

夏本番!! 熱中症対策について

熱中症はなぜ起こるのか? ご説明したいと思います!

まず、熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」の3つによるものが考えられます。
【環境】気温が高い・湿度が高い・風が弱いなどがあります。【からだ】【行動】激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないなどが考えられます。



その結果、熱中症を引き起こす可能性がります。

では、熱中症を予防するにはどうしたらいいの?

- 無理せず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- 室内でも温度を測りましょう。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。



ここで、熱中症を予防する料理をご紹介します!

気温が高くなると食欲も落ちやすくなりますが、食事が充分とれないと体力や免疫力を維持できず、食事からとれる水分も不足します。暑い夏こそ一日三食、①主食 ②主菜 ③副菜を毎食、バランスよく組み合わせ、水分も適度に補給できるように食事に取り入れましょう。

① 主食	ごはん・パン・めん類等	
② 主菜	肉・魚・卵・豆・豆製品等たんぱく質を主とした食品	
③ 副菜	野菜・きのこ・海藻等、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食品	
カルシウム ビタミンC	牛乳・乳製品・果物等	
水分	吸い物・みそ汁・スープ・牛乳・お茶等	

熱中症に効果的な栄養素!

- ビタミンB₁ ⇒ 疲労回復に役立つ
- カリウム ⇒ 汗により失われ、脱水症状になるのを防ぐ
- クエン酸 ⇒ 疲れの原因になる乳酸の発生を抑える

熱中症対策料理をご紹介します!(^^)!

ビタミンB₁を多く含む「豚肉」を使って
タンドリー風ポーク [1人あたり]
○エネルギー 206kcal
○塩分 0.8g

- 材料(4人分)
- 豚ロース肉薄切り……………240g
 - 塩……………ひとつまみ
 - こしょう……………少々
 - 油……………小さじ1
 - サニーレタス……………4枚
 - ミニトマト……………8個
- A
- 無糖ヨーグルト……………大さじ3
 - ケチャップ……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ2
 - カレー粉……………小さじ1/4
 - にんにく……………少量
 - 生姜……………少量

- 作り方
- ①豚肉は食べやすい大きさに切って塩・こしょうをふる。
 - ②にんにくと生姜はすりおろす。
 - ③Aの材料を混ぜ合わせ、①の豚肉を漬け込む。
 - ④フライパンに油を入れて熱し、③に火が通るまで中火で両面を焼く。
 - ⑤器に食べやすい大きさにちぎったサニーレタスとミニトマトを添え、④を盛り付ける。

おすすめのポイント

肉と調味料をポリ袋に入れて軽くもみ込めば、手を汚さずに簡単に味付けができます。子どもから大人まで大人気のタンドリーチキンの豚肉版です。食欲が落ちた時でも、カレーの風味が食欲をそそります。

Web請求サービス **カネコeコネクトをはじめました**

月々の請求書、ガス使用量のお知らせなどが確認できるサービスです!

会員登録方法は不要です。

カネコeコネクト
新規登録は下記QRコード、あるいはURLよりアクセスして下さい。

https://kaneko-econnect.com/login

会員登録方法

QRコード読み込みまたはURLからアクセス → 新規会員登録ボタンをクリック → (仮)登録画面で、①お客様番号(お客様コード) ②電話番号 ③メールアドレスを入力 → 確認用メールから会員登録画面に進み、④パスワード ⑤ニックネームを入力し登録完了



