



# エイシン通信

No.242 令和8年 8月号

工事实績 21.697件 / 令和8年7月128日現在

## 夏バテ対処法

### 薄着すぎるのは禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内や電車内である場合、体を冷やしすぎている恐れがあります。すぐに羽織れるカーディガン等を常備して。室内での服装は、春物、秋物くらいの感じに。

### 夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。屋外が暑いので自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷えきっていたりするので。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

### 寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用も。寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めに。ブルーライトをカットする眼鏡や、スマホのブルーライト軽減モードなどを使っても。明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

### 味噌汁はパーフェクトドリンク

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれません。でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

### 体を温める食材を

ビールや冷たい飲み物がおいしい時期ですが、それを飲むのはお店ならテラス席など、屋外に。冷房の効いた屋内ではホットのジンジャーティーなど、体を温める飲み物を。また調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。トマトやきゅうりなどの夏野菜は、暑い時期に体にこもった熱を逃がす作用をもつ優れたものですが、冷房がガンガンに効いた場所で食べると体が冷えすぎてしまうことも。食べるときは、火を通した温かい料理にしたり、体を温める効果のある天然塩をかけたりするとよいでしょう。また、夏場は水分補給が大切ですが、取りすぎも問題。水には熱を奪う性質があり、冷えの原因にもなるので、適量を心がけて。

### スタミナ＝肉ではない

食冷えバテなどで胃腸が弱っているときに、スタミナをつけようと、脂たっぷりの肉や鰻を食べると、よけいに胃腸に負担がかかり、逆効果です。疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われますが、ビタミンB1は、玄米やタイ、カツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメ。また、タマネギ、ニンニク、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。ニンニクやネギなどを上記の食材に合わせると、スタミナアップに効果的です。

## ～8がつのレシピ～

材料 4人分

オクラのスパイシー炒め



タマネギ 1/2個(中) オクラ 3パック ジャガイモ 1個(中) 赤唐辛子 1本  
サラダ油 大さじ2 カレー粉 大さじ3 塩 少々

### 作り方

- ① タマネギはみじん切り、オクラはヘタと先を切り落とし3等分に切る。ジャガイモは皮をむき1cm幅の短冊切りにする。
- ② ふた付きのフライパン、または厚手の鍋にサラダ油を弱火で熱し、タマネギと赤唐辛子を炒める。
- ③ タマネギが透明になったらジャガイモを入れ炒める。
- ④ ジャガイモがしんなりしてきたら中火にし、オクラを入れ、手早く炒めふたをして弱火で蒸し煮にする。
- ⑤ 柔らかくなったらカレー粉と塩を加え全体にからめ、さらに2分ほど蒸す。

## 世界遺産 日本編



## 長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産

### 自らのかたちで密かに続けられた信仰

カトリック教会の伝来と繁栄、激しい弾圧による隠れキリシタンの歴史など、世界に類を見ないカトリック教会布教と弾圧の歴史を物語る遺産。構成資産の1つである大浦天主堂は、国内に現存する最古の木造ゴシック建築です。聖堂内は色とりどりのステンドグラスに彩られ、荘厳な雰囲気にあります。

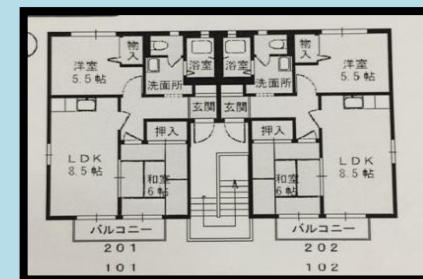
【登録年】2018年

【種別】文化遺産

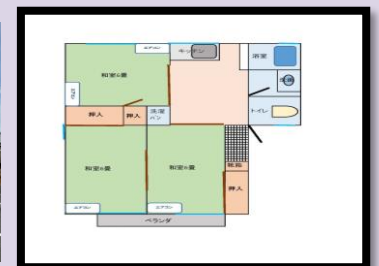
【所在地】長崎県・熊本県



場所：岡山市北区門前  
間取：2DK  
賃料：40,000円  
駐車場：1台無料



## 不動産情報



場所：香川県三豊市詫間町  
間取：3DK  
賃料：40,000円  
駐車場：2台無料  
エアコン：4台付  
ペット：可



eishin

(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

0875-73-4856

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
38周年

エイシン

検索