



熱中症予防に牛乳を

家庭菜園で育てているインゲンの花のいくつかが実をつけることなく落ちてしまった。なぜだろう？いろいろ調べてみると、気温が30℃を超えると落花することが分かった。確かにここの所、日中の気温がずいぶん上がってきたな。(余談)

気温が急に高くなると、息苦しくなったり、疲れやすくなったりしますね。気をつけないと「熱中症」になってしまいます。本来私たちの身体は、暑さを感じると汗が吹き出したり、たくさんの血液を流したりして体温を下げようとします。ところがあまり多量の汗をかくと、身体の血液量は減少し、心臓に戻る血液が減少します。その結果、体温調節機能が低下し、熱中症になります。脱水状態は、めまいや吐き気、頭痛などの症状をもたらし、高体温により脳機能が損なわれます。



「熱中症」を予防するためには、水や塩を摂らなければならないと言いますね。間違っていないですが、まずは、私たちの身体を暑さに慣らすことが大切です。これを「暑熱順化^{しよわつじゆんか}」といいます。

生態学の一分野である日本生気象学会によれば、まだ暑くない時期から少し汗をかく程度の運動(ウォーキングなど)や作業をするとよいそうです(1日30分間程度)。そうすることで交感神経が活性化し、休止状態の汗腺が活動し始め、さらに発汗と共に塩分を余分に排出しない身体になるそうです。そして、運動の後にコップ1杯の牛乳を飲むと循環血液量が増えて、より効果的に暑さに身体を慣らすことができます。ここで、木次パステライズ牛乳の活躍するわけですが、牛乳のたんぱく質や糖質が血液の浸透圧に作用し、血管内に水分が引き込まれ、血液量が増えるのです。また、入浴の前や就寝前、起床直後に水分を摂ることも熱中症予防になります。ただし、アルコール飲料は、利尿作用が強く水分補給にはなりません。

乳幼児や学童、高齢者、肥満者、持病のある人は、特に熱中症に気を付けるようにし、28℃以上では外出を控え、室内でも暑さを我慢せず、エアコンや扇風機をうまく利用して快適に過ごしましょう。

木次乳業有限公司 博士(医学) 奥井 俊之

学研教育みらい発行の道徳副読本『中学生の道徳 島根県版2年』（平成30年度版）に掲載されたお話を、4回に分けて本誌でご紹介してまいりました。今回は最終回です。

父のふるさと

（第四回）

文：島根県道徳教育研究会 絵：小牧良次

広い牛舎の向こうで干し草を配っていたお父さんも、汗をふきながらやってきた。そして、酪農や地元牛乳生産者のことを話してくれた。牛乳の栄養成分や風味を損なわずにすむ低温殺菌法という新しい方法を採用して売り出したこと。厳重に品質管理をして常に安全性を確認していること。だからこそ、生に近い本物の味を届けられること。牛が健康でのびのび育つためには、この木次のきれいな空気と水が必要なこと。

初めて知ることばかりだった。酪農といえば、遠い北海道の話だとばかりだと思っていたのに、こんな近くにも自分たちの作る牛乳に誇りをもち、一生懸命に仕事をしている人がいる。わたしが運んでいる牛乳にはたくさんの人の思いが込められているのだ。重くて当たり前だ。

アキちゃんの家から帰ってくると、父と母とが縁側に腰かけていた。

「お父さん。やっぱり牛乳はどれも同じじゃなかったよ。」

牧場話を繰り返すわたしに、父は何度もうなずいた。父のそばにはナスやトマト、ピーマンが夕日を浴びて光っている。そばで話を聞いていた母が言った。

「お父さんはおいしい空気と水と、たくさんの人の思いの込められた食べ物に囲まれて育ったんだね。」

明るく日、給食当番のみどりちゃんが牛乳を運ぼうとしていた。今まで話したことはないが、わたしは手を差し出しながら声をかけた。

「手伝うよ。」

窓の外には秋の青空が広がっていた。
（おわり）



『父のふるさと』掲載について

ある日のこと、知人が「木次乳業のことが掲載されていますよ」と、ご長男の中学校で使われていた道徳の本を持ってきてくれました。

その本を手にとり読んでみると、何話かある物語の中に、“木次乳業”と明記はされていないものの、私たちがおこなっていることとピタリと重なる酪農を題材とするものがありました。その物語は酪農に携わる私たちが、伝えたくても上手に伝えられない様々な思いが代弁されており、うれしさがこみ上げてきました。この物語をぜひ、弊社のお客様にも読んでいただきたいと思います、連載の形で本誌に掲載させていただきました。物語を読んで、いろいろなことを感じていただけたら幸いです。

本誌への掲載に対し、ご協力をいただいた島根県道徳教育研究会様ならびに学研教育みらい様に、深く感謝申し上げます。

木次乳業有限会社 代表取締役 佐藤 貞之

『父のふるさと』を見逃した、もう一度見たい、という方は、弊社ホームページにモーモータイムズのバックナンバーを掲載しておりますので、ご覧ください。



Kisuki Summer Gift

※冷蔵・冷凍・常温は、発送形態です。

チーズセット (冷蔵)

1個入 本体価格 5,000円+税

- イズモ・ラ・ルージュ 180g×1
- カマンベール・イズモ 120g×1
- プロボローネ 380g×1
- 黒胡椒ゴダ 180g×1

3個入 本体価格 3,500円+税
2個入 本体価格 2,400円+税

VANAGA (冷凍)

ブラックオリーブ 本体価格 2,800円+税

- バニラ 120ml×2
- ブラックオリーブ 120ml×3
- オリーブオイル 10ml×3

ミルクのプリン・ヨーグルトセット (冷蔵)

- 木次ミルクのプリン 80g×5
- きずきヨーグルト 90g×5

本体価格 1,500円+税

きずきの詰合せ (冷蔵)

Aセット 本体価格 4,100円+税

- 木次バスチャライズ牛乳 500ml×1
- 木次ミルクコーヒ 500ml×1
- イズモ・ラ・ルージュ 180g×1
- ナチュラルスナッカー 70g×1
- 牧場のカスタードプリン 100ml×4
- きずきヨーグルト 90g×4
- 木次バター(無塩) 150g×1

12個入 本体価格 4,800円+税

- バニラ 120ml×3
- 抹茶あずき 120ml×2
- ブルーベリー 120ml×2
- ビターチョコ 120ml×2

8個入 本体価格 3,300円+税
5個入 本体価格 2,100円+税

プリン・ヨーグルト・ノンホモセット (冷蔵)

本体価格 2,500円+税

- ノンホモ牛乳(ビン) 900ml×1
- 牧場のカスタードプリン 100ml×4
- きずきヨーグルト 90g×4

賞味・消費期限一覧

チーズセット

- イズモ・ラ・ルージュ 賞味期限:4ヵ月
- カマンベール・イズモ 賞味期限:35日
- プロボローネ 賞味期限:5ヵ月
- 黒胡椒ゴダ 賞味期限:4ヵ月

きずきの詰合せ

- 木次バスチャライズ牛乳 消費期限:6日間
- 木次ミルクコーヒ 賞味期限:8日
- イズモ・ラ・ルージュ 賞味期限:4ヵ月
- ナチュラルスナッカー 賞味期限:40日
- 牧場のカスタードプリン 消費期限:6日間
- きずきヨーグルト 賞味期限:15日
- 木次バター 賞味期限:90日

プリン・ヨーグルト・ノンホモセット

- ノンホモ牛乳(ビン) 消費期限:7日間
- 牧場のカスタードプリン 消費期限:10日
- きずきヨーグルト 賞味期限:15日

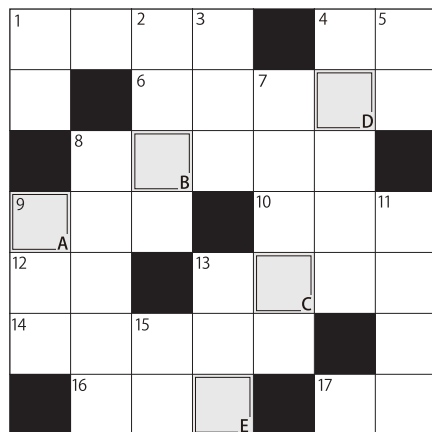
ミルクのプリン・ヨーグルトセット

- 木次ミルクのプリン 賞味期限:10日
- きずきヨーグルト 賞味期限:15日

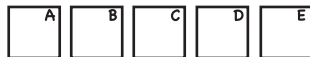
※ 賞味期限は製造日からの日数です。
※ アイスcreamは-18℃以下での保存のため劣化が極めて小さく、賞味期限の表示義務がありませんので、省略しております。

お世話になっている方々へギフトセットを贈りませんか? お申し込みはお近くの木次牛乳販売店か、木次乳業へ
産地直送 商品はすべて産地より直送!! TEL (0854) 42-0445 <http://www.kisuki-milk.co.jp>
●記載商品の他にも多種多数、取り揃えております。お気軽にお問合せください。●表示価格は消費税を含まない外税表示です。
●別途送料(800円(税別)※北海道・沖縄を除く)を申し受けます。*北海道・沖縄は送料として1,500円(税別)を申し受けます。
●商品のパッケージデザイン等、予告なく変更することがあります。

『スーパープレミアムアイスクリーム VANAGA』が当たる クロスワードパズル



クイズのこたえ



マスにカタカナを入れて言葉を作ってください。

タテのカギ

- ① 原爆ドームと厳島神社の2つの世界遺産がある、〇〇島県。
- ② 地域の有力者のこと。
- ③ 「返答に詰まった友人に〇〇〇船を出す」
- ④ レーシングカーが、タイヤ交換のため〇〇〇〇〇〇〇〇する。
- ⑤ 70歳のお祝い。
- ⑦ 取材対象と行動を共にして取材をする、“〇〇〇〇〇〇取材”。
- ⑧ 馬鈴薯って何のこと?
- ⑨ 紫外線対策のマストアイテムで、外で差すもの。
- ⑪ 蚕さんの繭から取る糸は?
- ⑬ 今年のウィンブルドン選手権で5度目の優勝をした、『〇〇〇ビッチ』。
- ⑮ 梅雨時に高くなる、“〇〇度”。

ヨコのカギ

- ① 新選組の副長だった、『〇〇〇〇 歳三』。
- ④ 『ペンパインアッポーアッポー』を歌っていた歌手、『〇〇太郎』。
- ⑥ 権威や地位のある人からもらった保証のこと。
- ⑧ スーツの上着の呼び名。
- ⑨ 2001年頃から世界的に広まった、“世界がもし〇〇〇人の村だったら”。
- ⑩ 都市から地方へ移住した若者が支援などをおこないながらその地域への定住を図る、“〇〇〇おこし協力隊”。
- ⑫ 世界初の有人宇宙飛行に成功した、『〇〇ーリン』。
- ⑬ 百年戦争に参加して歴史を変えた、フランスの英雄であり国民的ヒロイン、『〇〇〇〇・ダルク』。
- ⑭ 「〇〇〇〇〇兼備」は、すぐれた才能と美しい容姿の両方を持っていること。
- ⑯ いま若いママに人気。熊本県天草地方に伝わるおんぶ紐。
- ⑰ 石川県にある空港は小松空港と、何空港?



正解者の中から抽選で3名様に
プレゼント!



ハガキにクイズの答えと、
お名前・ご住所・お電話番号を記入し、
〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2
木次乳業 モーモータイズ No.8係 宛に送ってください。

※応募のメ切りは2019年9月15日です。(当日消印有効)

※正解者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※せっかく当選されても、お電話番号の記入がないと賞品をお送りすることができません。

お電話番号のご記入をお忘れないう、お願いいたします。

●ご応募いただいた個人情報は、プレゼントの抽選および賞品の配送を目的にのみ使用させていただきます。

2019-No.6の答えは

ピクニツクでした。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
たくさんのご応募をありがとうございました。