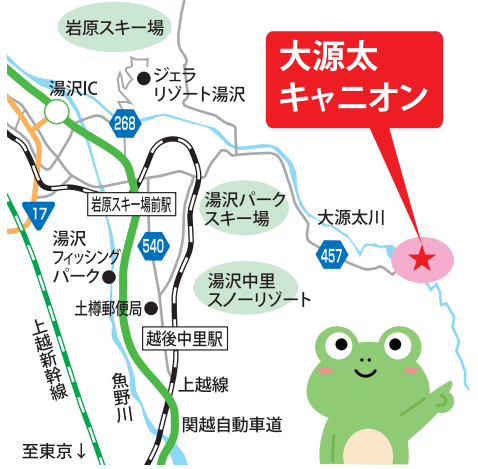
**湯沢営業所
オススメ!**

大源太キャニオン



気軽に自然を楽しめるネイチャースポット「大源太キャニオン」を紹介します。

大源太湖周辺から大源太山麓一帯は、「大源太キャニオン」と呼ばれ、豊かな自然に囲まれた憩いの場として地元の人をはじめ、県外の方々からも親しまれています。キャンプ場エリア、大源太湖エリア、花の郷エリアの3つのエリアに分けられており、各エリアではバーベキュー、自然散策、体験工房などそれぞれに違った楽しみ方で訪問客を迎え入れてくれます。



【住所】〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町大字土樽 3064-17
 【交通】・JR上越新幹線「越後湯沢駅」東口よりバスで27分
 ・関越自動車道「湯沢IC」より車で15分



**魚沼営業所
オススメ!**

和洋酒・惣菜・弁当専門 おおもも



昔から地元民に愛されている総菜・お弁当店。メニュー豊富なお店です。テイクアウト・イートインも可能です。

酒と銀山湖と魚を愛した作家開高めしのリクエスト発祥の山菜焼飯のお弁当

特におすすめは『開高めし』!!魚沼市新名物、開高めしの弁当。コンパクトな容器でリュックにも入りますので、魚沼の自然散策のお供に是非♪お肉メインのおくたみ・お魚メインのぎんざんの2種類があります。(前日までの要予約)

開高めし弁当



《メニュー一例ご紹介》



【住所】〒946-0071 新潟県魚沼市七日市 703-1
 【電話】☎0120-40-1135 TEL 025-792-1135
 【定休日】火曜日(祝祭日を除く)
 【営業時間】7:00~19:00(お惣菜/11:00~19:00)
 (ラストオーダー/18:00)



ご案内 暮らしのトラブルに、とっても助かる5つのサービス!



カネコ商会では5つの内容の無料対応をしています! (③④⑤は予約制です)

- ①水回りのトラブル
- ②かぎのトラブル
- ③住宅相談
- ④税務相談
- ⑤法律相談

※弊社LPガスをご利用のお客様が対象です。

夏を快適に過ごすための おすすめアイテムご紹介!

これからの季節でも蒸れずにひんやり!
使い捨ての不織布マスクだから、衛生的!



■冷感不織布マスク (50枚入り/ふつうサイズ)

本体: ポリプロピレン
耳ひも: ポリウレタン
ノーズフィット: ポリエチレン

682円 (税込)
(620円 税抜)

熱中症対策に!! 充電器不要!!
冷やすだけで、繰り返し使えます!(^^)!

COLD RING

最先端PCM素材で首回りひんやり!

Kajimeiku

最先端 PCM 素材
Phase change material
P.C.Mとは、NASA(宇宙飛行士を守るために研究開発された冷却素材。周辺温度が上がっても一定の温度以上上がらない性質を持っています。

- 冷えすぎない快適温度を維持
- 結露しにくいので水垂れなし
- 繰り返し使えてエコ

冷却温度

18°C

使用目安

約90分~約120分

丸型

グリーン
ブルー

丸型	S	M	L
首回り	#290	#340	#380
内径	#90	#105	#125
太さ	#20	#20	#20

五角形

パープル

五角形	フリー
首回り	#37.5
内径	#100
太さ	#13~26

■コールドリング (ブルー/S・M・L)

表材: TPU

(熱可塑性ポリウレタン)

中材: PCM(特殊冷却物質)

1,100円 (税込)
(1,000円 税抜)

上記商品が欲しい! 気になる人はこちらをチェック!



