

# News Letter

## ■ 澤建築の職人がつくるまな板 ■



岐阜県産の上質な桜を使用し、当社の職人が1つ1つ手作業で削りだしています。美しい木目が特徴で、桜は腐りにくくカビの繁殖を抑える成分が含まれています。なので清潔に長く使っていただけます。接着剤や塗料は一切使用しておりませんので安心してお使いいただけます。

名古屋市中区にある名店、【寿し道 桜田】さんのご愛用品は当社のまな板です。ご使用いただきありがとうございます(\*^^\*)  
素敵なお寿司を頂きましたよ！(社長談)常連さんでもなかなか予約が取れないそうです。一度お邪魔してみたいですね～^^



### 従業員のコラム

いつもお世話になっております。(株)澤建築名古屋オフィス高岡です。

もうお盆のシーズンですね。今年もあちこちの世界で猛暑が続いています。熱中症・脱水症には気を付けましょう。(裏面で詳しく解説してみました)

ところで皆さんは、普段から水分を摂りますか？よく聞くのが、コーヒーならたくさん飲むよ！という方。(私もです)コーヒーの飲みすぎは、そもそも胃痛の原因、カフェインの摂りすぎにもなります。コーヒーは【水分】には含まれないので注意ですよ(>\_<) カフェインは、中枢神経系を興奮させて眠気をはらい集中力を高めるといった効果をもたらします。摂取しすぎると、頭痛、不眠、嘔吐、下痢などを引き起こすそうです。

そんな私から、【ジャスミンティー】【ルイボスティー】をおススメします♪ノンカフェインで独特な香りが楽しめますよ^^もともと紅茶を普段の水分として摂っていましたが、ノンカフェインにしようと思えてみたら、胃腸の調子が良くなったように思います。是非飲んでみてください☆



AMAZON  
にて  
好評発売中!



脱水症は夏だけでなく冬もなりやすいといわれています。原因は**水分を摂らないこと**と、発汗による**多量の水分喪失**です。また、熱中症の症状のひとつにも脱水症状があります。脱水症を予防、対策していくためには**こまめに水分を補給していくことが必要**です。経口補水液やミネラルの入っている麦茶を少しずつこまめに飲むようにしましょう。キンキンに冷えたものも身体には吸収されずに尿として体外に排出されてしまうため、**人肌程度のぬるめのもの**をこまめに摂ることをおすすめします。

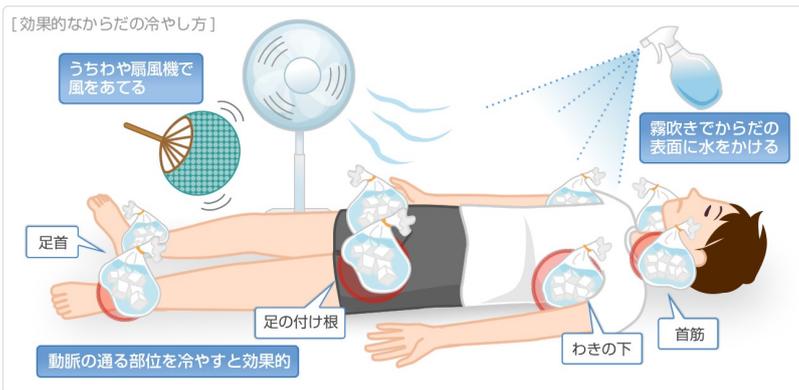
成人の場合食事も含めて**1日2.5リットルの水分補給が必要**といわれています。また、**高温な場所や乾燥している場所へ長時間身を置くことを控えましょう**。喉が渴いた、体温が高くなっている、吐き気がするなど脱水症と思われる症状を感じた場合には熱中症と同様に涼しいところへ移動して水分を摂るようにしましょう。脱水症状かもと思ったら、すぐに水分を摂りましょう。とはいえジュースや水道水などで脱水症状を改善することはできません。先ほどもご紹介したように**麦茶や経口補水液などミネラルの成分**が含まれているものを利用しましょう。

それでも脱水症が改善しないという場合には速やかに医療機関を受診してください。

とにかく**素早く**、このように身体を冷やすのが効果的です。熱中症の場合は、発汗の結果、**ナトリウムが汗と共に失われています**。汗

をなめると塩辛く感じますし、汗をかいてそのまま放置していると、皮膚に塩の結晶みたいな状態が見られます。その結果、**血液内のナトリウムが不足する状態**が起こります。

一方**水中毒**というものもあり、従来の血液内のナトリウムは変わりませんが、水で薄められた結果、**低ナトリウム血症**となるのです。汗をかいて、塩分が少なくなった状態に水だけを飲み続けるというのは、さらにナトリウムを薄めてしまうこととなります。その結果、**熱中症・脱水症と同じような症状**が起こりえます。気を付けながら楽しい夏休みを過ごしてくださいね(\*^^\*)



### 旬素材の簡単レシピ

#### 夏野菜の牛肉巻き 2~3人分

ゴーヤー(縦半分に切ったもの) 1/2本  
赤パプリカ 1/2個 黄パプリカ 1/2個  
フリルレタス 牛もも薄切り肉8枚  
【たれ】砂糖、しょうゆ、オイスターソース  
各小さじ2 酒大さじ2 にんにくのすりおろし 1かけ分 塩 粗びき黒こしょう 小麦粉 ごま油

①ゴーヤーはスプーンでわたと種をかき出す。長さを半分に切ってから、縦に幅5mmに切る。パプリカはへたと種を取り、縦に幅5mmに切る。レタスは水にさらし、水けをきる。

②牛肉は1枚ずつ縦に広げて並べ、塩、粗びき黒こしょう各少々をふる。ゴーヤー、赤パプリカ、黄パプリカをそれぞれ1/8量ずつ牛肉の手前にのせてきっちり巻き、巻き終わりを下にして置く。小麦粉を薄くまぶす。

③フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、②を巻き終わりを下にして並べ、ふたをして2~3分焼く。ふたを取り、ときどきころがしながら全体に焼き色がつくまで焼き、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。余分な脂をペーパータオルで拭き、たれを回し入れて全体にからめる。取り出して斜めに半分に切り、器に盛って、レタスを添える。好みで、レタスで巻いていただきます♪お弁当にも♪

 株式会社 澤建築

 SAWA ARCHITECT OFFICE  
サワ アーキテクト オフィス

本社  
〒501-4517 岐阜県郡上市和良町768番地1  
名古屋オフィス  
〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵3丁目  
12番7号AMSビル6階A号室  
TEL 0575-77-2425  
FAX 0575-77-2302  
E-mail sawa-kenchiku@proof.ocn.ne.jp

ポタニカルハウスのボランティアチェーン加盟店です



株式会社澤建築



HPへ



Instagramへ