

# 7月イベント情報



★7/1(木)～8/22(日)

～アトムエアコン祭り～

～冷蔵庫買替応援キャンペーン!～

★7/7(水) 小暑

梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる頃です。

★7/22(木) 海の日

★7/23(金) スポーツの日

★7/28(水)  
土用の丑の日

夏土用は、丑の日に「う」のつく食べ物や黒い食べ物を食べるといいとされています。

エアコン祭りCM放映中!



# アトムでんきだより



7月

今年も夏本番を迎え木立の緑が色濃く感じられるこの頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか?

さて、本日アトムでんきだより7月号と一押し家電情報満載の特選品カタログを掲載いたしました。ご一読いただければ幸いです。

これからの時期はいよいよ暑さも厳しくなり、熱中症にかかる方が急増する時期です。3密を避けるために不要不急の外出を控え、家の中で過ごす時間が多くなっていることと思われます。最近は日差しの強い屋外だけでなく“室内熱中症”という言葉もある通り、家の中においても安心はできません。そんな中で快適で健康的な生活をサポートしてくれるのがエアコンです。中にはエアコンの冷房は冷えすぎて身体に悪影響があるから、また電気代がかかってしまうから暑くなって体調が少し悪くてもできるだけ“ガマンをしてしまう”そんな方もおられるかと思いますが実はそれは間違いなんです。“自分は大丈夫”は禁物です!熱中症を予防するには適度な温度コントロールとこまめな水分補給が大事なんです。最近のエアコンは自動で温度管理をしてくれますし、不快にならないように風が直接身体にあたらないように気流もコントロールしてくれる機種もあります。電気代も一昔前に比べれば大変安くなっているのでこまめにON/OFFを繰り返すよりも、つけっぱなしにしている方が節電できたりします。皆様も食事や睡眠をしっかりとれる環境づくりを意識して快適な夏を過ごしていただきたいと思います。エアコン以外の熱中症対策について中面でご紹介しているので、ぜひご参考ください。家電製品の事に限らず何かご相談がありましたら当店スタッフまでお気軽にお声がけください。アトムチェーンは皆様の安心・安全・快適な暮らしをサポートし、お困りごとを解決します。



## 今月の逸品

HITACHI ヒートウォッシュ  
Inspire the Next 日立洗濯乾燥機

DXシリーズ



同封の特選品カタログ19ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。

日立の洗濯機が子育てファミリーにおすすめの理由  
洗剤の計量不要!自動で投入してくれる



日立の洗濯機が子育てファミリーにおすすめの理由  
汚れが多いときは自動で延長。AIにお任せ



たまひよ赤ちゃんグッズ大賞 2021  
洗濯機部門で、第1位に選ばれました。

※たまごクラブ・ひよこクラブ2021年3月号掲載のランキング結果。  
※当賞は洗濯機部門においてメーカーとして受賞、特定の機種における受賞ではありません。

「除菌清潔」コース新搭載 水で洗えないものも清潔にしてくれる!

さらに!



「水道水のミスト」を衣類に吹きつけて、温風で加熱!衣類に湿気を加えることで、熱を伝えやすく、「除菌」します。また、ニオイが気になるものの消臭も。槽全体を低速回転させるので、形くずれも抑えます。



アトム電器は  
安全・快適・スマートな暮らしの  
サポーターを目指します！



## 暮らしの ワンポイント 情報

### ～祝日移動について～

東京で世界的なスポーツの祭典が開催されることにより開催期間中のアスリート、観客等の円滑な輸送と、経済活動、市民生活の共存を図るために2021年は祝日に変更されています。

