

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便り

2017年 7月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ: <http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール: info@funatsu-chisan.co.jp

各家庭で40%もCO2排出量を減らす!

わが国は、パリ協定にて「CO₂排出量を2030年度までに2013年度比で26%削減する」と国際的に約束しました。その内訳(下図)を見ると、今まで増加の一途だった「家庭部門」のCO₂は約40%削減する目標が設定されています。

家庭で40%削減ということとは、電気、ガスなどのエネルギー消費量をすべて4割減らした量で生活するということです。とても大変なことなのですが、あまりニュースに取り上げられていません。季節はずれの暑さでも、「熱中症に注意!」と伝えられますが、「地球温暖化の影響、省エネに心掛けましょう!」とは報道されません。

日本人は自分が不利益にな

らないと本気にならない傾向があります。例えば、2030年までに電気、ガス、ガソリンなどが徐々に40%値上げするような二酸化炭素税を課したらマスコミも騒ぐし、みんな本気になるのでしょう。40%削減できた人は損が無い政策です。

その税収は工コ住宅購入や工コ設備機器の助成金に充て、我慢で省エネではなく生活レベルを維持しながら目標達成を目指します。個人的な政策アイデアですが意外と効果があるような気がします。

住み続けられる地球環境を守るために一人一人ができることから行動していきましょう。

船津地産株式会社
建築部 清水 雅彦

約束草案の達成に向けて



～2013年度比 温室効果ガス26%削減の各部門における内訳～

	2030年度CO ₂ 排出量の目安 (単位:百万t-CO ₂)	2013年度比 約 25%削減	2013年度CO ₂ 排出量 (単位:百万t-CO ₂)
エネルギー起源CO ₂	927	約 25%削減	1,235
産業部門	401	約 7%削減	429
業務その他部門	168	約 40%削減	279
家庭部門	122	約 40%削減	201
運輸部門	163	約 28%削減	225
エネルギー転換部門	73	約 28%削減	101

環境省地球温暖化対策推進本部決定「日本の約束草案」よりJCCCA作成

健康そうだん室

慢性膵炎

四〇歳以上の大酒家は要注意

することが大切です。

●慢性膵炎になったら？

お腹のみぞおち
辺りがなんとなく
痛い、下痢をしや
すいといったこと
はありませんか？

慢性膵炎（まんせ
いすいえん）は自
覚症状に乏しく

徐々に進んでいく病気です。
患者の男女比は約2対1。お
酒が大好きで日本酒を毎日
3合から5合、ビールなら
5、6本を10年以上飲み続け
ると慢性膵炎になる可能性が
高くなるといわれています。

慢性膵炎が長期化すると悪
性腫瘍につながる可能性もあ
ります。お酒をたくさん飲む
人は健康診断を定期的に受診

慢性膵炎は膵臓の細胞が炎
症を起こし線維化して膵臓が
委縮していく病気です。慢性
膵炎のほとんどの原因は大量
飲酒によるものですから禁酒
をするのが良いでしょう。コ

ーヒーや香辛料などの刺激
物、脂肪分の多い食事を避け、
植物性たんぱく質やビタミン
A・D・E・Kなど脂溶性
ビタミンを積極的に摂るよう
にします。睡眠を十分にとり
過労やストレスを溜めない生
活することも大切です。

●慢性膵炎の症状とは？

慢性膵炎はお腹のみぞおち
に鈍い痛みがあり背中にも痛
みを伴うのが特徴です。吐き
気や腹部膨満感、食欲不振な

ども挙げられます。また便の
色は黄白色の脂肪が混じった
便がみられます。これを脂肪
便といいます。かなり進行し
た慢性膵炎では膵臓の細胞が
破壊されることから痛みの感
覚が鈍くなります。

●慢性膵炎の治療法

腹痛に対しては痛み止めや
蛋白分解酵素阻害薬、消化酵
素薬、胃酸分泌抑制剤など薬
物療法が主になります。痛み
の原因が膵石であったり、膵
管が細くなったりしている場
合は内視鏡による治療が行わ
れ、膵石の大きさによっては
体外衝撃波結石破碎術を行
います。



