

# あいの助密書

～愛・達・一の助

お陰様で第22号  
発行所 有限会社猪木酸素  
有限会社アサポートあいの助  
山崎山産業所



とにかく暑いですね

## 水分補給を忘れずに

地域の皆様の暮らしを「陰ながらサポートする」をモットーに日々活動中の有限会社猪木酸素玉島店・アサポートあいの助です。暑いですね。三十五度を越える猛暑日が続き、営業車はもはやサウナ風呂状態。少しでも涼しく、某コンビニで小型冷風機を購入し助手席に置きましたが、焼け石に水とは正にこのこと。目を閉じて全集中すれば、かすかに感じる脇腹にあたる風。考えを改めます。無料のサウナに行っているのだと毎日自分に言い聞かせておきます。とはいえ、健康管理はしっかりとやらねばなりません。兎にも角にも水分補給です。人間の身体を構成する物質で、水分の占める割合は、

高齢者で約五十%、成人男性で約六十%、成人女性で約五十五%、新生児では約九十%と言われています。人間はほぼ水で出来ていると言っても過言ではないでしょう。その水分の役割は、血液として酸素や栄養素を身体中に運ぶとともに、老廃物を集めて腎臓に送り、尿として老廃物を体外へ排出したり、汗として体温調節に使われたりしています。そして、平常時に一日に身体から出ていく水分量は約二千五百ミリリットルと言われます。食事や、摂取した食べ物や体内で分解されるときに発生する水である代謝水によって得られる水分の合計が約千三百ミリリットルとことごと、残り千二百ミリリットル

トルの水分補給をしなければなりません。但し、こんなに暑い中で過ごしている時はさらに多くの水分を撮る必要があります。

特徴 嚥下困難な方にもどなたにも飲みやすいように、のどにゆっくり伝わるゼリーのなめらかなさにこだわりました。  
・食物繊維と水分を補給いただけます。  
定価 各162円(税込)

第3位 アクアサポート・明治



特徴 からだに必要な水・電解質の吸収をおいしくサポート。水と電解質の吸収に配慮した組成。ゼリータイプもあります。定価 各194円(税込)  
\*経口補水液とは・・・水と電解質が体内にすばやく吸収されるように、水にナトリウムイオンと



特徴 からだにやさしい水分補給飲料。カロリーと塩分を抑えめにし、甘さが後を引かないスッキリした風味。持ち運びに便利なスティックタイプ。10g×三十本  
定価972円(税込)

ぶどう糖をバランス良く配合した飲み物のことです。一般のイオン飲料よりナトリウム濃度が高くなっている為、乳幼児・塩分接種制限をされている方は医師、薬剤師、栄養士にご相談ください。

第4位 ジャネフゼリー  
特徴 離水(固形分と水



分が分離すること)を抑えたためらかな物性のため、飲み込む力が弱くなった方にもおすすめです。食物繊維とガラクトオリゴ糖に配慮。  
定価各162円(税込)

第5位 リハたいむゼリー・クリニコ



特徴 飲みやすく、おいしい。たんぱく質10g/袋、ビタミンD配合。リキヤップができる。  
定価 各148円(税込)

しっかりと水分補給してくださいね。

### 農園の近況く有機農法への道

マコモダケ現在の様子です。田んぼの水は相変わらず、水源近くのエリアしか溜まっておらず、他のエリアはぬかるんでいる程度の状況です。水が潤沢な

エリアは比較的大きくなっています。水が、水の乏しいエリアはいつまで経っても大きくなりません。そのうえ、心配なことが・・・猪たちが暴れまわっているようなのです。私

ましたが、ご近所の田んぼの水路が崩壊してしまっています。瀬戸内市でアボカド栽培挑戦時にもほとんど悩まされたが、ここ赤磐市でも一緒にの



ります。大人しくしてもらおうと和気神社に参拝しようかと思っただけです。今日この頃です。