

考えてみよう!身近な
環境問題
ヒート系衣類でエコ

◆暖房費を節約して暖かく過ごす「ヒート系」衣類の裏技

寒くなるとあちこちで見かけるのが「ヒート」と名乗る下着や衣類。衣料品店の他、スーパーやスポーツショップなどでも、最近はオリジナル商品を販売しています。着ると暖かいのですが、そのままでは機能的な限界も。今回はそんなヒート系衣類を暖かく着こなす裏技を紹介します。

室温設定が低い部屋で快適に

寒い冬、暖房を効かせたいところですが、エアコンの設定温度を上げると、省エネ効果が薄れて、光熱費もかさんでしまいます。そんなとき強い味方になってくれるのが、ヒート系の衣類。薄手でも十分に暖かいので、お部屋の中で厚着をする必要がありません。

重ね着で弱点をクリア

そんなヒート系衣類の弱点は、重ね着の裏技で補いましょう。おすすめは、夏場によく利用される速乾性下着との重ね着。ヒート系のシャツなどを着る際、下に速乾性下着を着込んでおくと、速乾下着が皮膚表面の余分な水分を吸い上げてヒート系衣類に送るため、肌が冷えず、いつまでも暖かさを感じやすくなります。

水蒸気を熱に変えて温める

ヒート系衣類が熱を発する仕組みはどれも同じです。水が水蒸気になるときに、熱を奪いますが、その逆に水蒸気が水になるときは、「凝縮熱」といわれる熱を放出します。ヒート系衣類は一般に、極細の繊維で編まれています。この細い繊維が人間の身体から放出される水蒸気をとらえて水に変えることで、熱を作るのが、ヒート系衣類の仕組みです。ただ、それだけに実は大きな弱点もあるようです。繊維の中でできた水が素早く乾いていかないと、熱を作るサイクルが止まってしまうのです。



ダウンとの組み合わせは最強!

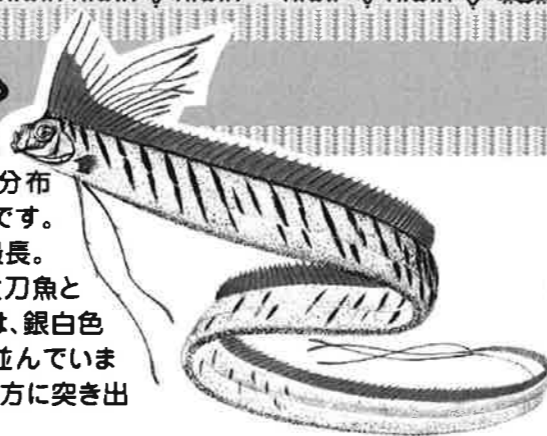
最強なのはダウンとの組み合わせ。ヒート系衣類の上にダウンのジャケットなどを羽織ると、ダウンが水分を吸い取ってくれるので、熱を作るサイクルが長く続きます。

面白くてためになる?!
雑学事典

竜宮の使い

インド洋から太平洋にかけての深海に分布し、群れを作らずに単独で生息する深海魚です。

全長は5.5m位ですが、10m位になるものもいます。硬骨魚類の中では世界最長。体形は、左右から押しつぶされたように平たく、太刀魚のようですが、肉は太刀魚とは異なり、ゼラチン質であり食用には向いていないと言われています。体色は、銀白色の全身に、薄灰色から薄青色のまだら模様があり、側線の上と下に互い違いに並んでいます。背びれ・胸びれ・腹びれの部分は、鮮やかな赤色をしています。下あごが前方に突き出て、口は斜め上に向かって開き、歯はありません。プランクトンやオキアミなどの甲殻類を主に捕食していますが、捕食されることは稀だそうです。通常は、全身を直立させた状態で静止していますが、移動するときは、体を斜めに傾けて、長い背びれを波打たせるように泳ぎます。



ヨーロッパではジュゴンやアザラシが人魚のモデルとされるように、日本では竜宮の使いが、人魚のモデルだという説があります。さらに日本の人魚伝説には、人魚が捕れると大地震などの天変地異が起こるといふ伝説があるので、地震と関連付けられる人もいます。確かに大地震が発生する前など、海の生物は全般的に異常な行動を見せます。特に大地震の発生予兆を最も感じやすいのが、深海魚の生息域なのです。