カネコストアはこちら

商品につきましては、お近くの営業所または、右記記載のQRコードよりお問合せ下さい。▶

①クロスワードパズルの答え

答 A B C D E F

②住所 (〒 -)

③氏名

④年齢

⑤本誌に対するご意見・ご感想

V
キ
リ
ト
U

2022年 7月-8月の運勢は、

【ハワイアンリラクゼーション マカナスハウス】 住所:〒998-0853 山形県酒田市みずほ町2丁目16-3 TEL:0234-22-5767

Aries



牡羊座 3月21日~4月19日

やる気と体がともなわない時期のようです。充分に水分をとり、寝つけないときは思い切って心が温まる映画を観たり、読書をしたりと気分転換をしてみましょう。
☆ラッキーシチュエーション 夕日

Taurus



牡牛座 4月20日~5月20日

焦るほど物事は進んでいきませんから、秋までに解決するように計画を見直してみましょう。何かを見落としてはいないかを考えやり直しを恐れずに行動しましょう。
☆ラッキーアイテム スケジュール帳



双子座 5月21日~6月21日

時間の無駄使いと思わずに心のやすらぐ場所に行くことや音楽を聴いてみましょう。あなたらしくいるために必要な時間です。笑顔でいられることが必要です。
☆ラッキーカラー 黄



蟹座 6月22日~7月22日

ラッキー月です。何ごとともうまく解決していきます。また変換期でもありますので暗くならず明るく笑顔で過ごせば、益々ラッキーな出会いが待っていますよ。
☆ラッキーカラー 金色



獅子座 7月23日~8月22日

今まで努力していたことが認められ豊かさがやってきます。一歩さがり道のりを観察し、自分を讃え褒めてあげてください。将来の信頼につながります。
☆ラッキーアクション 休息



乙女座 8月23日~9月22日

人生には自分なりの目的があります。全てを理解できなくともその目的の方向へ選択しているのです。間違いはひとつもありませんから自分を責めるのはやめましょう。
☆ラッキーカラー オレンジ



天秤座 9月23日~10月23日

頭の中だけで考えずタイムスケジュール帳を作りましょう。整理して視覚でとらえると記憶に残り思い出すことが容易になります。1日ずつを把握してみましょう。
☆ラッキーアイテム 手帳



蠍座 10月24日~11月22日

特別に善いこともない代わりに悪いこともない、ごく平凡な安定した時期です。急いで何かをしようとする準備のときと考えましょう。楽しんでください。
☆ラッキーアクション 遊び



射手座 11月23日~12月21日

子供の頃のように少し無邪気に制限をつけずやりたいことをやってみましょう。周りに迷惑をかけない程度にやってみて良かったことを体験してみましょう。
☆ラッキーカラー 赤



山羊座 12月22日~1月19日

何を求められているのかを考えましょう。将来の自分を形成するために今の状態は必要なことなのです。まわりと比べず一歩ずつ進むように努力をしてみましょう。
☆ラッキーアイテム 参考書



水瓶座 1月20日~2月19日

「人が良い」と「お人好し」とは違います。頼まれごとはその人のためになるのかどうかを考えてから応えましょう。自分も他人に頼りすぎているか見直すときです。
☆ラッキーカラー 青



魚座 2月20日~3月20日

忙しさに自分を追い込まないように気をつけましょう。区切りが必要で、他人のことを背負わずアドバイスとどめ自分の時間を有効に使うようにしてみましょう。
☆ラッキーカラー 緑

ご意見・ご感想

お便りありがとうございます！
カネコ倶楽部へのご意見・ご感想お待ちしております！



春号の『お茶でリラックス』の記事で『温度計がなくても、お湯の温度はある程度わかります。』はとても勉強になりました。ありがとうございました。



『お茶でリラックス』を読んで頂きありがとうございました。湯気の立ち方で、適温がわかるのは、手軽に美味しいお茶を飲むことが出来ますよね。私も実践しています!!リラックスタイムに美味しいスイーツと一緒にいかがでしょうか♪

