

7月イベント情報



★7/1(金)~7/31(日)

～アトムエアコン祭り～
～冷蔵庫買替応援キャンペーン!～

エアコン祭りCM放映中!



★7/7(木) 小暑

梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる頃です。

★7/18(月) 海の日

「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」
ことを趣旨として制定されました。

★7/23(土)

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うとされています。



アトムでんきだより

2022年
7月号



本格的な夏を迎え青空がすがすがしく、木立の緑が色濃く感じられるこの頃です。皆様は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WEB掲載しました。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。中面で熱中症予防に役立つ“暑さ指数”と“水分補給のポイント”について解説しています。ぜひご参考ください。また暑い夏に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、または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なってもできるだけ“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を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。

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

ZOJIRUSHI

圧力IH炊飯ジャー
NW-FA10・18



飽くなき探求心で、おいしいごはんを
追求してきた象印が自信を持ってお届けする

おいしさ、美しさ、使いやすさの
すべてを兼ね備えた炊飯ジャー

3DローテーションIH
炎舞炊き

1つの底IHヒーター
加熱と比較すると...
火力が4倍以上!

6つの底IHヒーターの対面加熱で縦横の激しい対流を生み出します。従来品よりさらに激しくなった対流で、ふっくらとした粒感と甘み成分を引き出し、甘くておいしいごはんが炊き上がります。



炊き分けセレクト

料理やその日の気分に合わせてお米の食感を選んで炊き分けしてくれる「炊き分けセレクト」
しゃっきりからもちもちまで15通りの食感を実現しました。



〈しゃっきり粒感〉 ハリと弾力が強く、カレーのルーがからみやすい。
〈歯ごたえ&もちもち〉 ごはん本来の食感を楽しめる弾けごはん。
〈さらっとやわらかめ〉 お弁当など海鮮類の食感を活かすごはん。
〈しゃっきりやわらか〉 しゃっきり、少しやわらかめでさらっと食べたいお茶漬け。



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

水分補給は大切に



私たちの体の中で水分は重要な役割を果たしています。成人の場合は約60～70%をしめています。新生児では約80～90%、高齢の方でも約50%が水分です。この水分がなくなれば生きていくことができません。皆様はこの大事な水分をキッチリと補給されているでしょうか?今回は水分補給のポイントを大きく3つご紹介いたします。

①こまめに補給しましょう

人の身体は一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収する事ができません。コップ1杯の水を1日6～8回に分けて飲むとよいでしょう。



②意識的に補給しましょう

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに身体は脱水症状になっていることもあります。普段の生活の中でも意識的に水分補給をするタイミングを設けておきましょう。



③適した飲み物で補給しましょう

アルコールやカフェインといった成分が含まれている飲み物は利尿作用があるので水分補給には適していません。基本は水ですが場合によってはミネラルや塩分を含んでいる、経口補水液やスポーツドリンクも活用しましょう。



脂質が気になる方へ! 今日のヘルシーレシピ

すずきのハーブグリル

季節の食材 すずき



すずきは成長とともに名前が変わる出世魚です。30センチ以下のものをせいご、30センチから60センチのものをふっこ、60センチ以上になるとすずきと呼び、味も良くなります。低脂肪、高タンパクで消化吸収が良く、さらに動脈硬化や血栓を予防するEPAを多く含むので高脂血症の人におすすめです。また、免疫力を維持するビタミンAとカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富なおうえ、そのほかのビタミンやミネラルも含まれます。唯一含まれないビタミンCを補って、栄養バランスをさらに整えるとよいですね。

作り方

- すずきは塩とこしょうで下味をつける。さやいんげんは2等分の長さに斜め切りにする。
- アルミホイルのふちを折って箱を作り、
①を入れてにんにくをのせる。
- ②にAを加えてトースターで8分焼く。
- 焼きあがったら皿に盛りつけてレモンを添える。

エネルギー / 152kcal
コレステロール / 60mg
食物繊維 / 0.1g



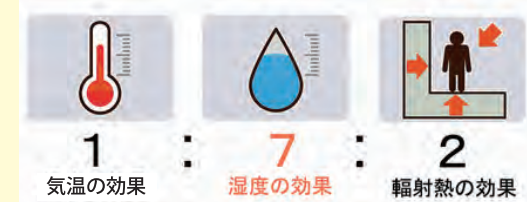
材料(1人分)

・すずき(切り身).....1切れ(90g)	<A>
・塩.....適宜	・ローズマリー.....1本
・こしょう.....適宜	・レモン汁.....小さじ1
・さやいんげん.....5本	・オリーブ油.....小さじ1
・にんにく(スライス).....1/2かけ	
・レモン(くし切り).....適宜	

出典:オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)ってご存知ですか?

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、**熱中症を予防すること**を目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。



※厳密には、風もこのWBGTに影響します。

暑さ指数 = (WBGT)

暑さ指数においては効果の7割を占める湿度が最も影響します。気温が低くても湿度が高いと熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防のために暑さ指数をチェックしましょう

熱中症の危険度を判断する数値として、2006年から環境省より情報提供されています。単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮しているため、最高気温だけでなく、暑さ指数を参考にすることで、より的確な熱中症予防対策ができます。

こちらのHPで
暑さ指数(WBGT)を
チェックしましょう。



http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

●日常生活に関する指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31以上	すべての生活活動で熱中症がおこる危険性あり	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25以上28未満	中等度以上の生活活動で熱中症がおこる危険性あり	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動で熱中症がおこる危険性あり	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

●運動に関する指針

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
31以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28以上31未満	厳重警戒(激しい運動は中止) 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25以上28未満	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21以上25未満	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※環境省ホームページより