

## 家の中に温度差をつくらない工夫で、 住む人も住まいも健康に。

危ないヒートショックも嫌な結露も、  
室温と湿度のコントロールで解決。

### 温度差について考える、4つのポイント

生活動線にあたる場所の  
断熱性を高める

浴槽のお湯の温度は  
42℃未満に設定する

暖房は低めの温度設定で  
衣類で調節する

床暖房など、<sup>ふく</sup>輻射熱を  
利用した暖房装置を使う

本格的な冬の訪れとともに、暖房器具を使う機会が多くなります。十分に暖かい部屋では、薄着でも快適に過ごせるほどです。しかし、そんな暖かい部屋から浴室、トイレなどの寒い場所へ移動したとき、身体は体温を調節しようと急激に血圧を変動させたり、脈拍を速くしたりする「頻脈」を起こすことがあります。こうした現象は「ヒートショック」と呼ばれ、高齢者や高血圧の方、動脈硬化を指摘された方などには、とても危険です。心臓にかなりの負担を与えることから、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞といった深刻な事態を引き起こしかねません。

冬場のヒートショックを避けるためには、対策が必要です。基本は「建物内に温度差の大きな場所をつくらないこと」が有効ですが、ほとんど使わない部屋を常に

### ポイント 1 気をつけたい、 大幅な室温の差による ヒートショック

冬場は、建物内の暖房を使用する場所と、使用しない場所の温度差が大きくなります。たとえば、リビングは暖かくても、廊下やトイレ、浴室などは外気とあまり変わらない温度であることが少なくありません。

今号は、冬場の建物内の温度差が人と住まいに及ぼす影響を解説し、その対策と工夫をご紹介します。

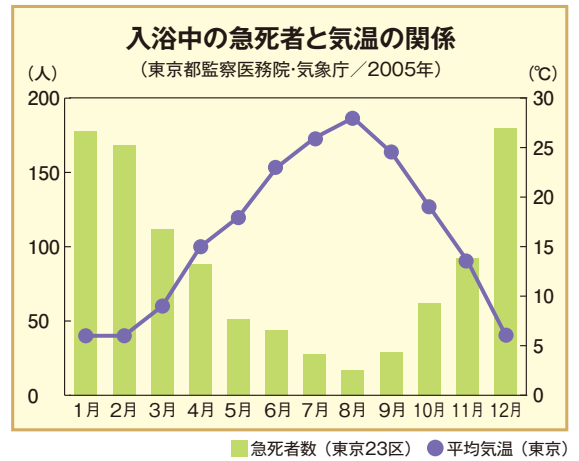
暖めておくのはエネルギーの無駄ですし、家計にもやさしいとはいえません。とはいえ、建物全体の断熱性を高めるとなると、大掛かりな工事が必要です。そこで現実的な手段として、生活動線にあたるトイレ、廊下などの断熱性を重点的に高めることをおすすめします。さらに寒い場所へ移動するときは、上着を羽織るなどの工夫をしたいところです。とくに昔ながらの日本家は気密性が低く、部屋ごとの温度差が大きくなりがちなので注意しましょう。

ポイント 2

衣服を脱ぐお風呂は最もヒートショックが発生しやすい場所

家の中で、最もヒートショックを起こしやすい場所は浴室と脱衣所です。衣服を脱ぐため、冷気に直接ふれるのが原因です。こちらは断熱性を高めるより、よりダイレクトに脱衣所を暖房器具で暖めることをおすすめします。浴室の扉を開けて、脱衣所と温度を一定にしておくのもよいでしょう。手ごろな小型の電気ストーブや電気温風ヒーターなどを導入し、入浴前にスイッチを入れておくことで予防効果を期待できます。

入浴する際、もう1つ気をつけたいのが“お湯の温度”。寒い日は、熱い湯に浸かりたい気持ちにもなりますが、43℃以上



のお湯では急激な血圧変動を起こしやすい、ヒートショックと同様の事態を引き起こしかねません。浴槽のお湯の熱さは、42℃未満にコントロールすることが望ましいです。

ポイント 3

お部屋の暖房・加湿はほどほどに止めて建物への負担を防ぐ

建物内の温度差は、住む人の身体ばかりでなく、家そのものにも負担をかけることがあります。たとえば冬場は空気が乾燥しやすいため、インフルエンザや乾燥肌を防ごうと加湿器を多用しがちです。しかし、そうした加湿器の多用は、建物内の思わぬ場所に結露の発生をもたらすことが

