



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.191号

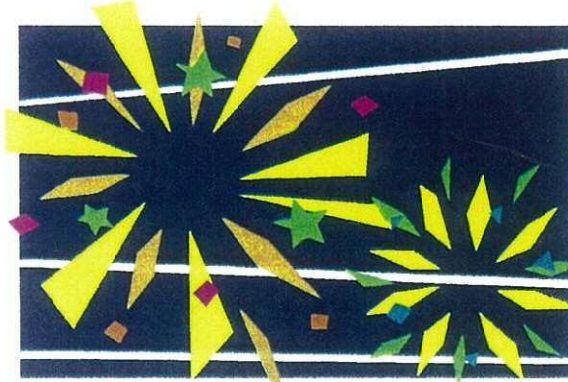
平成29年8月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(Tel 36-3003) 発行



蝉が鳴き、暑さ全開の今日この頃です。大人にはちょっと厳しい暑さですが、夏休みにはお子さん、お孫さんと一緒にご来場ください。



ご利用案内

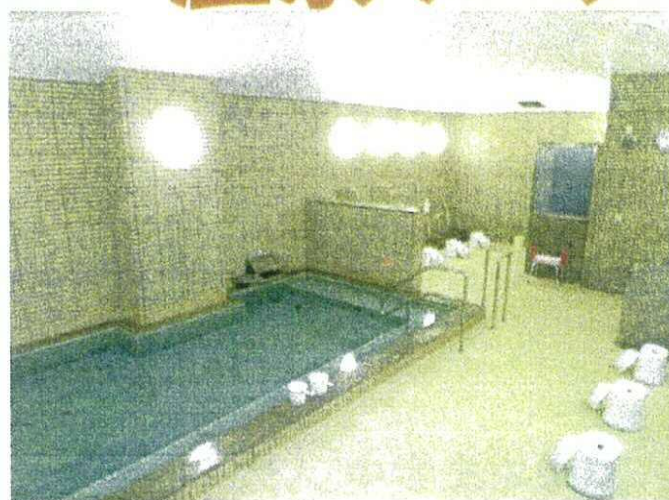
バーデゾーン



20種類の温浴メニューで
心も体もリフレッシュ！
楽しみながら遊び感覚で、
健康づくりをしましょう！

バーデゾーンで全身に程よい
刺激を受けた後は、
「ほっとかんの湯」に
ゆっくりつかいましょう！

温泉ゾーン



ランニングマシンや、
身長・体重・血圧計などがあり、
体力づくりや、健康チェックを
行えますよ！

トレーニングゾーン



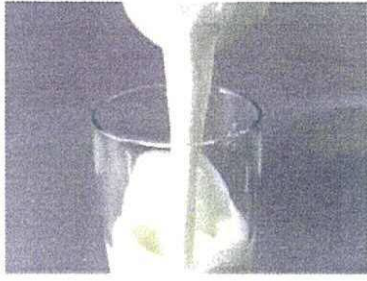
ぜひ、ご家族でご利用ください！

おしらせ

フリーマーケット開催日
8/30 (水)

これだけは覚えておきたい！
熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物まとめ

牛乳



牛乳を飲むタイミングとしては、運動後が効果的です。また、30分程度のウォーキングの後にコップ1杯の牛乳を飲むことを続けると、普段の血液量も増加しますので、熱中症予防になり、暑さに強い身体を作ることができます。

梅干し



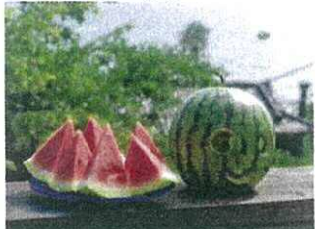
台所にあって、食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムを全部含んでいるのが梅干しです。梅干しは大きさや塩分濃度も様々ですが、1粒を水500mLから1Lに溶かすと、濃度的には、生理食塩水の数分の1の濃度となります。

ミネラル入り麦茶



暑さのために大量に汗をかくと、体内の水分やミネラルが不足して身体の体温調節機能が停止し、熱がこもってしまい熱中症を招きます。ミネラルは人間の体の中では作ることができないため、「ミネラル入り麦茶」を飲むことは熱中症対策として有効と言えます。

スイカ



熱中症を防ぐためには水分補給することが第一ですが、スイカは水分が90%以上と非常に豊富。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

冷たい味噌汁



汗として体内から失われた塩分の補給には、体液と塩分濃度が近い味噌汁が最適だとわかりました。とはいっても、夏に熱い味噌汁はなかなか喉を通りません。こうした問題は、昔の人も共有していたようで、夏でも食べやすい「冷たい味噌汁」が郷土料理として古来より伝承されています。

スポーツドリンク



ナトリウム濃度が標準の血液濃度に近い飲料水が、熱中症対策では有効になってきます。ポカリスエットはこのナトリウム濃度が他の飲料水と比較して高く、標準濃度に近いので熱中症対策には最適なのです。

手作りドリンク



水 1リットル
砂糖 大さじ4
塩 小さじ半分
ポッカレモン 大さじ2(ない場合は同量のレモンの搾り汁)