



貸出または提供が可能な ツール及びグッズの一覧

会員の皆様にご利用いただける無料ツール・グッズです。

2018年6月27日現在

塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会事務局



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
1	のぼり	2	本体部分600×1,800mm、土台付き(水を入れて固定) 荷姿; <ul style="list-style-type: none"> 本体・土台:段ボール箱入り(290×380×380mm) ポール:段ボール入り(200×1,640×120mm)



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
2	立て看板 (塩イルカ)	2	800mm × 1,200mm 折りたたんで収納可能 荷姿:段ボール箱(620 × 820 × 40mm)入り ※ 更にハードケース(650 × 880 × 90mm)に入れて 発送します。



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
3	キャップ	10	フリーサイズ 返却時にクリーニングは不要です。



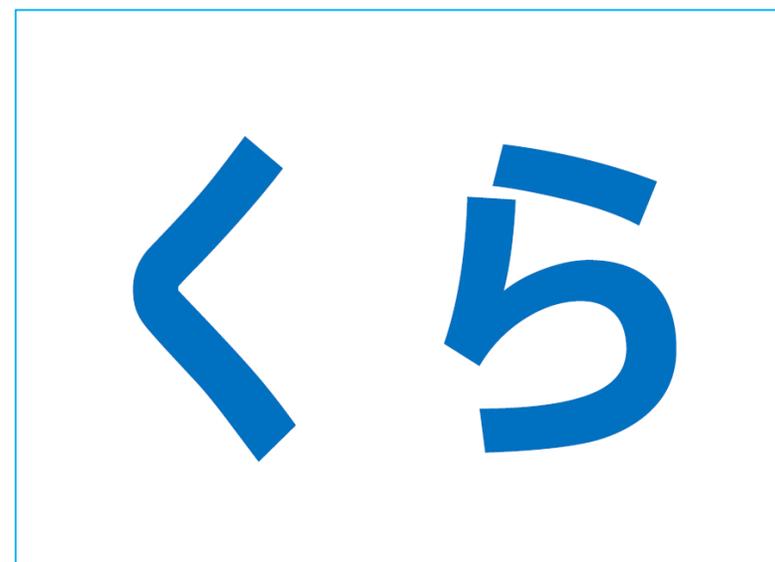
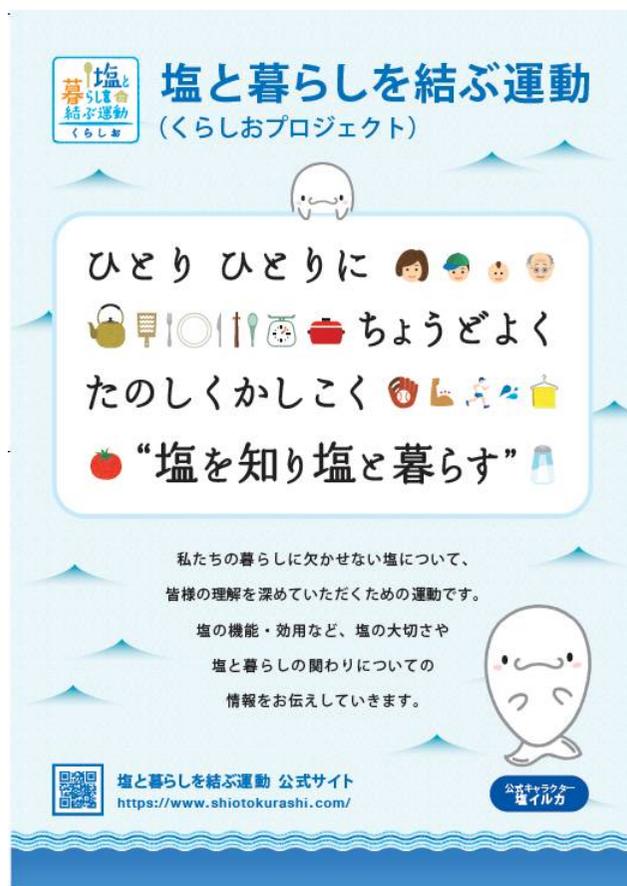
1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
4	スタッフベスト	10	サイズXL 返却時にクリーニングは不要です。



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
6	運動周知用 パネル	1	A1サイズ デザインは運動周知用ポスターに同じ ※ 裏面に「くら」の文字



※ 「ひと涼みアワード2017」授賞式の
プレゼンテーションで使用したパネルです。

1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
7	熱中症対策啓発パネル	1	A1サイズ デザインは熱中症対策啓発ポスターに同じ ※ 裏面に「しお」の文字



※ 「ひと涼みアワード2017」授賞式のプレゼンテーションで使用したパネルです。

1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
8	輪投げ	1	本体600×600mm 輪9本付属 ※ 段ボールに入れて発送します。



