

お手軽・かんたん!

夏の涼しい  
過ごし方、  
教えます



## 地球の気温が上昇し続けているって本当？

地球は温暖化していて、どんどん暑くなっています。

地球の平均気温は、1880～2012年の間に0.85℃高くなりました。

しかも、その上がり方はどんどん速くなってきており、このまま何も対策をしなければ2100年の世界全体の気温は、最大4.8℃の上昇が予測されています。

温暖化は、石油や石炭など化石燃料の燃焼などによって排出される「二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)」が最大の原因だと言われています。



## 気温が上昇し続けると…



(1) 海水の熱膨張や南極やグリーンランドの氷河が融けて、今世紀末には海面が最大82cm上昇する。



(2) 現在絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追い詰められ、さらに絶滅に近づく。

(3) マラリアなどの感染症の発生範囲が広がる。



(4) 降雨パターンが大きく変わり、内陸部では乾燥化が進み、熱帯や亜熱帯地域では台風、ハリケーン、サイクロンといった熱帯低気圧が猛威を振るい、洪水や高潮などの被害が多くなる。



(5) 気候の変化に加えて、病害虫の増加で穀物生産が大幅に減少し、世界的に深刻な食糧難を招く恐れがある。

(参考元) JCCCA 全国地球温暖化防止活動推進センター 地球温暖化の影響予測

このままCO<sub>2</sub>が増え続けると、地球が大変なことに…！  
CO<sub>2</sub>を減らすためには、ひとりひとりが省エネ・節電に  
取り組むことが大切なんだね！



## 特に“夏”が危険に!?

温暖化の影響で、真夏日が大幅に増え、熱波による熱中症患者が増加する可能性が高まります。



熱は高温から低温へ流れる性質を持っています。

外気温が体温と差がなくなるほど高温であると、体内の熱を体の外へ放散させにくくなるため、夏は体内に熱がこもり、「暑い」と感じるようになります。

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われています。



しかし、暑さや湿度、体調不良、室内外の寒暖差などによって、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、夏バテや熱中症になりやすくなります。

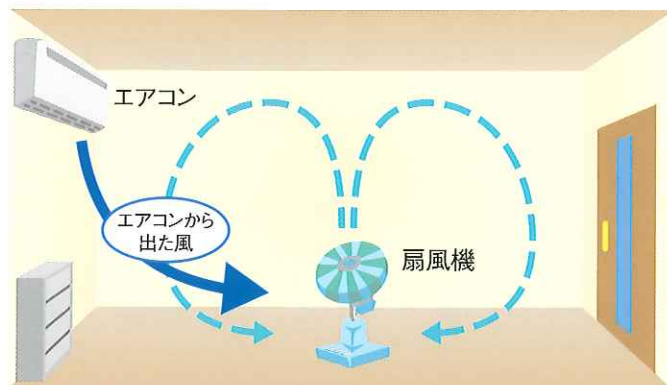
(出典) 環境省 熱中症予防情報サイト

これからの夏は、特に体調管理に気を付けないといけないよね  
次のページから、省エネ・節電につながる  
お手軽・簡単な「夏の涼しい過ごし方」を紹介するよ!



## 扇風機の使い方

扇風機の風が、体に直接あたることで、体感温度が2～3℃下がるとわれています。  
電気代はエアコンの1/10程。扇風機の位置を意識するだけで、節電・冷却効果が見込めます。



エアコンと併用時は、扇風機を天井に向けて動かし、冷気を部屋中に回らしましょう。  
エアコンの設定温度を上げて涼しさを感じることができ、節電にも役立ちます。

## ハッカ油の使い方

ハッカ(ミント)の香りを嗅ぐと、体感温度が4℃も下がるとされています。  
ハッカ油を、湯船やシャンプーなどに数滴加えるだけで、簡単に体感温度を下げることができます。  
また、コップ1杯につき1滴加えた水を飲むと、スッキリとした清涼感が味わえます。



消臭・虫よけ  
にも

※高純度に限る

ドラッグストアや薬局で取り扱っているので、簡単に手に入ります。

※原液は刺激が強いので、必ず1滴ずつ様子を見ながら加えてください。  
使用の際はよくかき混ぜてください。肌の弱い方への使用は控えてください。

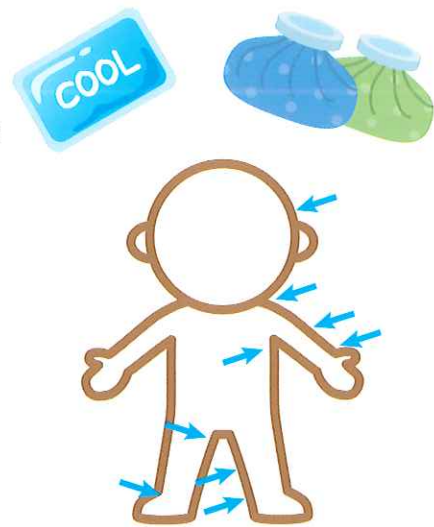
## クールダウンスポット

血管が皮膚に近い位置を冷やすことで、冷却された血液が全身を巡り、効果的に体温を下げるすることができます。

**首、手首、足首、太ももの付け根**などを集中的に冷やしましょう。  
※ただし、下げすぎると危険ですので、汗が引く程度にとどめておきましょう。

その他の  
クールダウン  
スポット

こめかみと耳の間・首・肘の内側・  
手首・脇の下・太ももの付け根の内側・  
膝の裏・足の甲・足首



## 遮熱塗料の使い方

夏場の日中では、屋根の表面温度は 60 ~ 70℃程まで上昇します。

遮熱塗料は、日射を反射するため、屋上や屋根に塗ることで室内の温度上昇を防ぎます。

また、**白色**は日射反射率が大きいので、建物を白くするだけでも効果があります。

塗装は専門の業者に相談しましょう。

表面 約7℃ 低下  
室内 約1℃ 低下



## 日射遮蔽フィルムの効果

室内に入る熱の主な経路は「**窓**」です。

日射遮蔽フィルムは、室内に入る日射を減らし、室温の上昇を抑制して冷房用エネルギーの削減に効果があります。

また、フィルムを貼ることで、窓割れ時のガラスの飛散防止にも有効です。

約2℃ 低下



## 打ち水のやり方

打ち水をすると、撒いた水が蒸発する時に路面から熱を奪い、気温を下げる効果があります。

しかし、真昼の日向に打ち水をすると、一時は涼しく感じて、すぐに水が蒸発し、湿度が上がるため、かえって不快に感じることがあります。

打ち水は、**早朝**か**夕方**、さらに**日陰**に行くことでより効果が持続されます。  
雨水や風呂の残り湯などを有効活用しましょう。

2~10℃程  
低下



## 日陰の効果

体感温度は日射や地面からの放射の影響が強く、日陰や日傘による日射遮蔽は体感温度を下げるのに効果的です。

特に、木陰では植物の**蒸散\***により、打ち水と同じ原理で涼しく感じることができます。

※ 葉から水を蒸発させて温度を一定に保つ働き

体感温度で  
約9℃低下



水をかけると  
効果UP



室内では窓からの日射をカーテンで遮っていても、カーテン自体が温められ、熱源となり室温を上昇させてしまいます。

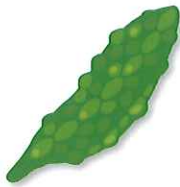
よしず・すだれは**屋外**に設置するため、吸収した熱を室内に持ち込まないようにすることができます。また、風通しもよく、水をかけると適度に吸収するため、水が蒸発する際に**涼しい風**が入るようになります。

※よしず・すだれは濡れたままだと**カビ**が生えることもあるので、乾燥させてから片付けましょう。

## グリーンカーテンの種類

つる性の植物を育てて、窓や壁面に自然のカーテンを作り、室内の温度上昇を抑制します。  
日射による熱エネルギーを約 80%カットする遮蔽効果があります。(すだれは 50 ~ 60%程)

涼しさを演出



ゴーヤ

しっかり日陰を作る!



ヘチマ

花を楽しむなら...