あります。

主な理由は、部屋の温度によって“空気中に含むことができる水分の量”に差があること。多くの家庭では、加湿器を暖房と同じ部屋で使用していますが、暖かい空気中にはたっぷりの水分を含むことができるため、体感的な湿度の上昇を感じにくくなります。すると、ついつい加湿器をかけ続けてしまいがち。しかし、実際には閉鎖された家の中では空気中に含まれる水分は、驚くほど速く一定に拡散する“性質”があります。遠く離れた寝室やトイレなどの冷えた窓や壁が、びっしょりと濡れてしまうことがあるのはそのためです。こうした定常的な結露が続くと、たとえ冬場であってもカビトラブルなどの原因になりかねません。

対策は、やはり“建物内に温度差の大きな場所をつくらない”こと。主に生活するお部屋の暖房は低めの温度に設定し、加湿器の運転は抑えるようにしましょう。



ポイント 4

同じ温度でも、暖かく感じられる暖房器具を利用する

冬期に推奨される室温は約20℃前後ですが、十分な暖かさを感じるために設定温度を上げ、暖房を効かせ過ぎてはいませんか。もし、新たに暖房設備を検討されるのであれば、エアコンよりも低い温度で暖かく感じられる床暖房やホットカーペットをおすすめします。空気ではなく輻射熱でお部屋を暖めるため、換気をして暖気が逃げにくいのが特長です。また、足下から暖めてくれるので室温が低めでも暖かく快適に感じることができます。

監修：ミサワホーム株式会社 技術部 環境技術課

寒さの感覚が鈍る高齢者

高齢者は、若年者よりも寒さの感じ方が鈍いと言われています。実際に、室温25℃の部屋から10℃の部屋に移動する実験を行ったところ、寒さを訴える割合は高齢者の方が少ないことがわかりました。冷えきったお部屋を寒いと感じられないのは危険です。感覚的には大丈夫でも、体への負担が大きいことには変わりません。浴室や脱衣所には温度計を置いて、入浴時に暖房された部屋との温度差をチェックしたいところです。

# 大人も子どもも一緒に楽しめる 新しいスポーツ「スカイクロス」

専用の施設は不要。  
安心・安全に楽しめる

スカイクロスをご存知ですか？

これは目標に向かって円盤のようなリングを投げ、得点を競い合う新しいスポーツ。1997年に京都大学名誉教授の故万井正人博士が考案しました。

「高度な技術や体力は要りません。子どもも大人も高齢者も、世代を超えて誰でも一緒に楽しめるのがスカイクロス。専用の場所も不要。近所の公園や広場、体育館、あるいはもつと狭い場所でも、自由にコースを設定して競技ができるのがメリットです。走ったり跳んだりすることもないので、中高年でも安心・安全に楽しめるのです」そう教えてくれるのは、千葉県内でスカイクロスの普及に努める、四街道市レクリエーション協会の猿田重昭さん。スカイクロスには「ソフトゴルフ」と「おっかけ」という代表的な種目があります。今回は「ソフトゴルフ」のルールをご紹介します。



## リングの投げ方



人差指を縁にかけ、他の指でリングを挟むようにして持ちます。

利き手側の足を前にしてコーンの方に向け、足を肩幅程度に開きます。

リングを水平に構え、コーンの方に手を伸ばすように投げます。



監修／猿田重昭(さるたいげあき)さん  
四街道市レクリエーション協会理事長。千葉県レクリエーション協会常任理事。元高校教諭として活躍し、退職後はレクリエーションや生涯学習推進などの分野を中心に、千葉県内各地で幅広い活動を行っています。

