

## ～今年の夏はあつらしい～

最近暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？Tです。今回は夏バテ対策についてご紹介したいと思います。夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと、つつい麺類などの簡単な食事で済ませたり冷たい飲み物をたくさん摂ったりしてしまいがちです。夏バテは夏の終わりがら症状がひどくなりがち。ひどい夏バテだと、秋～冬まで体調を崩したままということにもなりかねません。夏の過ごし方が、一年の体調を決めるとしても大げさではないのです。夏バテの対策としては1. 火を使った料理を食べる。夏は冷房で思った以上にからだ冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。2. 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。3. 水分を控えるのはNG！ただでさえ暑いので、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか？ そうすると、からだは脱



夏至が過ぎ北海道にもようやく夏が来る頃合となりましたが、最近の気候は気温が低く夏日となる日が例年に比べると少ないように思います。そのため、汗をかくことも少なく代謝がうまくいきません。習慣的な運動を全くしていない(H)にとっては、少しでも基礎代謝を増やし消費カロリーを上げたいと思うのですが、これでは逆に肥満指数が上昇し老化が進んでしまいます。30半ばを過ぎますと体力にも陰りが見え始め、少しずつ歳をとっていく事を実感します。食事は量から質に切り替わり、飲みに行っても0時近くになればすぐに眠たくなります。白髪はだんだんと増えていき、体は固くなる一方です。それでも今年の春頃からです、なぜか腹だけは以前よりもへっこみ腹まわりの脂肪も落ちてきました。MAX78kgあった体重も今では72kg代とPARプレーまであと少し。実際のゴルフではいつも泣けてくるスコアですが、体重計の数値を見ると嬉しくて仕方がありません。先月受診した健康診断でも86cmあった腹まわりが83cmになっていて(祝)メタボ脱出です。余計なものもなくなり体が軽くなったことで体調が一気に良くなった気がします。原因は定かではありませんが、恐らく冬場の雪かきで体を動かした事と、食事の量とお酒を飲む頻度が減った事ではないかと思っています。(注)決して今話題のRIZAPではありません。(H)の年齢(37歳)と身長(175cm)から算出した(H)の理想体重は約67kg、日本人男性37歳の平均体重は69kgだそうです。理想の体重に近づき健康的な体を保てるようこれからも健康管理には気をつけて行きたいと思います。仕事も遊びも健康第一!!健康でなければおいしいお酒も飲めませんよね!!(H)

## ～酒と涙と体重計～



# 森忠新聞

水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。毎日の生活で少しだけ注意すれば、夏バテを予防することができます。皆様も夏バテに負けずに夏を乗り切りましょう(T)

## WINBAG!!エアジャッキー 海外から輸入しました!!

使い方: 手でシュホシュホ握るだけ!  
 何度でも膨らませたり、縮めたり使えます  
 荷加重: 約100kg 使用調整可動: 2mm~50mm  
 使用例: レベル調整として、クサビの代替として、  
 建具の固定として、エア枕として、筋肉トレーニングとして...使い方はあなた次第!!  
 ↓↓↓↓詳しくは↓↓↓↓↓↓↓



## ドローン 取り扱い開始しました。

空撮してみませんか?  
 簡単操作でラクラク  
 広範囲の管理に。  
 手の届かない  
 場所の管理に。  
 思い出作りに。  
 自慢話にも。詳しくは森忠まで!!

### PHANTOM3

膨らませた時 → 縮めたととき →

ムツキムキ

ドアをちよいと持ち上げることもOK

## ～Rの勝手にランキング～

あまロス...。そんな言葉ありましたよね? 大人気だった朝ドラ「あまちゃん」の放送終了後に視聴者が覚える喪失感の深さをあらわした造語です。放送終了から約2年、そんな傷心を癒してくれるパンチのきいた朝ドラが現在放送されています。「まれ」です! 今回は、「まれ」のステキな女性キャストを勝手にランキングしちゃいます!

まず第5位・清水富美加、主人公まれの友人役。小動物系の笑顔が最高。第4位・中村ゆりか、まれがパティシエ修行しているお店の娘さん。ケーキ屋さんにいるかわいい店員さん、その典型です。今後ブレイク必至か?! 第3位・常盤貴子、まれの母役。かつての連ドラ女王が、落ち着いたお母さん役を演じています。ちなみに破天荒な夫役は大泉洋。第2位・土屋太鳳、主人公のまれ役。ドラマではケーキ職人を目指し奮闘。ダンスも得意な健康美人。この眼力で大女優への道を駆け上がる! そして第1位・田中裕子、まれの隣人で祖母のような役。あの「おしん」もおばあちゃん役です。朝ドラによくいる、いいおばあちゃんではなく、完全なるイタズラばあちゃん。このドラマの笑いの2割は彼女がからむ!? 以上。勝手にランキングでした(R)



## 7月号

(第90号)

平成27年7月1日(水)  
 発行元: 株式会社 森忠  
 札幌市白石区  
 北郷3-2-1-3  
 TEL011-876-1133  
 FAX011-876-1144  
<http://www.morichujp/>