず快適
健康冷房「涼快」

3 日立独自 ステンレス・クリーン システム
エアコン内部を清潔に

ステンレスで「フィルター」
「送風筒」「ファン」を **除菌**

フィルター
自動お掃除搭載

AJ
シリーズ



クリアホワイト (W)
幅780×高さ280×奥行210mm

単相 100V 電源	6 畳程度	RAS-AJ22F(W) 室外ユニット RAC-AJ22F 室内 単相100V15A①
冷暖房時	期間消費電力量 717 kWh★	省エネ基準達成率 100% APF 5.8

単相 100V 電源	8 畳程度	RAS-AJ25F(W) 室外ユニット RAC-AJ25F 室内 単相100V15A①
冷暖房時	期間消費電力量 815 kWh★	省エネ基準達成率 100% APF 5.8

単相 100V 電源	10 畳程度	RAS-AJ28F(W) 室外ユニット RAC-AJ28F 室内 単相100V15A①
冷暖房時	期間消費電力量 929 kWh★	省エネ基準達成率 100% APF 5.8

特価販売実施中

※各営業所にお問い合わせください

カネコ倶楽部

エアコン **豆知識**

■効果的な使用方法

夏場の冷房時には、窓を開け換気をしてから運転しましょう。
室外機の周辺の雑草、ホコリなどマメに清掃しましょう。



カネコ商会大感謝祭

新潟

日時：7/22(金)・7/23(土)
会場：新潟市産業振興センター

長岡

日時：8/19(金)・8/20(土)
会場：ハイブ長岡

長岡営業所 イチオシ! まいどおおきに **北長岡食堂**

選べる楽しさ65品。組み合わせは10,000通り!

1品1品真心込めて作られた出来たての料理を、その日の気分に合わせた組み合わせでお楽しみいただける大衆食堂です。



毎日精米した
釜焚きご飯!



その日の予算や
体調に合わせた
組み合わせを!



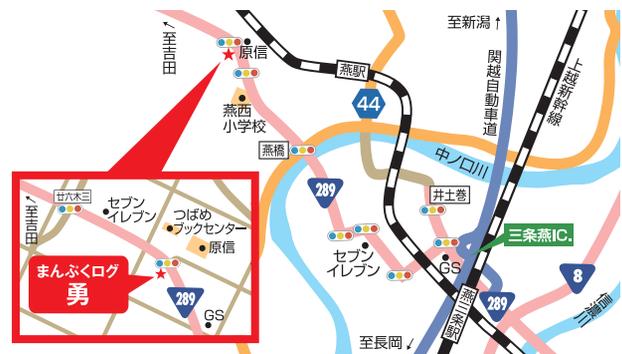
【営業時間】 11:00 ~ 21:30 (年中無休)
【住 所】 新潟県長岡市北園町 928-1
【電 話】 0258-25-1188

新潟熔材 イチオシ! 寿司レストラン まんぷくログ **勇**



ログハウスでできた建物で、テーブル席や座敷、個室などあらゆるニーズに対応した寿司レストランです。小さなお子さんからお年寄りまで「みんなで楽しめる店」をコンセプトとしてやっています。

※新潟熔材(株)は株カネコ商会の関連会社です



【営業時間】 月~金・土・日
11:30 ~ 14:00 17:00 ~ 22:30 (ラストオーダー 22:00)
【住 所】 新潟県燕市甘六木3区6843
【電 話】 0256-61-1305 【席数】 100席 【駐車場】 25台