## スカイクロスの健康効果は？

### スカイクロスを始めるには？

スカイクロスとはシニア層の人たちがコミュニケーションを図って親睦を深め、体力向上のために取り組むには、ピッタリのスポーツです。大勢で楽しんでいるうちに、ゲートボールのように、サークルやチームを作って定期的に楽しみたいという希望が出てくることも少なくありません。そこで「きちんとルールや技術を学びたい」、「本格的にサークルを作りたい」、「スカイクロス競技会を定期的に行いたい」という場合には、一度しっかりとした指導を受けることをお勧めします。現在、千葉県内で本格的にスカイクロスの普及活動を行っているのが、四街道市レクリエーション協会。公認スカイクロス指導員、公認競技リーダーが在籍し、千葉県内だけでなく他県でも競技指導を行っています。指導を希望する場合には、同協会に問い合わせをすれば交通費実費程度の負担でスカイクロスの指導が受けられます。また日本スカイクロス協会でも問い合わせを受け付けています。



四街道市レクリエーション協会のホームページ  
<http://www.rec-yotsukaidou.com/>

日本スカイクロス協会  
 TEL.06-6971-9190  
 URL <http://www.skycross.jp>

### スポーツや遊びで地域貢献する四レク

四レク(四街道市レクリエーション協会)は、地域の人々と、ニュー・スポーツやあそびを通して、人と人との「コミュニケーション」をはかるノウハウを伝え、高齢者や子どもたちに楽しさを届ける団体です。大人や小学生に対してスカイクロスの指導を行うのは、活動の一部。ほかにもスポーツやカルチャー、福祉分野や野外活動、芸術・文化・学習活動などのレクリエーションを通して地域の活性化に貢献しています。

1

#### 無理をせずに安全に全身運動

スカイクロスは歩いたり、かがんだりする動きが中心。跳んだり力を入れたりする動作はありません。リングを投げる場合もあまり力を入れなくても飛ぶので、身体にムリな負担をかけずに全身運動ができるのです。

2

#### 楽しみながら足腰が鍛えられる

8コースが設定される競技大会では、3000歩程度を歩き回る計算になり、楽しみながら足腰を鍛えることができ、有酸素運動効果も得られます。リングを投げる際には背筋や足腰、腕などの筋肉が刺激されます。

3

#### ストレス発散とボケ防止効果

目標のコーンに入れるまでの回数や、リングの重なり合いで一喜一憂し、大きな声を出したり笑ったりするために、ストレスを発散する効果が大。ゲームの状況判断や得点計算で頭を使うため、ボケ防止にも役立ちます。

### スカイクロスの道具

#### 【リング】

布製で直径30センチ、重さ50グラム弱のリング状ディスクです。1人1枚ずつ使用します。弾力に富んでいるので、人に当たってもケガをさせる心配はほとんどありません。



#### 【コーン】

ソフトゴルフ競技で、各コースでリングを投げ入れる目標になるのがコーン。高さ30センチの円錐状をしています。空気で膨らませるビニール風船式コーンが持ち運びに便利。

#### プレーに必要な用具代の目安

1セット(10人分)1万~1万2000円  
 ※用具はスポーツ用品店で取寄せられるほか、株式会社サンラッキーでも取り扱っています。  
 URL <http://www.sunlucky.jp>

### ソフトゴルフのルール

ソフトゴルフはその名の通り、ゴルフと輪投げを組み合わせたような競技。いかに少ない回数で目標のコーンにリングを投げ入れるかを競う競技です。

●スタートラインからコーンに向かって順番にリングを投げます。

●リングの落下地点まで行って、第2投目を投げます。このとき投げる順番は必ずコーンまでの距離が遠い人から。

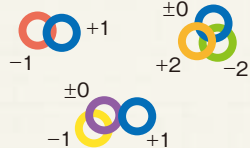
●2投目を以降を投げる時は、必ず落ちてくるリングの後ろ側(コーンから離れた側)に立ち、その位置から投げます。