洗濯のお役立ち情報（洗濯指数）

テレビの天気予報に出てくる洗濯指数とは、気象台などが発表している公的な指数ではありません。日本気象協会などが各種気象データを独自に分析して、有償で企業などに配布しているものです。分析方法などは公表されていませんが、お洗濯の判断には便利なツールです。厚手の衣類でも乾きやすい洗濯日和は、指数で80%以上の日です。40%から80%であれば、厚手の物を避ければ夕方までにはほとんど乾きます。40%以下であれば部屋干しになります。

平成27年2月から「部屋干し指数」が公表されています。これは春先の花粉などの大気汚染に備えた指数です。部屋での乾燥の具合を表しているものと誤解しないようにしましょう。

家事の知恵



がんたん レシピ

豆腐入りのゴーヤーチャンプル

沖縄の野菜といえばゴーヤーです。今では日本各地で手に入るようになりましたね。最近は緑色だけでなく白いものも売られています。苦い味というイメージが強いですが、その苦みを減らすコツをお教えします。ゴーヤーのビタミンCは熱に強く、美肌効果や夏バテにも効果が期待できます。木綿豆腐を使用した食べごたえ満点のチャンプルレシピをご紹介します。

- ①ゴーヤーを縦長半分に切り、大きなスプーンで種とワタを取り除く。
- ②①のゴーヤーを半月形に薄切りする。
- ③薄切りにしたゴーヤーを塩で揉み、余分な水分を落とす。
- ④玉ねぎを繊維に沿って薄切りにする。
- ⑤人参も食べやすい大きさに薄切りにする。
- ⑥豆腐は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油をひき、強火で豆腐を炒める。
- ⑧⑦で炒めた豆腐をいったん取り出す。
- ⑨フライパンに玉ねぎ、人参、水気を切ったゴーヤー、豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑩具材にしっかりと火が通ったら、塩こしょうを振る。
- ⑪豆腐を加え、卵を割り入れて素早く混ぜる。
- ⑫卵に火が通ったら、だしの素、しょう油を加えて味を整える。
- ⑬仕上げに、お好みでかつお節を振りかける。

【ポイントメモ】

しっかりとワタを取り除くことで苦みが軽減されます。ゴーヤーは塩揉みをすることで水っぽさがなくなります。

木オ米斗

【4人分】

- | | |
|--------------|----------------|
| ・ゴーヤー……………1本 | ・卵……………1個 |
| ・塩……………小さじ1 | ・だしの素……………1包 |
| ・玉ねぎ……………半分 | ・しょう油……………大さじ1 |
| ・人参……………半分 | ・サラダ油……………適量 |
| ・木綿豆腐……………半丁 | ・かつお節……………お好みで |
| ・豚肉……………150g | * * * * * |



ビューティー サロン



朝でもできる！肌トラブルの応急処置～日焼け編～

日焼けの応急処置で、一番手軽にできるのが冷やすこと。ビーチなどの日焼けが予想されるアウトドアに参加する時は、保冷材を持っていくことをおすすめします。日焼け止めや日除けをしっかりとつけていても、肌がほてってしまう時は保冷材を肌にあてるようにしましょう。保冷材の用意がなくても、凍らせたペットボトルを持っていけば、同じような効果を得る事ができます。また、冷やすだけではなく、保湿も大切です。肌を保冷材やペットボトルで冷やした後は、化粧水をたくさんつけてあげましょう。肌は紫外線のせいで乾燥した状態なので、しっかりと保湿をしたいものですね。



段ボールでDIY

運送の荷物を入れる箱に使われる段ボール。それなりに頑丈な一方、カッターなどで子供でも加工が可能、そして釘などを使わなくても木工用接着剤などで止める事が出来るため、子供から大人まで幅広い層の人がDIYの素材として楽しんでいます。段ボールを利用したDIYとして定番な物が小物入れや衣服入れ、大きなものでは棚や机、椅子なども段ボールで作る人がいます。段ボールでDIYに挑戦する際のポイントは、段ボールの厚みなどが重量に耐えられるか、予想しながら作る事です。段ボールは頑丈と言っても紙なので限界があります。また、古い段ボールを使うのであれば紙魚などの虫が発生する原因となるため、塗装や燻煙などを行って虫対策をしましょう。



元気が倍増
今月の筆文字語録

大切なプロセスが 結果だからジャンボい

by 羽生善浩さん

- 発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同
- 住所：〒334-0071
埼玉県川口市安行慈林 709-2
- TEL：048-284-5330
- FAX：048-284-5338
- URL：www.funatsu-chisan.co.jp
- e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp