みんなで涼しくいこう！ 2016年５月31日発刊

# 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。

## 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。

## 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、濃厚な味わいが特徴的です。
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。

静岡市

＊協力（レシピ）　健康づくり推進課＊
今後も食育とクールビズを絡めて、この夏をのりきる料理を紹介していきます！

COOL CHOICE

# 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？

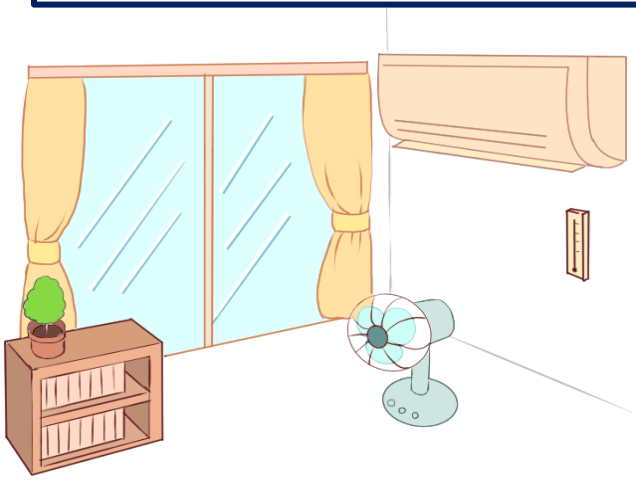
①環　境　気温が高い、湿度が高い、風が弱い
②からだ　激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない
③行　動　慣れない運動、長時間の屋外での作業、水分補給できない状態の継続

## ● 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　$CO_2$削減量17.2kg

（外気温度31℃、エアコン（2.2kW）
使用時間：9時間/日）

### 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）

※出展：経済産業省　家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬

静岡市

発刊：環境創造課　協力：健康づくり推進課

COOL CHOICE