

# 秋田ディエックスだより

Vol. 22  
平成30年7月号

いつもお世話になっております。秋田ディエックス様です。  
いよいよ夏本番です。  
今年の夏は例年より暑い日が多いと予想されています。  
熱中症にならないように過ごしましょう。



秋田ディエックス株式会社  
TEL018-862-6808  
FAX018-824-4411

カラーバージョンございます。担当営業員  
までお気軽にお声をお掛けください。

## 旬の話題 ~7月7日は七夕です~

天の川を隔てて離ればなれになってしまった織姫と彦星が、1年に1度だけ会うことができる特別な日です。本来働き者だったにもかかわらず、お互いが好きすぎて働かなくなってしまった織姫と彦星。その様子が織姫の父の怒りをかうことになり、ふたりは引き離されてしまったわけなのですが、唯一会うことを許されているのが七夕というわけです。ですが、どういうわけか七夕はお天気恵まれず、ここ10年に絞ると、晴れた日はたったの**2回だけ**だそうです。天の川とは、夜空を横切るように存在する雲状の光の帯のことを言うそうです。実は天の川は1年を通してみることが出来るそうですが、一番見やすい時期が夏から秋にかけてだそうです。天の川は都心部のように街中の明かりが強いところでは見るのは難しく、逆に人工的な明かりが少ないところでは、きれいにみられるそうですよ。今年織姫と彦星が合うことが出来る晴天だといいですね。



## 熱中症対策は万全ですか？



本格的な夏の到来とともに心配なのが、熱中症です。  
今年度も6月18日からの1週間で667人もの方が熱中症により救急搬送されています。  
正しい予防法を知り、普段から気をつけることで熱中症にならないましょう。

### ★熱中症予防のポイント★

#### 1. 水分の補給

汗をかいても、水分を補給しないと体内の水分量が不足し熱中症を発症してしまいます。  
こまめな水分補給が何より大事です。常に飲料水を持ち歩くようにしましょう。

#### 2. 塩分の補給

汗をかくと体の機能を調整するミネラルが共に体内から失われてしまいます。  
ミネラルは体内では作ることが出来ないため食べ物などから取り入れる必要があります。  
手ごろなもので言うと塩飴や梅干しですが、スペシャルな食べ物が実は「**キウイ**」だそうです。  
キウイにはナトリウム(塩)、糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムと言った熱中症予防に必要な5つの栄養素が入っているそうです。

キウイ1個に対して一つまみの塩を加えるだけで点滴と同じ成分を含む、言わば**食べる点滴**になるそうです。  
この夏はキウイパワーで熱中症対策をしましょう！！