焼き鳥 五鳥目をはじめて知りました。買い物前に予約して待たずに買えました。美味しかったです。



予約をしておけば、スムーズですね!貴重な情報をありがとうございます。ぜひ食べてみたいです。個人的には、内陸のソウルフード!どんど焼きも気になります…。

クロスワード楽しみにしています。認知症予防に!!問題作りは大変ですが、これからもよろしくお願いします。



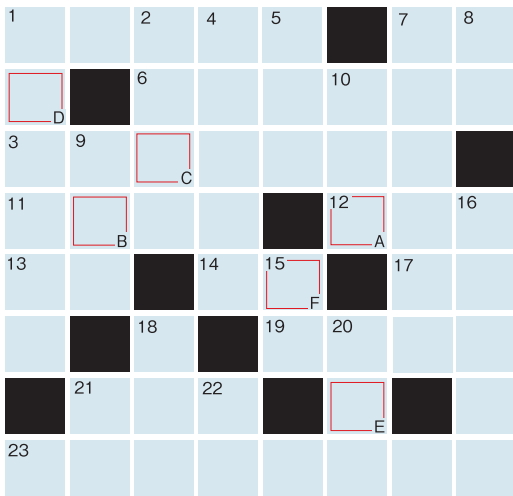
楽しみにして頂きありがとうございます。毎回クロスワード担当者が、試行錯誤しながら考えています。作成に夢中になってしまい時間を忘れて没頭してしまう事もしばしば…。今後も楽しんでいただけるよう頑張ります!

カネコ倶楽部 クロスワード

難易度
中

クロスワード応募先

□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 E F

募集締切

2022年8月31日(水) 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。

↓ たてのかぎ

- ①過去にも未来にも行ける乗り物。あなたはどちらに行きたいですか?
- ②手紙や荷物などを受け取る側、または場所、相手のこと。
- ④○○○○問題、○○○○破壊、○○○○省。
- ⑤寄せ書きを書いたり、サインを書いたりします。
- ⑦小さい子どもが遊ぶおもちゃであるが、最近はアート作品にも用いられる。丸いくぼみとでっぱりを繋ぎ合わせて遊ぶ。
- ⑧お寿司屋さんで味の薄いネタから先に注文したり、蕎麦屋さんで薬味はつゆに入れて直接蕎麦にのせて食べたりすること。○○な食べ方。
- ⑨野球の外野手。球場によって異なるが日本ではホームチーム側のことが多い。
- ⑩ある働きかけや作用によって現れる良い結果・効能・効果のこと。
- ⑮種子植物のうち、子房がなく胚珠がむき出しになっている植物の総称。「○○植物」
- ⑯ディズニーキャラクター。青色の体をもついたずら好きのエイリアン。
- ⑰一票の○○○。○○○是正。○○○社会。
- ⑳動物のオスとメスの組み合わせのこと。二つのものが組になっていること。
- ㉑夏になるとよく見かけるハチに似た昆虫。
- ㉒初夏になると青果コーナーに並び始めるふっくらとしたオレンジ色の果物。長崎や千葉が産地。

↑ よこのかぎ

- ①手品などの仕掛けを見せて説明すること。
- ③2024年の大河ドラマの主人公。2,000円札の肖像画に描かれていたこともある。
- ⑥快晴は○、曇りは◎、雨は●で表すもの。
- ⑦行○○、数○○、時系○○、並○○、直○○
- ⑪数えられないほど多いという意味の慣用語。「○○○○にいとまがない」
- ⑫太宰治の短編小説の一つ。「走れ○○○」
- ⑬福音を伝えるためにキリストに最初に選ばれた12人の弟子のこと。
- ⑭相手が予想していない行動に出て、相手を出し抜くこと。「○○をかく」
- ⑰自分の希望を達成するための手がかり、頼りにできるような人とのつながりのこと。
- ⑱消石灰を主成分とする建築材料。主に塗り壁材として使用される。
- ㉑一説には脳の温度を下げるための行動ともいわれている、一般的に人が眠い時に起こる生理現象。
- ㉒福沢諭吉の次に一万円札に描かれることになる人物。

