

# フラスハート ニュース

2017年8月号 NO.98

発行元：(株)カワムラ機工 スマイル委員会

今年は何年よりも暑い夏になると言われていますが、7月に入ったら本当に急に暑くなってビックリです。日中外に出る時には日傘や帽子がないと日差しの強さに目がクラクラしてしまうほどですね。熱中症対策はしっかりと、夏にしか出来ない事をして楽しみましょうねv(^o^)v

## 暑さ対策にはこれ！

空調神風シリーズ 特許出願中

かみかぜ

# 神風ウェア

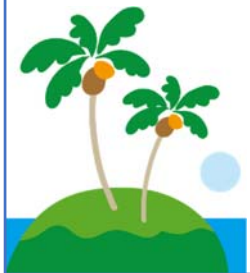
すぐに使える!!  
ウェア付きのフルセット!!

PRO miniファンSET

環境展の景品の1位にもなっていた、空調服です。会場にももちろん置いてあったので、皆さん興味津々で着用されていました。この暑い夏におひとつ、いかがですか？

### 《特徴》

- 風量3段階切替
- 充電時間 5時間
- 電池使用可能時間 約12時間(弱)、約8時間(中)、約5時間(強)
- 従来品比 ファンサイズ 20%ダウン (着けていても目立たない)
- 超軽量化ファン 36%軽い
- ブラシレスモーター採用でファンの耐久性能UP、超静音ファン



## ☆鉄分不足にご注意を☆

最近、なんだか無性に氷をボリボリと食べなくなったり、足をムカデが這うような感覚に襲われて、気付いたのです。体内の鉄分が不足している事に。

鉄分が不足すると貧血になりますが、「だるい」「めまいがする」という症状だけでなく意外な症状がたくさんあります。

眠気・吐き気・動悸息切れ・頭痛・顔色が悪い・硬い物を大量に食べなくなる・爪が割れやすい・肌がカサカサするなど多岐に渡ります。

そして、鉄が体内で不足すると、今の時期の女性にとっては一番の問題かもしれないですが、**ダイエットをしてもなかなか痩せない!!**ということです。薄着になる夏に向けてダイエットをされている方がいると思いますが、もし上手く痩せないという人がいたら、鉄不足が原因かもしれないです。貧血になると血液中の酸素が欠乏して基礎代謝がスムーズに行われず、脂肪を燃焼してくれず肥満をキープし続けて、痩せない・・・という悲しい現実(T\_T)

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄を取ると効率がいいそうです。レバーなどヘム鉄を含んだ食材とたんぱく質、ビタミンC・B12・B6や葉酸を多く含む吸収を手助けする食材と一緒に取ると良いそうです。サプリメントを利用するのも手かもしれません。私も気をつけないとo(^-^)o



## ～おすすめランチ～

一緒のお膳にのらなくて、後からやってきました ↓

夏ばて知らずの高橋です。今回紹介するランチは南蔵王にある『海鮮料理 魚花』さんです。写真は日替りの「和み」1080円(税込)ですが、この料金でこのボリュームでしかもおいしい☆の3拍子揃ったランチです。天ぷらや刺身が良いなら「彩り」1400円(税込)もあります。お子様ランチも用意されている、お魚の美味しいお店です。良かったら一度行ってみてください♪

定休日：月曜日

ランチ時間 11:00から14:00です。  
※夜も営業をされているので、お酒を飲む方は夜行ってみるといいかもしれません^^

