

涼

みんなで涼しくいこう！ 2016年5月31日発行

クールビズ通信 vol.1

夏野菜を食べて夏バテ防止！



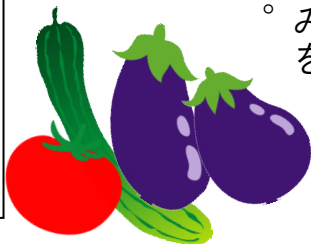
今年も暑い夏が近づいてきました。夏は、体が疲れやすく、食欲も衰え十分な栄養が取れなかったりと、体調を崩しやすい季節です。そこで、夏バテにも効果的な夏野菜のレシピをご紹介します。今回の夏バテ防止レシピ第一弾は、地場産品を使った『折戸なすの胡麻和え』です。是非、ご賞味ください。

家康公も好んだ折戸なす

静岡市清水区三保・折戸地区が発祥地と言われている折戸なすは、徳川家康公も好み、毎年献上された記録があります。丸い形状ときめ細やかな肉質で、濃厚な味わいの特徴的です。

また、なすの主な栄養成分のカリウムには、利尿作用があり、むくみを抑制する効果が期待できます。

さらに、なすの90%以上は水分のため、体を冷やす作用があり、夏バテ防止の野菜と考えられています。



夏バテ防止レシピ第1弾！

折戸なすの胡麻和えレシピ
208.47kcal (52.1kcal/人)

材料(4人分)

- なす (1本100g位)...2本
- しょうが.....少々
- ごま油.....小さじ2
- ごま.....小さじ2
- みそ.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 料理酒.....小さじ2

作り方

- ① なすは竹串で穴をあけ、ふんわりラップで包み電子レンジ(600W)で5~6分かける。
- ② なすを電子レンジから取り出し、一口大に切り、ごま油で炒める。
- ③ 調味料とごま、すりおろしたしょうがを合わせ②に入れて混ぜる。



熱中症の原因と予防策を知って暑い夏に備えよう！

これから暑くなっていく季節…いつでもどこでもだれでも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症について正しい予防方法を知り、普段から気をつけていくことが大切です。

● 熱中症は、何が原因で起こるの？

- ① **環境** 気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- ② **からだ** 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない
- ③ **行動** 慣れない運動、長時間の屋外での作業、水分補給できない状態の継続

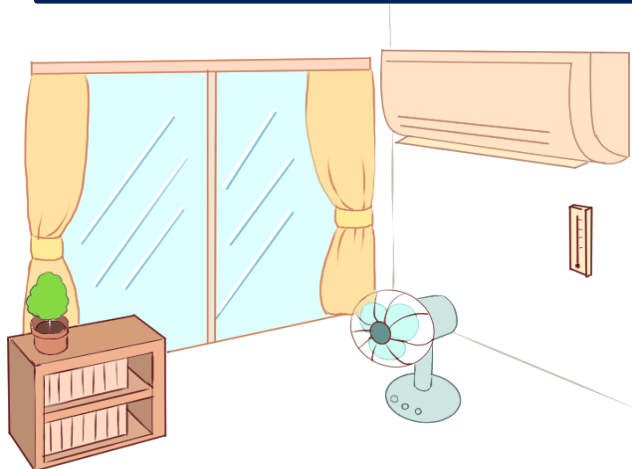
● 熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

- ① 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ② 室内でも温度を測りましょう
- ③ 体調の悪いときは特に注意しましょう

※出展：環境省 熱中症予防情報サイト



室温は夏は28℃を目安に、つける時間は短めに！



冷房時の快適空調のコツ

- ・ ドア、窓の開閉は少なく
- ・ レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
- ・ 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ・ 扇風機を併用
- ・ 室外機のまわりに物を置かない
→ 室外機は風通しの良い場所に



※出展：経済産業省 省エネポータルサイトホームページ

冷房設定温度を27℃から28℃にした場合

年間で電気30.24kWhの省エネ
→ **約820円の節約**
原油換算7.62L CO₂削減量17.2kg

(外気温度31℃、エアコン(2.2kW)
使用時間：9時間/日)

※出展：経済産業省 家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬

フィルターを月に1回か2回清掃

年間で電気31.95kWhの省エネ
→ **約860円の節約**
原油換算8.05L CO₂削減量18.2kg

(フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)
とフィルターを清掃した場合の比較)