最近日本の沿岸に、本来は深海魚であるはずの竜宮の使いがたくさん打ち上げられています。それは、プレートの動きから起こる電気反応によるものと言われています。地震はプレートが押し合って起きる現象で、大なり小なり電気が発生します。竜宮の使いは、その電気にショック反応を起こして、打ち上げられると考えられています。

竜宮の使いが打ち上げられる数が多いということは、何らかの電気反応が起きていると推察できます。ただ、それはすでに起きた地震の影響かもしれないし、体に感じない程度の地震によるものや、これから先に起きる大地震の前兆かもしれません。

とはいえ、竜宮の使いが打ち上げられたことは、私たちに「もしかして…」という気持ちにさせます。「備えあれば憂いなし」これを機に、防災対策について考えておきましょう。

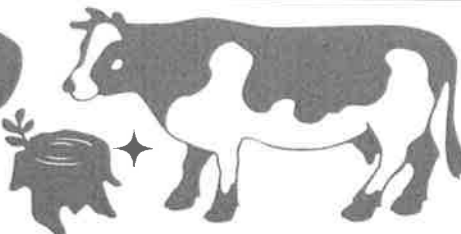


元気食材
のスス×



今月は…
チーズ
いらっしやいませ!
今月のおススメは
美容と内臓脂肪に
効きめアリ!のチーズで~す♪

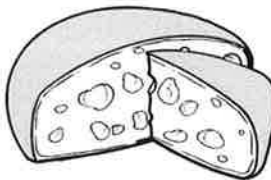
美味しくて栄養満点のチーズは、紀元前から利用されてきました。種類も豊富なので、楽しみ方もイロイロ。今回はそんなチーズの楽しみ方をご紹介します。



■できたのは偶然だった?

チーズは牛乳からホエーという液体を分離して、残った固形物を加工したものです。乳酸菌を発酵させたり、乾燥させたりすることで、さまざまな種類のチーズができあがります。チーズができたのは、諸説ありますが、偶然からではないかと言われています。その昔、酪農をしていた人たちが、動物の胃袋で作った容器に牛乳を入れていたところ、自然に固まったのが始まりとされています。

当初は牛乳を保存するための加工食品でしたが、その後、美味しさを求めてさまざまな種類が作られるようになり、現在では熟成させないフレッシュタイプ、白カビタイプ、青カビタイプ、ウォッシュタイプやハードタイプなど、日本国内でもいろいろなものを楽しむことができます。



■内臓脂肪を減らす効果大!

「脂肪たっぷり!」という印象があるチーズですが、意外にも最近の研究では内臓脂肪を減らす効果が高いことがわかっています。秘密はアディポネクチンという善玉ホルモンとビタミンB¹²。アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンで、血糖値を下げ、内臓脂肪の燃焼を促す働きがあります。チーズを食べると、このアディポネクチンが増えるのです。

さらにたっぷり含まれるビタミンB¹²にも脂肪を燃焼して、溜めないようにする効果があります。これらの相乗効果で、チーズは内臓脂肪にしっかり効くのです。



■骨粗鬆症、イライラ対策にも

チーズでもうひとつ注目したい栄養素がカルシウム。唯一、日本人に不足している栄養素といわれるものですが、チーズ100gには、なんと牛乳1200cc分も含まれているのです。

カルシウムは骨を作る栄養素として知られていて、女性は特に、骨粗鬆症予防のためにも、ぜひたくさん摂りたい栄養素です。さらに神経の高ぶりをしずめるはたらきもありますから、イライラや不眠にも効果大です。

タンパク質と結びついているチーズのカルシウムは、吸収されやすいので、カルシウム補給には最適な食材です。



こんなお料理にどうぞ
おすすめレシピ

美味しくビタミンCとカルシウムを補給
トマトチーズ春巻き

さわやかなトマトの酸味と濃厚なチーズのうまみが皮の中でマリアージュ!



■作り方

- ① トマト1個を4等分の輪切りにします。
- ② 春巻きの皮の真ん中に青じそ1枚を置き、その上にロースハム1枚、カマンベールチーズ1/4、トマトの輪切り1切れを重ねます。
- ③ 重ねた具材を春巻きの皮で包み、水溶き片栗粉でとめます。
- ④ フライパンに油を多めに引き、全体に焼き色がつくまでじっくりと揚げ焼きにします。

■材料(4人分)

- 春巻きの皮……………4枚
- カマンベールチーズ……………約120g
- トマト(大)……………1個
- ロースハム……………4枚
- 青じそ……………4枚

【水溶き片栗粉】

- 片栗粉……………大さじ1と1/2
- 水……………大さじ1と1/2

