

# アイデア

# 通信

第44号 晩秋号



熊澤です

こんにちは熊澤です。1ヶ月前は30度近い気温でしたが、急に秋めいて寒くなりましたね。

今年の夏は異常な暑さで夏バテをされた方も多かったのではないのでしょうか。街路樹の銀杏もいつもなら青々とした葉をみせていたのが、今年は日ざしに疲れたと言わんばかりの元気の無さで、しおれているのが目に付きました。

今年の冬、東日本は平年よりも気温が低めで、積雪も多くなるだろうとの予想。春先の花粉も夏の気温が高すぎた為、雄花の生産量が非常に多く観測され、全国的に花粉が多いそうです。異常気象が生態系に影響を及ぼしているのを感じとれますね。今までは長期気象予報を気にすることはなかったですが、これからは予報を見て体も家も対策が必要だなと感じました。

## 年末年始は“大根おろし”で乗り切ろう!

年末年始はついつい飲み過ぎて二日酔いに・・・なんて方も多いのでは。お酒で疲れた内臓は旬の野菜でいたわりましょう。

### ◆肝臓と胃をいたわる効果



この時期に旬を迎える大根は健康維持に大切な成分をたっぷり含み、中国では薬効の高い野菜として医薬百科事典にも取り上げられているほどです。

効果は二日酔いの主成分を分解促進する「ビタミンC」と、消化不良解消効果や胃もたれ防止効果のある「ジアスターゼ」、この2つを効果的に摂取できる食べ物です。

### ◆“おろし”を“直ぐに”が基本

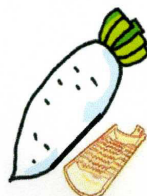
大根にはいろいろな調理法がありますが、二日酔いの解消には“生の大根”さらには“すりおろした大根”がより効果的です。

ビタミンCは皮に近い部分に多く含まれているため、皮ごとすりおろすのがポイント。時間が経つにつれてビタミンC成分は減少してしまうので、すりおろした直ぐに食べるようにしましょう。

飲んだ翌朝は大根おろし・・・。ピリッと辛い一品は師走のちょっと疲れた朝の目覚ましにぴったりですよ。

### ◆大根の選び方・・・

大根の毛穴が縦にまっすぐに並んでるのは、甘い。毛穴がくねくねと曲がってるのは、辛い大根だそうです。



## INFORMATION

### プロと一緒にイタリア家庭料理を作ってみませんか?

年末に向けて仲間が集う機会が多くなる時期ですね。家族や友人と楽しい時間を過ごすには美味しい料理が欠かせません。そこでプロと一緒に料理の腕を磨いて見ませんか。

講師がイタリアで習得してきた家庭料理をキッチンショールームのIHクッキングヒーターを使って楽しみながら実習ができます。

今回のメニューはオーソドックスなイタリア料理です。女性だけでなく男性も挑戦をして、年末年始は一味違ったおもてなしをしてみましょう。

### 【IH料理教室】



日程：2010年12月7日(火)

会場：サンウェブ横浜ショールーム

時間：9:00～13:30(アイデア解散)

集合：9:00アイデア(会場まで送迎します)

費用：¥500 先着10名限定

持ち物：エプロン・布巾・筆記用具

メニュー：白身魚のカルパッチョ

ペンネパスタのミートオープン焼き

ティラミス

※毎回好評いただいておりますのでご希望の方はお早めの申し込みをお願いします。

前回の料理教室に参加された方は・・・

IH製品はCMで見るのみの世界でしたので、今日実習させていただき、とても参考になりました。火力の強さ、料理後のお掃除の簡単さ、安全なところ、素晴らしいと思いました。お料理も美味で有意義な一日をありがとうございました。(栄区T様)

# 常識を超えた今年の暑さ **保存版** 「熱中症」速報

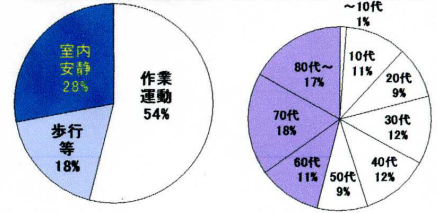
◆横浜市内の6～9月中の熱中症による救急搬送は 932人、過去に例のない件数となりました。

2009年の同時期170人と比べると、約5.5倍。

熱中症は屋外で発生すると思われがちですが、発症場所の約30%が室内となっています。

救急搬送された方の年齢の内訳では、60歳以上の方が約半数を占めています。

2010/8横浜市の熱中症による救急搬送詳細



## 【原因】

- ①高齢者は、暑さを感じる皮膚のセンサーも、のどの渇きを感じることも弱っているため、知らないうちに脱水症状が進み、熱中症が重症化してしまう。
- ②夜中にトイレへ行きたくないので、水を飲む量を控える。
- ③冷房をかけずに暑い部屋の中で長時間過ごしている。
- ④そもそも熱中症になっていることに気づきにくい。

熱中症の最初の症状は、気分が悪くなったり、頭痛やめまいがしたり。

こういう症状は、普段の生活の中でも起きることの多い症状。単に体調を崩したのだらうかと思いこんで、熱中症と気付かない人が少なくない。知らないうちに、脱水症状が進み、症状が重くなって、意識障害やけいれんが起こる重症化するまで気がつかないこともある。



◆熱中症は**日中だけではなく、午後5時から翌朝の5時にかけて多く発症したとみられる。**

## 【理由】

- ①日没後も気温が下がらないこと。
- ②日中に屋根などに吸収された熱が室内にこもって室温が高い状態が継続されること。  
(人間を感じる暑さには、気温・湿度・気流だけでなく、太陽光や地面からの照り返しなどのように高温の物体から直接・間接に受ける放射熱(輻射熱)も関係します。  
エアコンをつけていても、日光や発熱体からの放射熱を受けると、暑さを感じます。)
- ③体調が悪くても我慢したために症状が夜になってさらに悪化したこと。

これらを防ぐには・・・

※対策1 夜、寝る前に(のどが、渇いていなくても)コップ1杯の水を飲む。

※対策2 夜、寝ている間も、クーラー、エアコン、扇風機を使う。

※対策3 高温の場所に長時間いない

(冷房がどうしても苦手な方は、扇風機や冷風機を活用したり、直射日光が室内に入らないように、すだれやよしずなどで遮るなどの工夫をして、風通しを良く涼しい環境を作ることが重要)

※対策4 窓から入る太陽の光の抑制、遮光フィルムやカーテンなどで遮断する。

※対策5 放射熱を防ぐ断熱処理をする。



このように、今の環境だからこそ弊社が提案している「断熱塗装」「ガラスコート」が活かされるのではないのでしょうか。対策4はガラスコートで、対策5は断熱塗装で対応ができます。両者とも表面の塗膜で太陽熱を反射させるので、建物への蓄熱が少なくなります。また夏場の強烈な紫外線と熱は屋根・壁・床の劣化を早める原因となりますので、それらに強いのも特徴です。この暑さは来年も再来年も続くことでしょう。

お家のメンテナンスの際には外断熱効果の「断熱塗装」を選ぶことをお勧めします。



**IDEA**  
イデア

住まいの問題解決隊 株式会社イデア  
〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランポア2F  
営業時間9:00～20:00 電話7-ダイヤル 0120-39-3992  
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>

※イデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、セミナーに参加いただいた方を対象に配布をしています。ご意見・ご要望・ご提案なんでもお待ちしております。(熊澤)