



http://woodhouse-club.com/



夏バテ対策

夏バテ(なつばて)とは夏の暑さにより自律神経系の乱れに起因する現れる様々な症状。暑気中り、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもあります。

原因

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続いて様々な症状が現れるのが夏バテです。原因として挙げられるものに自律神経のバランスの乱れがあります。前述の通り、暑くなると、体は体温を保とうとしますが、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは自律神経の働きによるものです。冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多いようです。ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。「夏バテ」という名称から夏をみの病気であると思われがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいようです。

夏バテ予防(1)～快適な睡眠を得る

夏バテ予防に有効なのが、快適な睡眠です。しかし、熱帯夜が続くと連日寝苦しい夜となりますが、寝苦しいからと言って、エアコンでむやみに室温を下げると、身体に負担がかかり、夏バテの原因になってしまいます。そこで上手に調整したいのが「湿度」です。日本の夏は寝床の湿度が80%と高く、これがさらに寝苦しさにつながっています。だからこそ、温度だけでなく、湿度を適切に調整することが大事なのです。室温が多少高めでも湿度を下げれば、寝苦しさは解消されますので、「冷房」だけでなく「除湿」も上手に使い、身体への負担も軽減したいものです。

夏バテ予防(2)～「温度差」

次に、室内の「温度」について。今年のように暑い日が続くと、一日中エアコンの冷房を利用しているという方も多いでしょう。しかし、長時間の冷房も夏バテを引き起こす原因となります。理想の室温は...
夏の快適温度は【28度】
外との温度差は【5度以内】
とされています。最近では暑さが厳しいため、屋外と室内が5度以上の「温度差」となっている時も多いはず。しかし、この温度差は夏バテの最大原因。温度差が激しいほど、身体の器官をコントロールしている「自律神経」は、度々切り替えをしなくてはならず、疲れてしまうという訳です。その結果、夏バテを引き起こします。

夏バテは、暑さが和らぐ頃にやってくると言われています。できる限り室内の環境を安定させ、夏の終わりに体調を崩さないよう、今からしっかり対策をしておきましょう。

ゲリラ豪雨はなぜ発生する？

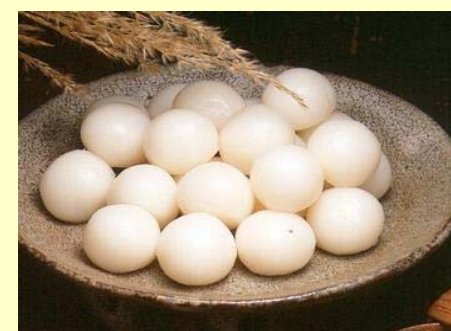
短時間に局所的な豪雨をもたらす「ゲリラ豪雨」の原因は積乱雲(入道雲)。地表付近の空気が暖かくかつ湿った状態で、上層に冷たく乾いた空気が流れ込むと大気の状態が不安定になります。この不安定を解消しようと上下の空気が混じり合う結果、積乱雲が発生しやすくなり、局地的な激しい雨を降らせるのです。その他の原因として、地球温暖化、ヒートアイランド現象などが挙げられます。初めて「ゲリラ豪雨」という言葉が公に使用されたのは、1953年8月14日-15日にかけて、京都府の木津川上流域で発生した雷雨性の大雨に関する、1953年8月15日の朝日新聞夕刊の報道記事とされています。

こんな時は要注意！危険を感じたら即、避難

- ・天気予報 「大気の状態が不安定」「雷」「天気急変」などの表現がある時
- ・警報や注意報 雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ている時
- ・レーダーなどの観測情報 周辺や上流で雨が降っている時
- ・空の状態 「急に真っ黒な雲が近づいてきた」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見えた」
- ・川の状態 「水かさが増えてきた」「濁ってきた」「流木や落ち葉が流れてきた」
- ・警報装置 サイレンの音が聞こえる時
- ・看板 「危険区域には立ち入らない」などの表現がある時

月見だんご

お月見の献立として



【お月見】日本のお月見の行事は十五夜(9月中旬の満月の夜)と十三夜(10月中旬の満月の夜)の2回あり、ともに、その年の収穫を月に感謝する意味があります。

お月見のお供えものは、月見だんごや秋の七草、田畑でとれた初もの、果物など。それを、縁側や庭先などの月がよく見える場所に置いた月見台の上に並べて月に供えるのが習わしです。月見に供えるだんごは、米の粉で作った月見だんご。三方にのせて月見台の上に供えます。普通は12個、閏年には13個を。十五夜にちなんで15個を盛るところもあります。

材料(4人分)	上新粉...150g	熱湯...180cc
	作り方	36.5kcal(1人前) 25分
1.上新粉に熱湯を一度に注ぎ入れ、しゃもじでかき混ぜる。		
2.手でさわられるくらいの温度になったら力を入れてこね、粘りがでてきたら20等分してきれいに丸める。		
3.蒸し器にぬれぶきんを敷き、(2)を等間隔に並べ、ふたにはふきんをかませて強火で10分蒸す。		

9月 September	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	10/1 水
2008年	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉日	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 地鎮祭 上棟吉日	友引	先負 地鎮吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 三隣亡	友引	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅 地鎮祭 上棟吉日	敬老の日 大安	赤口 地鎮祭 上棟吉日	先勝 地鎮祭 上棟吉日	友引 地鎮祭 上棟吉日	先負	仏滅 大安	赤口 地鎮吉日	先勝 三隣亡	友引 地鎮祭 上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口	先負 地鎮祭 上棟吉日	仏滅	大安	