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
1-1	運動周知用ポスター	45	A2サイズ



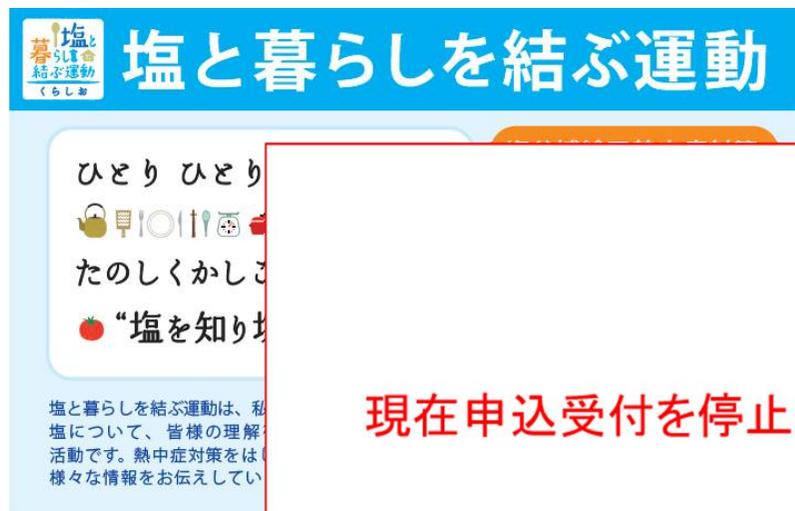
2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
1-2	熱中症対策啓発ポスター	56	A2サイズ



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
3-1	塩飴(3個入)	750	約110mm×110mm 賞味期限:平成31年4月



現在申込受付を停止しております。



※ 外装の中に、塩飴が3個入っています。

2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
3-2	塩飴(バラ)	6,500	賞味期限:平成31年4月



現在申込受付を停止しております。

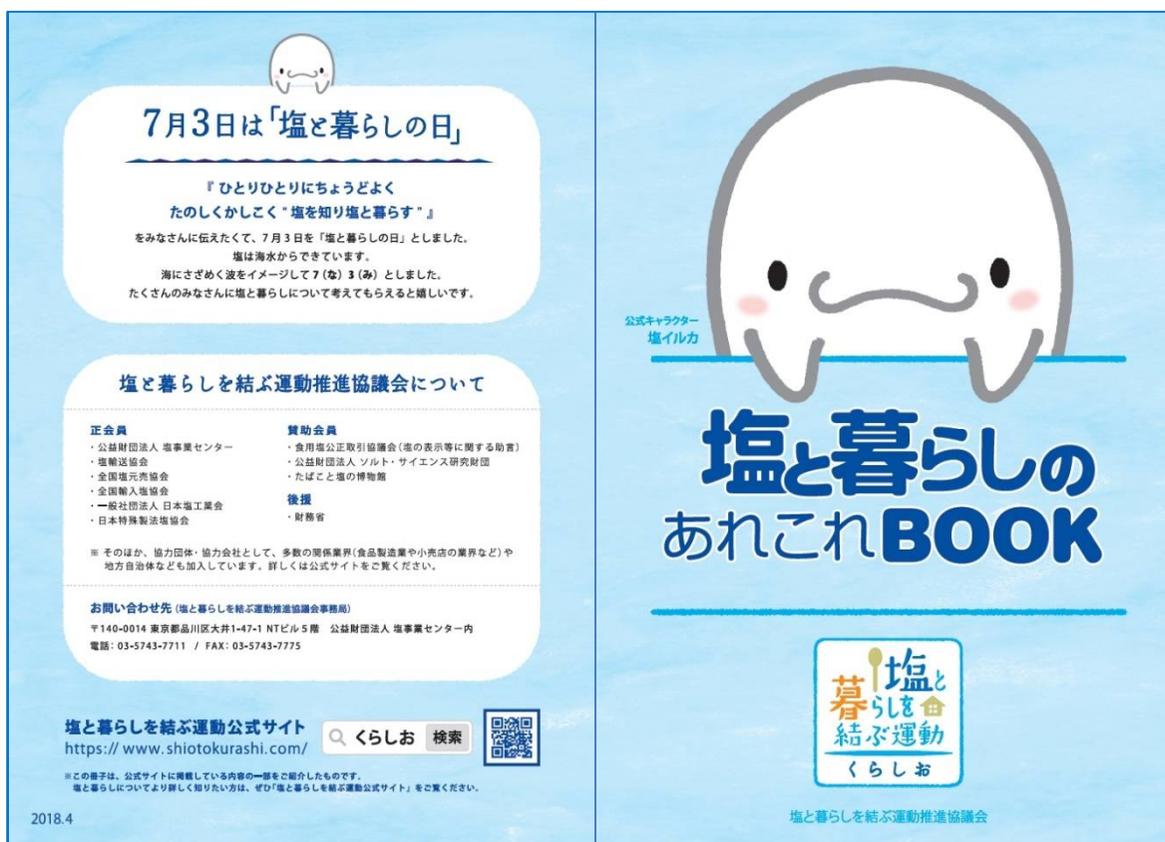
2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
7	マグネット(塩イルカVer.)	8,051	名刺サイズ



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
8	「塩と暮らしのあれこれBOOK」(冊子)	6,534	B5サイズ、フルカラー12ページ



塩と暮らしを結ぶ運動についてまとめた小冊子です。くらしお運動の周知、イベント配布等にご利用ください。

(裏表紙)

(表紙)

「塩と暮らしのあれこれBOOK」内容紹介

塩と暮らしを結ぶ運動とは？

ひとり ひとりに

 ちよどよく
 たのしくかしこく
“塩を知り塩と暮らす”

- 塩と暮らしを結ぶ運動（略称「くらしお」）は、「ひとりひとりにちよどよくたのしくかしこく“塩を知り塩と暮らす”」をキーワードに、私たちの暮らしに欠かせない塩について、皆様の理解を深めていただくための活動です。
- 塩は、私たちの生命活動に欠かせないものです。また料理の味付け、食品加工や食品の保存にも大きな役割を果たすなど、古くから私たちの生活の身近にあった、なくてはならないもので、世界各地で様々な文化や風習とも深い関係があります。
- 私たちは、塩を上手に使って、たのしく、おいしく暮らすが、良質な生活に繋がると考えます。また、塩に関する様々な文化・風習や用途を知ることで、塩を使う楽しさも増えます。
- 「くらしお」では、Web サイトや各種イベントへの出席などを通じて、塩の機能・効用など、塩の大切さや塩と暮らしの関わりについて情報をお伝えし、普段あまり考えない塩の良さ、大切さにあらためて気づいていただくことを目指しています。
- この運動は、塩業界及び関係業界で構成する「塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会」が行っています。

公式サイトでさまざまな情報を発信しています！



「暮らしを変える塩」「塩とからだの大事な関係」「熱中症の予防と対策」など、塩と暮らしに関するさまざまな情報を発信しています。
<https://www.shiotokurashi.com/>

くらしお 検索

全国各地の「くらしお」イベント



<目次>

- ・塩と暮らしの運動とは？
- ・熱中症に気を付けよう！
- ・塩テクで料理名人！
- ・いろいろなところで暮らしを支える塩
- ・くらしお古今東西
- ・くらしお・de・ワールド

熱中症に気を付けよう！

暑くなってきたら、熱中症に充分気をつけて。

1 熱中症ってどんな症状？



人間は、36～37℃の範囲で体温を調節している恒温動物。この温度が最も活動に適している。体内には体温を調節するための仕組みがあるんだ。高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなって、体内に熱がこもった状態が「熱中症」だよ。屋外だけでなく、屋内でももしもいないときでも発症することがあるから気をつけてね。

※熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、南関東の7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

3 どうして水分・塩分が必要なの？

体温を下げるためには、汗が皮膚の表面で蒸発して体から熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことが大切です。汗のほとんどは、血液の中の水分や塩分です。そのため、汗をかいて失った水分や塩分を補給する必要があります。



1ℓ



塩1～2g

運動の前夜に体重が減少した場合には、同じくらいの量の水を飲んで体の中の水分の量を調節することが必要です。塩分の濃度は0.1～0.2%（1ℓの水に1～2gの塩）が適量です。



✗

アルコールは尿の量を増やして体の中の水分を排出してしまうので、アルコールでは水分補給はできません。

2 熱中症の予防方法は？

〈室内では〉

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を活用
- ・室温をごまかに確認

〈屋外では〉

- ・帽子や日傘を利用
- ・日陰を利用、早めに休憩
- ・日差しが強い日は日中の外出を避ける

〈室内でも、屋外でも〉

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給

〈体に熱が溜まらないように〉

- ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服
- ・保冷材、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

塩とからだの大事な関係

脳や体に情報を伝える

ものを触ったときの刺激を脳に伝えたり、脳から手足を動かすように、筋肉に命令を送り出すのは神経細胞。ナトリウムイオンは神経細胞が刺激や命令を伝えるのに使われています。

塩は人間の体になくはないものだよ。体の中では「ナトリウムイオン」と「塩化物イオン」に姿を変えて、さまざまな働きをしているんだって。

細胞を維持する

人の体の細胞は「細胞外液」といって浸透圧が一定です。ナトリウムイオンはこの細胞外液に多く含まれていて浸透圧を一定に保ち、細胞そのものの維持に不可欠な存在です。

栄養の吸収や消化を助ける

体内にある塩化物イオンは胃酸の生成で、食べ物を分解したり、食べ物の消化を助けたりしています。ナトリウムイオンは小腸で栄養の吸収（＝血液中に溶け込ませる）にかかわっています。

2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
9	塩イルカ風船	700	スティック付き ハンドポンプ(要返却)あり



※ 風船1個につき、約15回押ししてください。