

# クールビズ通信

平成29年度  
vol.2

COOL CHOICEブースの様子



静岡市と清水エスパルスは、地球温暖化対策のための国民運動「**クール CHOICE (賢い選択)**」の啓発活動を連携して行っています。今年度1回目の事業として、8月13日(日)にIAスタジアム日本平で行われた柏レイソル戦で、「COOL CHOICE」ブースを出展しました。ブースには、約1,200名の方に来場していただき、「エコ」な生活を続けていくことを宣言してもらいました。

## 清水エスパルス ホームゲーム 試合日程



左の日程のホームゲームでは、「**COOL CHOICE**」ブースを出展します！

試合日	対戦相手
9/16 (土)	川崎フロンターレ
10/14(土)	ジュビロ磐田

家で冷房を使わずに、スタジアムに行き、みんなで試合観戦することも「賢い選択」の一つです！ぜひ、皆様のご来場をお待ちしています♪



## 「移動」を「エコ」に！～smart moveでCO2削減～



「smart move(スマートムーブ)」という言葉をご存知ですか？

日常生活の移動に伴うCO2排出量は、生活全体の約25%。CO2を削減するために、通勤・通学・買い物・旅行では、徒歩・自転車やバス・電車などの公共交通機関等、排出量の少ない「賢い移動=smart move」を選択していくことが、今私たちに求められています。

9月16日(土)「エコ」な移動について楽しく学べる「**smart move**」イベントを開催します！

日時：9月16日(土) 14:00~17:30  
※当日は、清水エスパルスvs川崎フロンターレの試合が18:00から開催されます。

場所：IAスタジアム日本平前ロータリー



内容：エコドライブDVDの上映、エコドライバープレートづくり、自転車の速度チャレンジ 等



自転車の速度チャレンジ

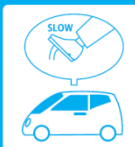
### smart move が推進する5つの取組



電車、バス等の公共交通機関を利用しよう



自転車、徒歩での移動を見直そう



自動車の利用を工夫しよう



長距離移動を工夫しよう



「カーシェアリング」や「コミュニティサイクル」など、CO2削減の取組に参加しよう





## 日傘に匹敵！トマトの日焼け止め効果について

大量の紫外線が降り注ぐこの季節。紫外線対策として日傘をさしたり、日焼け止めクリームを塗ったりする方も多いかと思いますが、実は、トマトを食べることで、体の中からも効果的な紫外線対策ができるんです！

トマトには、「**リコピン**」という成分が含まれており、肌の赤みやごわつき、メラニン色素の発生を軽減する作用があります。さらに、トマトに含まれる食物繊維には、腸内環境を整える働き、リコピンには、ビタミンCと強い抗酸化作用があるため、同時に摂ることで美しい肌をつくる体の働きがアップします。

出典：カゴメ株式会社「トマトの健康効果」



写真提供：農業政策課

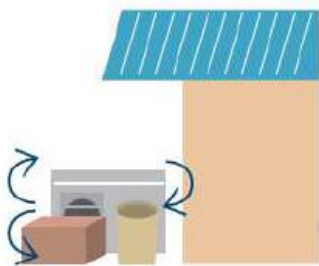
静岡市では、清水区三保がトマトの生産地として有名です。ぜひ、旬の静岡産トマトを食べて、紫外線対策をするとともに、地産地消でも温暖化対策をしていきましょう！

## エアコンの室外機対策で消費電力**40%以上削減**！

メーカーや使用条件等により、削減量は異なりますが、「エアコンの設定温度を高くしたくない・高くすることができない」場合でも、エアコンの室外機対策をしっかりすることで省エネ対策をすることができます。



- 風通しが悪い
- 日が当たる



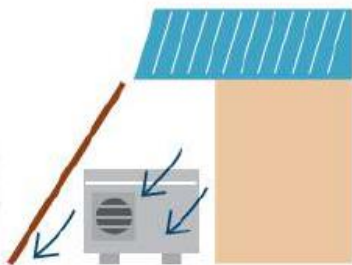
室外機の周辺温度を**35℃から30℃に5℃**下げる実験をした場合…

なんと消費電力が**42%削減**されたという実験結果※が出ています！

※一般財団法人電力中央研究所「室外機の温度変更によるエアコンの節電効果の検証」データより



- 風通しが良い
- 日かげになる



### 【室外機の省エネのコツ】

- 冷房時はすだれ、よしず、日よけシェードを活用して室外機の日よけをする（風通しが悪くならないように気をつける）。
- 室外機の吹き出し口に物を置かないようにする。

出典：ダイキンホームページ

出典：京都府地球温暖化防止活動推進センター