アサガオ など

## ゴーヤの育て方

ゴーヤは暑さに強く、病気にもなりにくいため、最初のグリーンカーテンにおすすめです。  
葉は真っ暗になるほど日を遮らず、柔らかい緑陰を作ってくれるのも魅力です。

『あばしゴーヤ』は、小さいですがたくさんの雌花がつくため、手軽に家庭菜園でグリーンカーテンを始めるには最適な種類です。

### 土づくり

植え付けの **2週間程前** に土づくりをします。

容量 **30L 以上** の大きめのプランターを用意し、市販の園芸用土 (花・野菜用) を底から 3 分の 1 程入れます。そこへ牛糞 (または完熟鶏糞) 約 300g、化成肥料一握りを加えて、プランターいっぱいになるまで用土を足します。

土をほぐしながらふんわりとなるように入れましょう。

●土の酸性とアルカリ性 (pH)

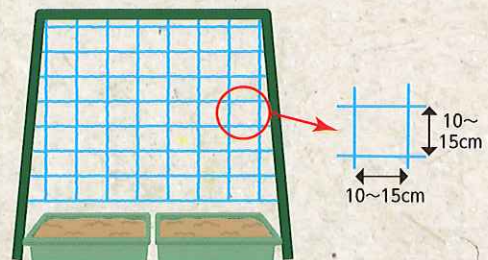


### ネットの準備

ゴーヤの子ヅルは横にどんだんのびていきます。

ネットは窓枠全体を覆うもので、縦 **2m**、目の大きさが **10 ~ 15cm** 程度のものがよいでしょう。

ネットはできるだけピンと張り、風で動かないように壁に少し傾けて固定しましょう。

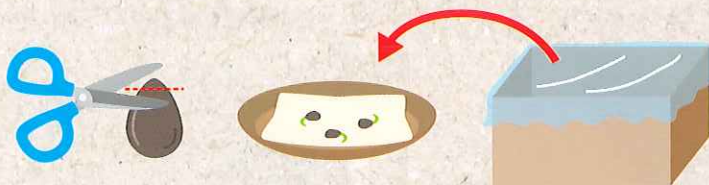


### ①種の準備

種のとがった部分を爪切りなどで少し切り、根が出やすいようにします。この時、中の緑の部分まで切らないように気を付けましょう。

水でたっぷり湿らせたガーゼの上に置いておくと、3～4日で根が出ます。

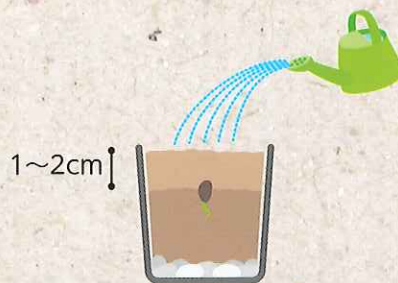
気温 30℃程で発芽するため、気温が低い時は太陽光が当たる場所に置き、ラップなどで簡易温室を作るとよいです。



### ②種をポットに植える

根が出たらポットに種を植えます。

根を下向きにして、1～2cmの深さに植えます。このポットを発砲スチロールの箱などに入れて透明なビニールでふたをし、暖かい部屋に置いて水を切らさないようにすると、10日間程で発芽します。



