

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

今年も泳げ鯉のぼり相模川が無事開催され、相模川の上をたくさんの鯉のぼりが元気に泳いでいました。若葉祭りもいろいろな団体がお店を出したり、パレードに参加したりと賑わっていました。準備など大変かと思いますが、このようなイベントは地域交流や地域の活性化につながっていて、私も仕事を兼ねてですが、若葉祭りに2日間参加しましたが大変楽しませていただきました。今シーズンまだまだイベントが続きます。いろいろな所に足を運んでみたいと思います。



おしっことお水の話

おしっこはなぜ出るのでしょうか？ なんのためにつくられるのでしょうか？

ご飯を食べるからうんちが出るように、水や牛乳などを飲むからおしっこが出るのでしょうか？それは少し違うようです。おしっこは体の中でできるいらぬものを出しているそうです。

では、おしっこはどうして出るのでしょうか？

私達の体の60%は水分でできています。私達の体を作る細胞には水分が含まれていて、血液のように体のすみずみに流れている水分もあります。

血液には、酸素や栄養分を体中に運ぶほかに、いらなくなったものを集める役目もあるそうです。体が成長すると、いろいろ変化がおきます。そして古くなったものが新しくつくりかえられると、使い終わっていらぬものが出ます。血液はそれらを集め運んできます。

血液はいらぬものを運んでいるので、血液をきれいにしないと体の中にはいらぬものがたまってしまいます。そこで人間の体には、血液中のいらぬものを取り除く働きしてくれる腎臓があります。

血液が腎臓を通ると、腎臓は血液の中のいるものといらないものを分けて、おしっこのもとを作ります。そこからさらに細かく分けられ、いらぬものはおしっことして外に流すそうです。

他にも腎臓は体の中の水分の量を調節する働きもしているそうです。

Q.ここで問題です！膀胱に何mlおしっこが溜まるとトイレに行きたくなるとおもいますか？

A.答えは、200～250mlだそうです。

じんわり汗ばむ季節がやってきました。それでは一体どれくらいのお水を飲むとよいのでしょうか？

食事などから摂取される水分が20～30%、飲料からの摂取される水分が70～80%であることから、水分補給として1日1.5リットルの水を飲むべきとされているそうです。(欧米諸国によるデータなので、和食中心の日本人の場合水分摂取の割合比率が多少変わるとおもわれます。)

摂取した水分は尿、便、皮膚及び呼吸から自然に蒸発している水分である不感蒸泄を含め1日約2,400ml排泄されているそうです。尿量は約1,500ml、便は約100ml、呼吸は約300ml、汗は約500ml排泄されるそうです。

水を飲まないとうなるの？

人の体は食べ物なくても、水さえあれば1ヶ月近く生きることができるそうです。しかし、水が1滴も飲めないと2～3日で生命維持が困難になるそうです。体から水分が1%の損失で、のどの渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。そして10～12%の損失では筋力いれん、失神、20%の損失では生命の危機になり、死に至ってしまいます。体の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害のリスクの要因にもなるそうです。

のどの渇きがなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。



住まいのお悩みご相談ください。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備 お家のリフォームなど

Niija 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★
<http://www.smile-niija.co.jp/>
または、「住みいるニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしく願い致します。



いなり寿司



材料 (20個分)

米 3カップ
こんぶ 5cm
水 3カップ
酒 大さじ2
(合わせ酢)
酢 大さじ4
さとう 大さじ3～4
塩 小さじ1/2～1
油揚げ 10枚
だし 1と1/2カップ強
さとう 60g
しょうゆ 大さじ3
しょうがの甘酢漬 適量

作り方

- ①お米を研ぎ、ざるにあげ水を切り炊飯器に入れ、水を3カップ加え、コンブをのせて30分おきます。30分浸水させたら大さじ2杯の水をすくい除き、酒大さじ2を加えて普通に炊きます。
- ②合わせ酢の材料(酢、さとう、塩)をボウルに入れよく混ぜ合わせます。
- ③ご飯が炊きあがったら、こんぶを取り除き、熱いうちに合わせ酢を全体にまわしかけて、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜます。
- ④油揚げは半分に切り、切り口から指を入れて破れないように袋状に開きます。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、油揚げを入れ、途中裏表をひっくり返しながらかき混ぜながら1分ほどゆで油揚げをし、湯から取り出します。
- ⑥適当な大きさの鍋に⑤の油揚げ、だし、さとう、しょう油を加えて落としぶたをし、煮汁がほとんどなくなるまで30分ほど煮ます。
- ⑦手酢(水と酢を同量の割合で混ぜたもの)で手を湿らせて、すし飯を軽く握り、俵形にまとめます。
- ⑧油揚げの汁気を軽くきり、⑦のすし飯を油揚げの袋のすみまでしっかり詰め、中央に折り合わせて、軽く握ったら器に盛ります。



ゼンケンの浄水器レンタル

ゼンケンの浄水器なら安心・安全なお水をたっぷり手軽にお使いいただけます。浄水器はウォーターサーバーと違い低コストのため飲料水だけでなく、お料理や野菜洗い、米とぎ、洗顔などにもたっぷり手軽にお使いいただけます。

また、ゼンケンの浄水器は硬質なる過材をふんだんに使用しているので、発がん性が指摘されているトリハロメタンや肌荒れのもとである塩素などJIS規格に定められた13項目の物質をすべて除去します。

これから、夏に向け気温も上がり水分補給が特に必要となるこの時期に安全安心のゼンケンの浄水器を使ってみてはいかがでしょうか？是非、ご検討ください。



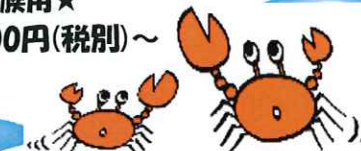
ゼンケン浄水器レンタル

★1～3人家族用★

月々1,200円(税別)～

★3～5人家族用★

月々1,500円(税別)～



第48回相模原納涼花火大会

相模原市の観光行事の一つ、夏の夜空を彩る花火大会は、昭和26年に田名煙火大会として「情緒と水郷と鮎のまち」水郷田名の復興を願い始まったそうです。現在では「相模原納涼花火大会」として、人々に愛される相模原市の夏の風物詩となっています。

日時：2019年7月15日(月・祝)

19:00～20:15 (開会式18:45～)

※荒天時、相模川増水時は中止とし、順延はいたしません。

会場：相模原市中央区水郷田名 相模川高田橋上流

※河川敷を駐車場として2,500台分開放(駐車場管理協力金2,000円/台)

発数：約10,000発

主催：相模原納涼花火大会実行委員会

花火大会当日は当店にて
焼き鳥・かき氷・わたがしを
販売しております。
是非、遊びに来てください。

