

Check-1

徒歩や自転車で移動する

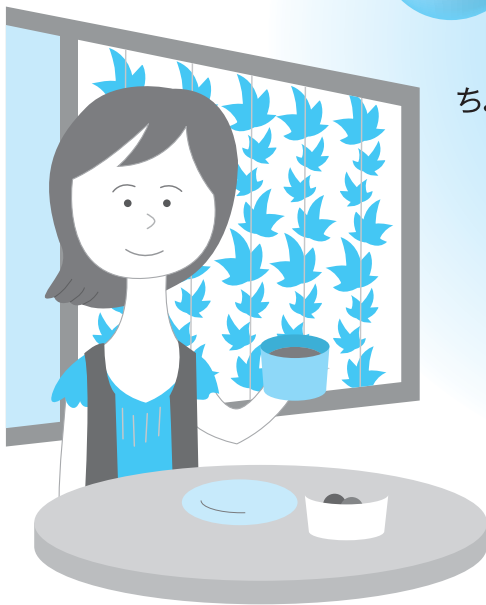
買いものなどは徒歩や自転車にしてみませんか?体脂肪とCO₂を減らすことができ、一石二鳥です。早朝や夕方の涼しい時間帯なら始めやすいでしょう。日中は帽子や日傘、飲みものを用意し、熱中症に気をつけてください。飲みものは麦茶などノンカロリーのを水筒に入れて携帯するのがおすすめです。また、駅や職場などでエスカレーターやエレベーターの私用を控え、階段を使うのもよいでしょう。



Healthy Eco-Life

エコで健康

毎日暑い日が続きますが、ちょっとそこまでの移動に車を使ったり、1日中冷房の強い部屋にいては地球にも健康にもよくありません。この夏は少しの工夫で「エコでヘルシー」な暮らしを送ってみませんか?



旬の野菜を食べる

Check-3

露地栽培の旬の野菜は、ハウス栽培されたものよりCO₂の排出量が少なく収穫できます。また、旬のものは栄養価が高く、味も良いので、積極的に食べるようにしましょう。地元産の野菜を選べば、運搬にかかるエネルギーが少なく済むので、よりエコロジーです。家庭でベランダ菜園などを始めれば、育てる楽しみも味わえます。

Check-2

エアコンに頼りすぎず涼をとる

国が進めるCO₂削減のための冷房の設定温度は28°C。人が急激な温度変化に対応できるのは5°C前後の差であることから28°Cが理想といえます。オフィスはクールビズ浸透してきましたが、つる性の植物を使ったみどりのカーテンで日差しを防ぐなど、できることは他にもあります。

例えばこんな工夫

エアコンの強弱を適宜切り替えるなどこまめに空調管理をする	エアコンと一緒に扇風機を使い、部屋の温度を均一にする	すだれやよじず、つる性の植物を使ったみどりのカーテンで日差しを防ぐ	朝と夕方にベランダや玄関に打ち水をする
------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---------------------

夏バテ対策5カ条

全身のだるさや頭痛、食欲不振などの症状が現れる夏バテ。高い湿度や室内外の極端な気温差、冷房による冷えすぎが原因で自律神経の調整機能が低下して引き起こされます。予防と改善には、規則正しい生活が大切です。

- 栄養バランスの良い食事をとる
→例えば、そうめんだけではバランスが悪いので、ゆで卵やキュウリ、トマトなど具だくさんにしたり、野菜の小鉢をつける
- 冷たい飲みものをガブ飲みしない
- シャワーで済ませず、ぬるめのお湯につかる
- 早朝や夕方など涼しい時間帯に適度な運動をして汗をかく
- 電車など冷房の強すぎる場所では、カーディガンなどで対応する