

## Health

### 夜間熱中症に気をつけましょう



もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

#### エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が低ければ体感温度が低く感じるそうです。湿度は40～60%程度がおすすめです。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させるのが良いですよ。

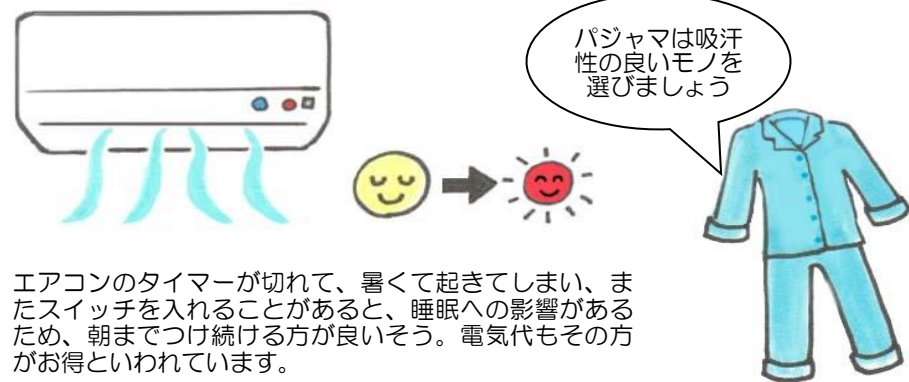
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

#### ●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渴いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

#### ●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。

## Chottoいいかも

ジュートバッグを活用しませんか？ ジュートバッグとは、麻の一種であるジュート素材のバッグのこと。素材の涼やかな表情から夏に活躍するのはもちろん、比較的安価で、おしゃれな見た目から、今では季節に関係なく人気です。マチ付きタイプだと、さらにいろんな使い方ができますよ♪

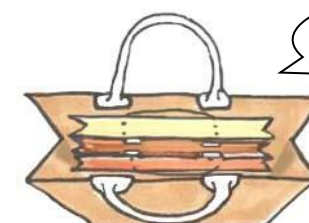
#### ■丈夫だからエコバッグにおすすめ



肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい♪

コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり！マチがしっかりとあると、ビン類やお惣菜のパックなども安定しやすいです。

#### ■A3程度のサイズのバッグを活用する

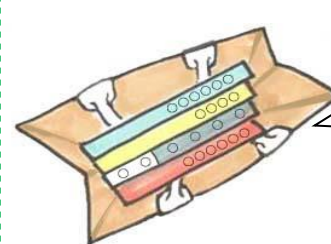


紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利！



#### ■A4程度のサイズのバッグを活用する



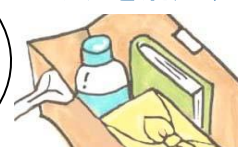
雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪



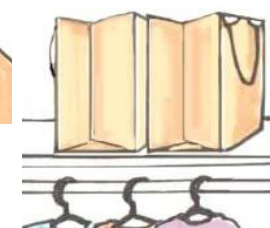
バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです！

お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます

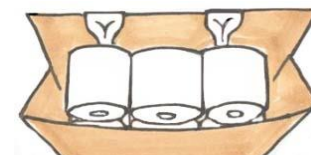
#### ■B5程度サイズのバッグを活用する



#### ■入れるモノで使い分ける



トイレトペーパーの大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分ける際も、入れるモノによっていろんなサイズを使い分けると良いですよ♪



一般的なトイレトペーパーなら、B5サイズで6個ほど入ります。

## かんたんレシピ

### カマンベールなめろう

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

#### 材料

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本



バゲットに塗って、ワインなど、お酒とともに♪ カマンベールチーズに味噌のkokと塩味、ショウガのアクセントが絶妙にマッチします。

①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。

②まな板に①、味噌をのせ、たたきながら全体を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

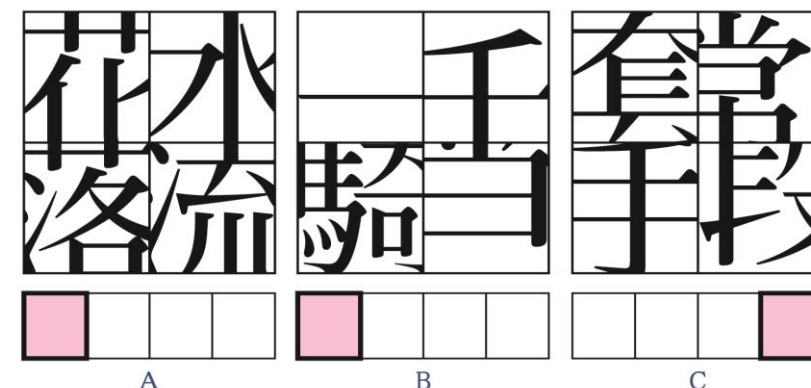
※包丁の面でめり込むように混ぜると和えやすいです。  
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

## 熟語探し



こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。