間違っって会社や学校を休んでしまったり、休みの日に出勤・登校してしまわないようお持ちのカレンダーなどは修正しておくことをおすすめします。

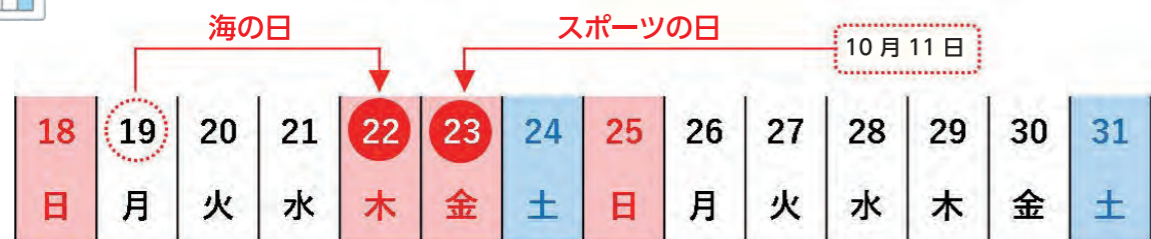
※8月と10月にも変更になる日があります。



7月19日 祝日・海の日→平日

7月22日 平日→祝日・海の日

7月23日 平日→祝日・スポーツの日



※祝日法などの改正により、祝日・休日あるいは行事が変更になる事があります。

## これからが夏本番！熱中症に気を付けましょう！！

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。激しい運動をしたり、温度の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足し、体温の調節ができなくなったりして頭痛、めまい、吐き気、高熱、けいれんなどの症状が出ます。また、晴天時の暑い時だけではなく、高温多湿である梅雨明けの暑い時にも多くみられます。

### 熱中症予防行動



#### 水分補給

- 喉が渇く前にこまめな水分補給（起床時、運動前後、入浴前後、就寝時）
- 大量の汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに

#### 食事と休養

- 肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質で疲労回復
- 野菜や海藻でビタミン、ミネラル補給
- 睡眠、休養を十分に



#### 服装

- 吸汗、速乾素材で涼しい服装に
- 帽子や日傘で直射日光を防ぐ



#### 体づくり

- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲でウォーキングやストレッチなどを習慣化



#### マスク生活での注意点

マスクは顔のほぼ半分をおおうため、熱がこもりやすく、熱中症になる可能性が高まります。また、口の渇きを感じにくくなるので、脱水に気づくのが遅くなります。周囲の人との距離を十分にとれる場所(2m以上)を確保できれば、マスクを外し休憩する事も大切です。

### 水分不足になると...

水分が不足すると、血液の粘りが増し、体全体に酸素が届きにくくなることで、集中力が低下します。さらに水分が不足した状態を放置しておくと、栄養素が十分に消化、吸収できず、体調不良に陥り脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性が高まります。



### 脱水チェック

手を見るだけで脱水になっているかチェックすることができます。手の甲を指先でつまんでみてください。つまんだ部分の皮膚の戻りが遅ければ脱水の疑いがあります。また爪を上からギュッと押しと白くなりますが、赤みを取り戻すのが遅いというのも同様のサインです。

自分は大丈夫かな？と思ったら試してみてください！

## 糖尿病が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ

### 新生姜の佃煮ごはん



エネルギー / 222kcal.  
食物繊維 / 2.3g.  
塩分 / 0.1g



#### 季節の食材 生姜

生姜は辛味や香り成分に薬効があり、体を温めたり、血行・新陳代謝を促進するほか、殺菌・消炎・健胃作用や食欲増進など、さまざまな効能があります。さらに、タンパク質と糖が変性した「糖化」は糖尿病に悪影響を及ぼし、合併症（網膜症、腎症、神経障害）や動脈硬化などの要因としても知られていますが、その糖化を防ぐ食材として生姜が有効だという報告も出ています。食事や飲み物などに活用し、無理なくおいしく取りたいものです。

#### 作り方

- 1 新生姜は皮を洗い、繊維に沿って薄切りにする。
- 2 鍋に生姜と水1カップ(分量外)を加えて火にかけ、沸騰後5分煮る。
- 3 三温糖、醤油、みりんを加えて煮詰め、ごまを加えて混ぜ、保存容器に入れる。
- 4 米を洗米して炊飯釜に入れ、押麦と水を加え、30分浸水し、普通に炊く。
- 5 皿に盛り付け、残りは一食分ずつラップに包んで、保存する。
- 6 麦ご飯を茶碗によそい、生姜の佃煮をのせる。

- ・新生姜.....1パック(100g)
- ・三温糖.....大さじ1(9g)
- ・減塩醤油.....大さじ1(18g)
- ・みりん.....大さじ1(18g)
- ・いりごま.....小さじ1/2(1.2g)
- ・麦ご飯.....150g