### ③苗をプランターに移す

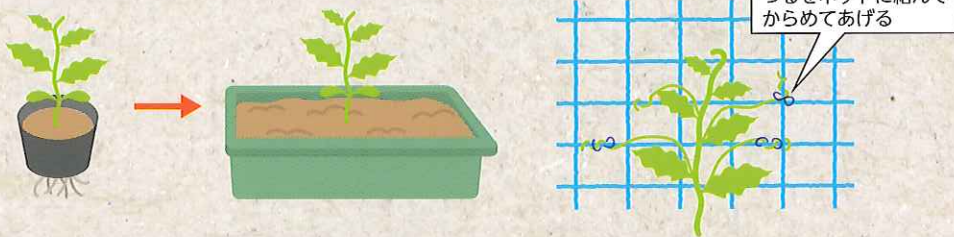
苗はここからスタート！

ポットの底から根が出て、本葉が3～4枚になったら、プランターに移します。

根を傷つけないように、土ごと植え替えます。1つのプランターに1株だけ植えるとよく育ちます。

ツルがのびてきたら、ネットにからませるように誘引してあげましょう。

水やりは、苗のうちは土の表面が乾いた時にする程度で十分です。梅雨が明けたら、朝夕2回、底から水が出るほどたっぷりと与えてください。



### ④摘心（てきしん）

葉っぱが6～7枚になってきたら、親ツル（一番太い中心の茎）の先端を2～3cm摘み取ります。そうすることで、子ツル、孫ツルが元気に成長し、面を作ります。

親ツルが1mに達するまでに、繰り返し摘心を行います。

※摘心をしなければ、子ツルがのびにくく、実もできにくくなってしまいます。

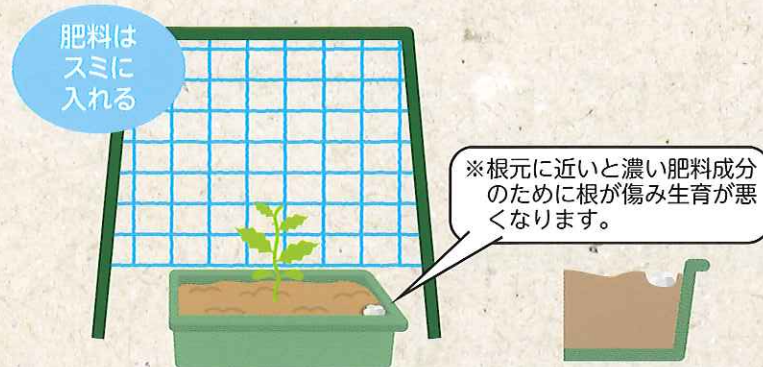




## ⑤追肥

1か月程経って花が咲くようになってから、**株元から離れた場所**に化成肥料を一握り施して軽く土と混ぜます。以後、**2週間**を目安に追肥します。

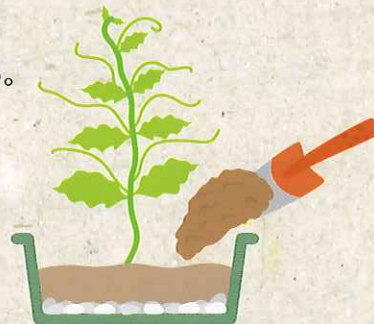
ゴーヤは吸肥力が強い上、頻繁に水やりを行うために肥料が流出しやすいので、肥料切れに注意しましょう。肥料不足になると、葉が黄色くなり、ツルに勢いがなくなります。



## ⑥増土

最初に用土をたくさん入れておいても、水やりで土の粒子間が詰まり、表面が下がってきます。増土は、根の伸びるスペースを作り、水や肥料を吸収させ、生長をさらによくします。土の**表面が下がる**たびに行います。