- ①クロスワードパズルの答え
- ②住所
- ③氏名
- ④年齢
- ⑤本誌に対するご意見・ご感想

951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
(株)カネコ商会
カネコ倶楽部
編集部 行

クロスワード応募に関する 個人情報の取り扱いについて

クロスワードの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、本プレゼントの運営に関する以外に他の目的で使用することはありません。

春号当選者

- ・石田 様 新潟県村上市
- ・小黒 様 新潟県長岡市
- ・関川 様 新潟県長岡市
- ・高井 様 新潟県南魚沼郡湯沢町
- ・梅津 様 山形県酒田市
- ・田村 様 新潟県上越市
- ・高津 様 新潟県上越市
- ・菅原 様 山形県飽海郡遊佐町
- ・大塩 様 新潟県魚沼市
- ・鈴木 様 新潟県長岡市

前回号 vol.28 春号の問題と答え



春号 クロスワード答え

ほととぎす

↑ たてのかぎ

- ①オーストラリア原産の食物。日本ではチョコレートに包まれて、好んで食べられています。
- ②関東平野を西から東に向かって貫流し太平洋に繋がっている川。日本三大河川の一つ。
- ③ルーズツックスや厚底ブーツ、キラキラにデコレーションした携帯電話を持つ彼女たちを世の中ではこう呼びました。
- ④○○健康手帳・○○家庭
- ⑤日本の苗字で、関西に分布。「はぶ」とも読めます。
- ⑥高速道路 北陸道 上り 名立谷浜IC - ○○IC - 糸魚川IC
- ⑦かるたで、読み札に対して並べておくほう。
- ⑧アイドルなど、好きなものの中で最も応援しているまたは大好きなことを指す。
- ⑨学力試験の事。
- ⑩ハワイ州オアフ島ホノルル市内の地名。ハワイが独立国であったころは、ハワイ王朝の王族の保養地だった。
- ⑪虞美人草という別名もあります。
- ⑫新潟県の佐渡でも漁獲が可能で、赤い体に大きな目が特徴的な魚です。
- ⑬新しい土地に来たらその土地の習慣などに従うべきだという事。○に入っては○に従え

↑ よこのかぎ

- ①「平家物語」で那須与一は扇の○を射抜いた。
- ⑥「あの人はなにも考えていなそうだなあ」
- ⑦age
- ⑧トイレに設置されている消音装置の名称。
- ⑩落語、講談など、巧みな話術によって人を楽しませる芸。
- ⑭コスメブランド。KATEやコフレドールなど様々な化粧品を展開、販売しています。
- ⑮キャベツ太郎、うまい棒、当たりつきフーセンガムなどの総称。
- ⑯ヨイトマケの唄や、黒蜥蜴で主演を務めた。歌手、俳優、声優と幅広く活躍する芸能人の苗字。
- ⑰コナリミサトによる漫画作品『○○のお暇』。2019年には黒木華主演でドラマ化された。
- ⑱うるおい感、パール感、素肌感など様々な質感で演出する肌の事。
- ⑲落語家であり、テレビでは司会も行う。笑福亭○○。
- ⑳海流と潮流が速いところ。風浪が激しく航行が困難な海域。
- ㉑苗字。福山雅治の妻。女優。
- ㉒弱い部分や足りないところを補うこと。
- ㉓鱈

郵便はがき

お手数ですが
63円切手を
お貼り下さい。

951-8011

新潟県新潟市中央区
入船町5丁目3935番地

株式会社カネコ商会
カネコ倶楽部
編集部 行

株式会社カネコ商会

〒951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
URL <http://www.kaneko-s.co.jp/>



カネコ商会HP

お問い合わせは、下記担当者までご連絡下さい。