●投げる時は自分の名前と何投目をコール(発声)します。

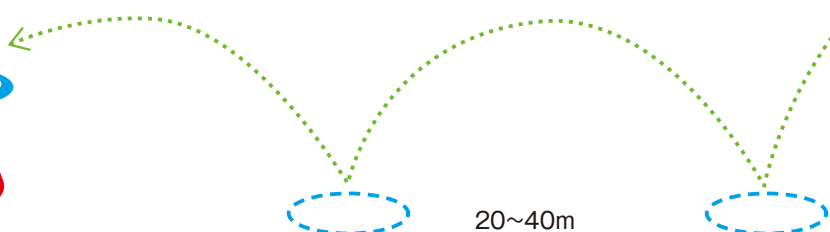
●コーンに入るまで投げた回数と、「ノルナーの規則」の得点(後述)で、スコアを競い合います。各コースのスコアを合計して、最終的に点数が少ない人の勝ちです。

#### ★ノルナーの規則とは

ソフトゴルフでは投げたリングが他のプレイヤーのものより重なった場合には、上のリングはペナルティを1点加算、下のリングは1点マイナスティとなりま。つまり、自分のリングに他の人のリングが乗ると、その分だけ自分が有利になるのです。



●各コースの距離は、スタートラインからコーンまで通常20~60メートルの間で自由に設定します。このコースを最大8コースまで設定し、各コースのスコアを合計して勝敗を決めます。



“何となくだるい”が続いていませんか？

# 疲労度チェック

「いつも身体が何となくだるい」「疲れが抜けない」「やる気が起きない」—こんな不調を感じることはありませんか？

「仕事が忙しい」「遊び過ぎ」「生活が不規則」など、疲れの原因はいろいろありますが、この疲れ、そのままにしておくと身体に何らかの害が起こる可能性がありますので注意が必要です。

まずはチェックテストであなたの「疲れの度合い」を調べてみましょう。

## ▽ 疲労度チェック

下記の設問の中で当てはまるものをチェックしましょう。

- |  |   |
|--|---|
| Q1. 何となくだるい。やる気が出ない。<br><input type="checkbox"/>       | Q2. 根気がなく、一つのこと<br>が長続きしない。<br><input type="checkbox"/> |
| Q3. 朝起きたとき憂うつで<br>ある。<br><input type="checkbox"/>      | Q4. 目が疲れやすい。<br><input type="checkbox"/>                |
| Q5. 肩こり、腰痛がひどい。<br><input type="checkbox"/>            | Q6. かぜを引きやすい。<br><input type="checkbox"/>               |
| Q7. 呼吸が浅い。<br><input type="checkbox"/>                 | Q8. 外食が多い。<br><input type="checkbox"/>                  |
| Q9. 多忙でまとまった休暇<br>がとれない。<br><input type="checkbox"/>   | Q10. 夜更かしをすることが<br>よくある。<br><input type="checkbox"/>    |
| Q11. しょっちゅう満員電車や<br>バスに乗る。<br><input type="checkbox"/> | Q12. 最近、ミスや間違いが<br>多い。<br><input type="checkbox"/>      |
| Q13. 長い階段を上るとクラ<br>クラする。<br><input type="checkbox"/>   | Q14. 人と話をするのが面倒<br>だ。<br><input type="checkbox"/>       |
| Q15. <input type="checkbox"/> すぐ座りたくなる。                |   |



## あなたの診断結果は？

チェックマーク

5 以下

問題なし

疲労がたまりにくい生活を送っている様子。今後も今のスタイルを忘れずに！ただし、同じ症状が1週間以上続く場合はチェックマークが5以下でも要注意です。

チェックマーク

6～9

少し注意

すでに慢性疲労状態。調子の良い日が少なくなります。自分で調子がおかしいと思う部分に注意を向け、身体のケアをしていきましょう。

チェックマーク

10 以上

超危険

身体はすでにギブアップ状態。いつダウンしてもおかしくありません。うまくスケジュールを調整し、心身ともに休養をとることをおすすめします。

# 日常手軽にできる疲労回復法

肉体的な疲労、精神的な疲労など、日常生活のさまざまな要因によって起こる肩こり、疲れ目、腰痛。これらはできるだけ症状の軽いうちに解消し、慢性化させないことが大切です。そこでここでは、日常簡単にできる解消法をご紹介します。

