



みつけた! vol.1

こだわりスポット

今回のテーマ:「あすかてくるで」
今回から、様々なテーマをとりあげて身近なスポットの情報をお届けする、新シリーズ「こだわりスポット「みつけた!」」が始まります!



◎あすかてくるで 羽曳野店 ＜施設情報＞

住 所:大阪府羽曳野市植生野975-3
TEL:072-957-8318
FAX:072-956-5559
営業時間:午前9:30～午後6:00
定休日:毎週木曜日 年末年始
駐車場:普通車263台・大型車4台・
障害者用8台
http://www.jaom.or.jp/asukate_habikino



初回は羽曳野市にある道の駅「しらとりの郷」内の農産物直売所「あすかてくるで」をご紹介します。毎日地元の新鮮な野菜、果物、花等が豊富に並び店内には様々な種類が取りそろえられており、中には一般に流通しない珍しい農産物が並びこともあるそうです。野菜や果物に関するご質問・ご相談は同店に多数在籍の食育ソムリエ、ジュニア野菜ソムリエに、お気軽にお声掛け下さい!とのことでした。



◎あすかてくるで 河内長野店 2014年11月にオープン!!

＜施設情報＞
住 所:大阪府河内長野市高向1218-11
TEL:0721-52-3733
FAX:0721-52-3721
営業時間:午前9:30～午後6:00
定休日:毎週木曜日 年末年始
駐車場:普通車300台・大型車6台・
障害者用5台・
思いやり区画2台・
バイク&自転車置き場20台
http://www.jaom.or.jp/asukate_kawachinagano



7月には「七夕まつり」、「ぶどうまつり」等さまざまなイベントも企画されていますので、ぜひご家族で訪れてみてはいかがでしょうか。(詳しくはHPをご覧ください。)



知って納得 最新コラム The newest industry column.

Salt

塩



Image photo

塩分のとりすぎは体に悪い? 体にいい?

塩分のとりすぎは体に悪いと言われていますが、夏場に限っては意識的に塩分を摂取した方がいい場合もあります。なぜ意識的に塩分をとった方がいいのかというと、汗とともに体内に必要な塩分が流れ出てしまい、体内に必要な水分を吸収しにくくなってしまふからです。

塩分は人間の細胞外液の中に約0.9%含まれており、細胞と体液の間で浸透圧の調節をしています。そしてこの塩分は体から汗を出す時に浸透圧の働きで、血液の中から水分を取り出し、汗を皮膚表面に出す働きをしているのです。塩分は血液の中から水分をとりだして汗を体表面に出す役割を終えたら、再び血液の中に取り込まれて再吸収されます。

しかし夏場に大量の汗をかくと、塩分を血液に取り込むこの再吸収の働きが間に合わなくなってしまうため、体から塩分が失われやすくなってしまいます。さらに夏場は食欲も落ちがち。食事でも思うように塩分がとれなくなると、もちろん体内からは塩分が失われやすくなります。

体内から必要以上に塩分が失われてしまうと、体内の塩分濃度を一定に保つために、いくら水を飲んでも体が受け付けてくれなくなり(水を体が吸収すると、体内の塩分濃度がさらに下がってしまうため)、水を飲んでも尿として排出されやすく、脱水症状に陥りやすくなってしまいます。そのため夏場は水分とともに塩分も塩分を摂取したり、水分を補給する時は塩分

を含むスポーツドリンクを摂取したりするのが効果的です。またそれらが手近にない場合は、水1リットルに対して砂糖大さじ4 + 1/2、食塩小さじ1/2を混ぜて経口補水液(水分を効果的に吸収できる水)を作り飲むのもよいでしょう。

さらに食欲不振に陥り、どうしても食事が喉を通らない時は、重湯に塩を加えたものをとりましょう。重湯には経口補水液のような働きがあるからです。

塩分のとりすぎには注意する必要がありますが、汗をかきやすい夏場は塩分をとらなすぎることと同じように注意が必要です。ぜひ夏場に大量の汗をかいたら、水分補給とともに適度に塩も取り入れてみてくださいね。

