

7月の主な行事



1日	: 国民安全の日	14日	: 検疫記念日
2日	: 半夏生	15日	: お盆
7日	: 七夕・小暑・ゆかたの日	21日	: 海の日
10日	: 納豆の日	23日	: 大暑・ふみ月ふみの日
11日	: 世界人口デー	25日	: かき氷の日



今月のかわら版 : 1 「クールビズでエコな夏を」

○クールビズで省エネ対策

2005年から始まったクールビズは、今年で10周年を迎えます。そして、今年も地球温暖化対策及び節電の取組が重要であることから、「クールビズ」期間を拡大し、5月1日から10月31日までとしています。

また、6月1日から9月30日まではクールビズをさらに進化させた「スーパークールビズ」として推進しています。従来のクールビズは、冷房時の室温を28℃に保ち、ノーネクタイ・ノー上着などの軽装や、ブラインド、断熱材などを利用して、弱い冷房でも快適に過ごせるようにライフスタイルの工夫を行うというものでした。「スーパークールビズ」は、「更なる軽装」の奨励、「勤務時間の朝型シフト」といったワークスタイルの変革など、これまでのクールビズより夏の軽装化にさらに一歩踏み込んだ取り組みで「冷房時の室温28℃を徹底」をするというものです。

企業によっては服装だけでなく、「勤務時間の朝型シフト」のほか、「残業はなるべく禁止に」「在宅勤務の導入を検討」「夏休みを2週間に」などという取り組みが提案・実行されています。また、始業と終業の時刻を1時間程度早める「サマータイム」の導入を検討したり、決定している企業も増えてきています。

近年、吸湿速乾、通気性がよく、清涼感があるなど高機能な素材を使った肌着やTシャツ、スーツなどの衣類がどんどん登場していますので、こうした高機能素材の衣類も上手に活用してみま

○家庭でもクールビズ

冷房の使用を控えても快適に過ごせるように、ブラインドやカーテンで直射日光を遮る工夫をしましょう。また、窓際に植物を植えられるスペースがある場合は、ゴーヤやヘチマなどツル性の植物でグリーンカーテンを作ることによって、体感温度を下げるすることができます。

他にも・・・

- ・必要のないあかりはこまめに消して、照明の点灯時間を短くする。
- ・テレビやパソコン、照明、冷房などを使わないときは、こまめに電源をオフにする。また、長時間使わないときは、プラグをコンセントから抜く。
- ・テレビの画面は明るすぎないようにする。
- ・洗濯はお風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いで洗濯の回数を減らす。
- ・冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短くする。
- ・エアコンのフィルターの汚れも取り除く。また買い替えの際は、省エネ型のエアコンに買い換えると

効果が期待できます。

今年は冷夏になる可能性があるとのことですが、暑い日もあるはずです。クールビズでエコな夏を

今月のかわら版 : 2 「7/10は納豆の日」

関西地方での納豆の消費拡大を目指して、関西納豆工業協同組合が1981年に関西地域限定の記念日として制定し、全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて全国の記念日として制定しました。納豆(糸ひき納豆)の起源は、弥生時代に作られた説他、諸説ありますが、日本古来の代表的な伝統食品です。

○納豆の効果

納豆には「ナットウキナーゼ」と呼ばれる酵素が含まれています。これは納豆の粘り気部分に含まれている酵素で、納豆菌が大豆を発酵させる過程で生成される栄養素です。病原性大腸菌O-157等の病原菌に対する抗菌作用といった新たな効用が認められ、「納豆」の評価がさらに高まっています。特に、様々な角度から血栓を除去する溶解作用が働く為、脳梗塞などの予防に非常に効果的です。また、納豆はビタミンEやB1・B2、食物繊維やカリウムなど豊富な種類の栄養素を含みます。特にB2は通常の大豆のおよそ2倍、食物繊維もゴボウのおよそ2倍も含まれているほどです。さらに、骨粗しょう症の予防に効果的なビタミンKも含まれており、これは他の発酵食品と比較しても数百倍の含有量を誇ると言われています。

○納豆を夜食べると良い理由

納豆の効果を高める摂取タイミングは夜です。血栓予防に非常に効果があるナットウキナーゼは、血液の凝固を防ぎサラサラの状態をキープし、およそ8時間持続するといわれています。夜寝ている間はほとんど

の状態にキープしてくれることで、血液が固まりにくくなるというわけです。

○納豆を食べる際のポイント

一番良いのはやはり生のままの状態です。ナットウキナーゼは熱に弱く、加熱することで成分が壊れてしまうからです。現在では納豆を使った料理が数多く存在しますが、できるかぎりそのまま食べた方が効率良く栄養素を摂取できます。

食べ合わせの効果を以下にご案内してみました。夕飯のおかず一品いかがですか？

・りんご・・・刻んで納豆に混ぜると、かすかな酸味が食欲をそそります。りんごは疲労回復・血圧降

下効果があり、皮に含まれるペクチンは下痢や便秘にも効果があります。

・クルミ・・・みじん切りにして混ぜます。高血圧を予防するリノール酸や老化を防止するビタミンEが

多く、自律神経を安定させ、脳細胞の働きを活発にする栄養分が多いので、子供の健

食としても注目されています。

・キムチ・・・納豆とキムチとみじん切りにした玉ねぎを混ぜるだけでできます。キムチに含まれる乳酸