## 目と腕に疲労を感じる時に

### 合谷を押す

合谷は、親指と人差し指の骨が合流するところから、やや人差し指寄りにあります。親指で押したとき、ジーンとくる箇所が合谷です。このツボを押すと、首から肩、目のまわりの血行がよくなり、疲れが和らいでいきます。

#### ■10秒ほど押し続ける

合谷を、反対側の手の親指と人差し指で挟むようにして、10秒程度圧迫します。必ず左右の手にあるツボを順番に両方を刺激しましょう。また、挟んだ合谷の反対側(手の平側)のツボも痛かったら同時にもむとよい。



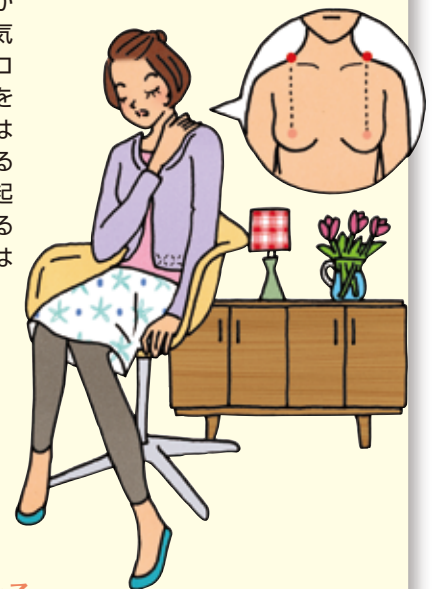
## 肩こりに

### 肩井を押す

肩井は、乳首から上へまっすぐたどっていった肩の上(押すと圧痛がある)の部分にあります。ツボを押すときは、圧が垂直にかかるように呼気時に押すのがコツですが、肩井を指圧するときは刺激が強すぎると頭痛を引き起こすこともあるので、押すときは慎重に。

#### ■3秒ほど押し続ける

ツボと反対側の手の指を使って押します。1本の指で押すと刺激が強すぎることがあるので、2~3本の指を揃えて押しましょう。ゆっくりと力を入れて3秒ほど押し続けたら、力を抜きます。これを左右のツボに3~5回繰り返します。片側の肩こりでも両肩のツボを押します。



## 前かがみの姿勢による腰痛に

### 背中を反らせて背筋の血行を促す

仕事や勉強、長時間のドライブなど前かがみの姿勢を多くとる人は、背筋が疲れ、腰痛を起こしやすい環境にあります。ときどき背中を反らせて背筋の血行を促しましょう。バスタオルや椅子の背もたれを利用すれば、簡単に快適にストレッチができます。



#### ■バスタオルを使う

適当な高さになるように筒状にたたんだバスタオルを、腰の下にあてがうようにして寝ます。30秒ごとにバスタオルを腰から背中に少しずつ移動させて、深呼吸します。

#### ■椅子を使う

椅子の背もたれを利用して背中を反らせます。また、背中を丸めないように、普段から椅子に座るときは深く腰掛けるように心がけましょう。

## 下半身の血行を促すのに

### 湧泉を押す

湧泉は足の裏で、指を曲げると「へ」の字にくぼむところにあります。足の裏全体をもみほぐしたあと、このツボを親指でやや強く吐く息に合わせて押しましょう。身体の冷えはもちろん、足のむくみや疲労、腰の痛み、生理不順などを改善する作用があります。



# 一時払い終身保険

## 一時払い終身保険の 仕組みと特徴

一時払い終身保険は、被保険者が死亡または高度障害状態になった場合、支払った保険料を上回る保険金が支払われるというものです。保障は生涯継続しますが、途中で解約する場合には、一定期間経過していれば支払った保険料以上の解約返戻金が払い戻されるという貯蓄性を併せ持つ点が、銀行などでも広く取り扱われ、ポピュラーな商品となりつつある理由のようです。保険会社や商品によってその「定期間」は異なりますが、解約返戻金を利回り換算すると、一般の定期預金金利よりもやや高めに設定されているものがほとんどです。

例えば、50歳男性がA保険会社の

一時払い終身保険を保険料1000万円  
で契約した場合、当初5年間は  
1000万円、6年目以降は1238  
万円の死亡時の保険金が生涯保障さ  
れ、仮に10年経過後に中途解約する  
と、解約返戻金は1042万円にな  
ります。単利計算で、1年あたり  
0.42%の利息がついたことになり  
ます。

長く保有するほど払込み保険料に  
対する利息相当部分が増えていき、  
同時にそこそこの保障も確保できる  
という点で、定期預金の満期金や退  
職金の運用先として提案されること  
が多いようです。

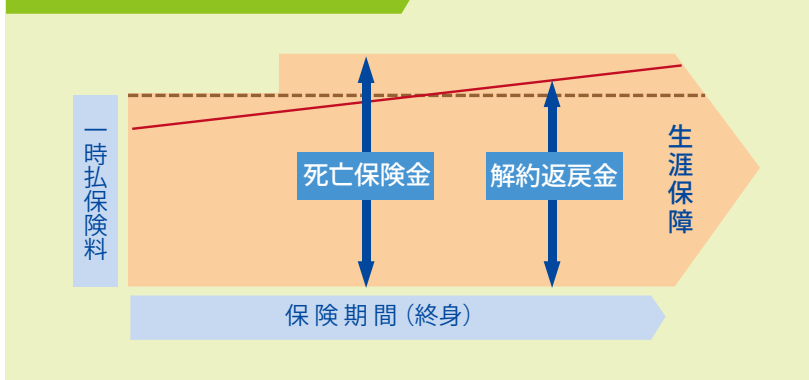
また、保障性中心の一般的な保険商  
品と比べると、加入時の健康状態の告

一時払い終身保険は、契約時に保険料を一時払いすることで、「生涯の死亡保障を確保できる生命保険会社の商品です。日本版ビッグバン以降、規制緩和が進み、現在では銀行や証券会社などでも販売されています。今回は、一時払い終身保険の特徴や購入時の注意点についてご説明します。

### 神戸孝(かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は20年超、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託 良いいファンド悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真つ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK.ロングセラーズ)「はじめての株式投資」(共著:日本経済新聞社)他多数。

一時払い終身保険のイメージ図



知のハードルが低く設定されているため、高齢の方でも加入しやすい保険商品といえます。

## 相続対策に活用

一時払い終身保険は、他の生命保険商品同様、相続時の財産分割を容易にするという特徴も持っています。

相続財産が主に預貯金や不動産などの場合、遺言が無い限り、誰が何を相続するかを相続人間で決めなければなりません。一方、一時払い終身保険では、あらかじめ死亡保険金受取人を指定することで、特定の人に確実に資産を遺すことができます。

また、死亡保険金は請求後1週間

程度で支払われるため、遺産分割協議が済むまで凍結されてしまう預貯金などと異なり、葬儀費用や納税資金などに充てることもできます。

さらに、現行の法律では法定相続人が受け取る死亡保険金には、法定相続人1人当たり500万円の相続税の非課税枠が設けられています。残された家族が妻と2人の子供のケースでは、1500万円まで相続税がかからないわけです(ただし社会保障と税の一体改革の中で、今後法律が改正される可能性があります)。

## 一時払い終身保険の種類

一時払い終身保険には、以下のような種類があります。

### 一時払い定額終身保険

加入時に、死亡保険金、解約返戻金それぞれの金額が決まります。死亡時の保障を確保すると同時に、解約返戻金が確定しているため、使用予定のある資金の置き場所のひとつとしても活用できるでしょう。

### 一時払い変額終身保険

死亡保障は加入時に最低額が保証さ

れますが、実際に支払われる死亡保険金や解約返戻金の金額は保険会社が目をつけているファンドを選択・運用することで増減します。一定割合以上増加すると、以降は減額されないというタイプの商品もあります。

### 一時払い積立利率変動型終身保険

積立利率が一定期間ごとに見直され、最低保証利率を上回った場合には、積立金が増加し、その金額に応じて保険金額や解約返戻金が増加します。

### 一時払い外貨建て終身保険

仕組みは円建ての一時払い終身保険とほぼ同じですが、保険料や保険金が米ドルなどの外貨建ての商品です。外貨建ての預金などと同じように、死亡保険金や解約返戻金を受取る際の為替レートが保険加入時より円安になつていけば為替差損が発生します。

### 早期解約時には元本割れも

一般的に金融商品の中では安全性が高いと考えられる定額型や積立利率変動型の一時払い終身保険も、早期に解約した場合には解約返戻金支払

## 解約返戻金額の一例(一時払い保険料 1,000万円の場合)

### 男性

契約年齢 (被保険者)	解約返戻金		
	経過年数3年 万円	経過年数5年 万円	経過年数10年 万円
50歳	約992	約1,009	約1,042
60歳	約994	約1,011	約1,040
70歳	約995	約1,012	約1,035

### 女性

契約年齢 (被保険者)	解約返戻金		
	経過年数3年 万円	経過年数5年 万円	経過年数10年 万円
50歳	約991	約1,007	約1,043
60歳	約993	約1,010	約1,044
70歳	約995	約1,012	約1,041

## 京葉銀行ホームページにアクセス

<http://www.keiyobank.co.jp/sonaeru/hokensyohin/>

## 保険商品

### 取扱商品のご案内

- 店頭でお取り扱いしている商品
  - ・医療保険・がん保険・学資保険
  - ・終身保険・個人年金保険
- ライフプランアドバイザーがご案内する商品



込み保険料を下回る可能性がある点には注意が必要です。前述のA保険会社の一時払い終身保険の場合、契約時に1000万円支払い、3年後に解約すると、50歳男性では992万円しか手元に戻ってきません。あくまでも余裕資金での加入が基本となります。また、保険商品であるため、金融機関などで加入しても預金保険制度の対象にはなりません。長い保障期間中に保険会社が万一破綻したような場合には、元本の保証がないことにも注意しておきましょう。



# 省エネで、環境にもやさしい エコ掃除を意識しよう

監修／箕輪弥生

## エアコンのフィルター清掃でエコ

### 自動清掃する機種も、取り外すのがベター

ゴミやホコリで目詰まりしたフィルターは、冷暖房の効果を弱め、電力の無駄遣いにつながります。加えて、詰まったホコリを部屋にまき散らしたり、カビが繁殖してハウスダストの原因になったりとデメリットだらけ。最近ではフィルターを自動清掃する機種も増えていますが、できればエアコンから一旦外し、水洗いすることをおすすめします。

省エネ効果

エアコンのフィルターを、月に1回～2回掃除する

年間CO<sub>2</sub>削減量  
11.2kg

電気代  
年間約700円の節約  
(31.95kwh省エネ)



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2012年版より

## 掃除機も、ときどき清掃してエコ

### 掃除前に、フィルターやゴミパックをチェック

フィルターなどにほこりやゴミが溜まったままだと、掃除機の吸引力が低下して電力を無駄遣いしてしまいます。ゴミパックは満タンになり次第、すぐに交換するようにしましょう。吸引力が高まれば、掃除の時間も短縮できて電力と電気代の節約につながります。効率的で省エネなエコ掃除を実現するためにも、清掃前の掃除機チェックを心がけましょう。

省エネ効果

年間CO<sub>2</sub>削減量  
0.5kg

電気代  
年間約30円の節約  
(1.55kwh省エネ)

定期的に  
集塵パックを  
取り替える

※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2012年版より



## 「ほうき×チリトリ」でエコ

### 掃除機にはないメリットがたくさん

電力ゼロで掃除ができる「ほうき×チリトリ」には、ほかにも多くのメリットがあります。たとえば、音。深夜や早朝でも、近所の迷惑を気にせずに掃除をすることができます。階段では、重い掃除機を運ぶ必要がありません。フローリングや畳なら、すき間や溝に入ったホコリをサッと掃き出すことができます。ちょっとした掃除には、「ほうき×チリトリ」を活用しましょう。

省エネ効果

ほうきを併用して、毎日の掃除機の使用時間を5分短縮した場合

年間CO<sub>2</sub>削減量  
9.5kg

電気代  
年間約600円の節約  
(27.25kwh省エネ)



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2012年版より

## 第5回 「タイム」

ピリッとした風味と強い香りを持ち、消化促進、疲労回復作用、防腐・殺菌作用などに優れています。あらゆる料理の香りづけに活用できるほか、ハーブティやポプリ、リースなどさまざまなクラフトにも利用できます。

監修／ハーブの育て方：阿部 誠（玉川園芸代表取締役） ハーブの楽しみ方：齋藤聡子（ペンション「ヴィラ丘の家」のオーナー夫人）  
参考文献／永岡書店発行「季節と香りを楽しむ はじめてのハーブ」

### タイムの育て方

日当たりが良く、水はけの良い場所を好みます。乾燥や寒さには強いのですが、高温多湿が苦手です。乾燥気味に育て、込み合う場所は枝をすかして常に風通しの良い状態を保つようにしましょう。根の生育が早いので根詰まりを起こさないように注意が必要。鉢底の穴から根が出てきたらサインです。株分けするか、一回り大きな鉢に植え替えましょう。



ワンポイント  
アドバイス

鉢で育てる場合は鉢底石を多めに敷いたり、市販の培養土に中粒のパーライトを20%混ぜて使うと水はけが良くなりおすすめです。

### タイムの楽しみ方

#### ポークのマリネ蒸し

肉の臭みを消し、コクと風味を与えてくれます。



材料  
(7~8人分)

豚肉…(肩ロースブロック)600~700g  
A 白ワイン…100cc、塩…小さじ1・1/2、コショウ・タイム・セージ…各少々  
B タイム・セージ…各大さじ1、ニンニク(みじん切り)1/2~1片分  
タコ糸…適量、サラダ油…適量、レタス・トマト…各適量、塩・コショウ…各少々

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせたマリネ液に、豚肉を1時間以上漬けておく。
- 2 1の肉の水気を取り、肉の中心まで切り込みを入れる。マリネ液は取っておく。
- 3 切り込みにBを挟み、タコ糸を肉全体にしっかりと巻きつける。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、3の肉に焼き色をつける。アルミホイルの上に肉を取り出し、1のマリネ液をかけてからきっちりと包み、水を入れたフライパンで約50分弱火で蒸し焼きにする。
- 5 4を火からおろし、少し冷ましてからタコ糸をはずす。切り分けて器に盛り付け、レタス、トマトを添える。アルミホイルに残った汁は塩、コショウで味を整え、ソースにする。

#### タイムのリース

防腐・殺菌作用があります。



材料

タイム…適量、ワイヤー…緑色や茶色の目立たないもの

作り方

- 1 タイムを数本ずつ束ねて茎にワイヤーをかける
- 2 同様にしてタイムにワイヤーをかけ、1に少ずらして重ねる。重なった部分にワイヤーをかけてまとめる。
- 3 この要領を繰り返しながら、輪を作る。輪になったらワイヤーを引き締めて形を整える。
- 4 ワイヤーをほどけないように巻きつけて切り、端をリースの中に差し込む。

#### タイムハニー — 消炎、殺菌効果や疲労回復に効果があります。

材料(容器に合わせて準備)

ハチミツ(くせのないもの)…適量、タイム…容器の容量の1/3程度

作り方

- 1 タイムはよく洗って水気を切って乾かしておく。容器は洗って熱湯をかけて消毒し、乾かしておく。
- 2 1のタイムを容器に入れて、はちみつを注ぎ入れる。
- 3 ふたをして約1週間おき、香りが出たらハーブを取り出す。

※ヨーグルトや紅茶に入れるのがおすすめです。



確かな“きずな”を、未来へ。

# 70

## 京葉銀行

おかげさまで創立70周年。

平素より、格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

おかげさまで当行は、平成25年3月、創立70周年を迎えることとなりました。

これもひとえに、地域の皆様のあたたかいご支援と

ご愛顧があつてこそと、役職員一同、心より感謝いたしております。

創立以来私たちは、地域の皆様とのふれあい、

信頼関係の構築、きずなづくりを何よりも大切に考えてまいりました。

これからも、変わらぬ気持ちで、地域とともに、お客様とともに

確かなきずなを築きながら、未来へと歩んでまいります。

どうぞ変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

株式会社 京葉銀行 取締役頭取 小島信夫