用土は植え付け時に用いたものでなくても構いません。



## 収穫！

開花から**15～20日程**で収穫できます。

収穫が遅れると実が熟して**オレンジ色**になり、甘みが出て食感や栄養価が落ちます。

熟した実からは種を採り、来年の栽培まで保存しておきましょう。



## 夏バテの原因

夏バテは、夏の暑さに体温調整機能が対応できずに自律神経系が乱れることで起こります。

自律神経の機能が低下すると、消化器官の機能も低下し、食欲不振による栄養不足からだるさや疲労感などの体調不良に陥ります。

夏バテ予防には、栄養バランスのとれた食事をすることが重要です。



## 夏にとりたい栄養素

### たんぱく質・カルシウム

しっかりした体を作るのに必要。

→ 肉、魚、卵、乳製品、豆製品など



### 合わせて食べたい！

香味野菜…ビタミン B1 の吸収を良くする。

食欲増進や冷え性対策にも効果的。

玉ねぎ、長ネギ、ニラ、ニンニク、生姜など



### ビタミン B1

糖質をエネルギーに変換するのに必要。不足すると食欲減退や疲れやすくなる。

→ 豚肉、ゴマ、ウナギ、大豆、玄米など



### ビタミン C

体の抵抗力を高めてくれる。

→ キウイ、ゴーヤ、ジャガイモ、赤・黄ピーマンなど



### クエン酸

食欲増進、疲労回復。

→ レモンなどの柑橘類、梅干し、酢など



### ムチン

粘り成分。胃の粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。

→ オクラ、山芋、モロヘイヤなど



### カリウム

利尿作用があり、むくみを解消。夏は汗とともに流れ、不足しがちに。

→ キュウリ、トマト、スイカ、海藻など

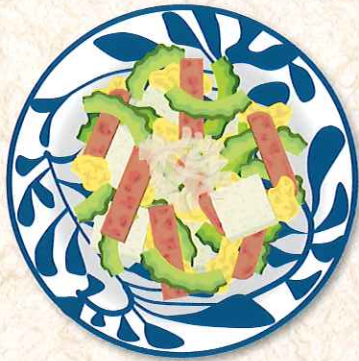


夏野菜には、これらの栄養素が多く含まれているよ  
旬の野菜はおいしくて栄養満点！  
積極的に食べたいね♪

## ゴーヤレシピ

ゴーヤは、夏野菜特有の体を冷やす効果があるほか、疲労回復に有効なビタミンCや食欲を増進させるモルデシン(苦み成分)、カリウムやβカロテン、食物繊維などを豊富に含み夏バテ防止にも効果的な食材です。

### ゴーヤチャンプル



ゴーヤのビタミンCは熱で壊れにくい上  
βカロテンは油で炒めると吸収率が格段にアップ!  
疲労回復に効果的なビタミンB1を含む豚肉とも相性抜群!

#### 材料(2~3人分)

・ゴーヤ	1/4本
・白ネギ	適量
・豚スライス	200g
・卵	1個
・木綿豆腐	1丁
・かつお節	1パック(3g)

#### 調味料

・醤油	大さじ3
・砂糖	小さじ2
・ごま油	小さじ2
・酒	大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①ゴーヤ0.5mm、豚スライス3cm幅にカットする。
- ②フライパンで豚肉を炒める。火が通ったら一旦取り出す。
- ③そのフライパンに豆腐・ゴーヤ・白ネギを加え、炒める。
- ④豚肉を戻し、調味料を加える。その際にかつお節の半分も一緒に加える。
- ⑤味がなじんだら溶き卵を加えてとじる。最後にかつお節をふり、完成。

### たくさん収穫できたら…乾燥ゴーヤ

乾燥させると長期間の保存(1年程)が可能になります。  
種やワタも栄養価が高いので一緒に乾燥させるのも  
おすすめです。

フライパンで  
から煎りすると  
ゴーヤ茶に。



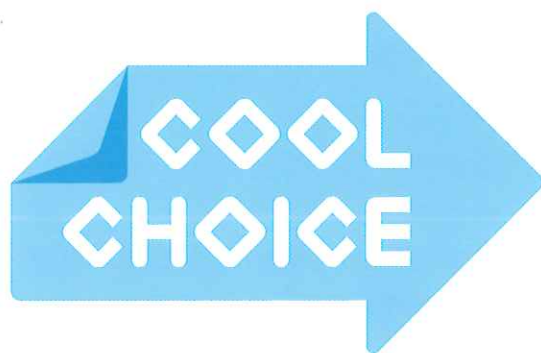
#### 〈作り方〉

- ①ゴーヤを1~2mmの幅に薄くスライスする。
- ②ザルに重ならないよう並べ、天日干しでカラカラになるまでしっかり乾燥させる。(風通しのよい場所で、2~3日程)

料理に使う時は、水に30~40分程浸して戻します。

ゴーヤは食べ過ぎると、消化液を分泌しすぎちゃって  
お腹を壊すかもしれないんだって。  
ムーヤんも大好きだけど、ほどほどにしないとね!





この夏は「賢×涼」でCOOLに過ごそう!

地球のため 自分のために



できることから 始めよう

【発行】

堺市 環境局 環境都市推進部 環境政策課  
〒590-0078 堺市堺区南瓦町 3 番 1 号  
TEL 072-228-3982 FAX 072-228-7063  
E-mail kansei@city.sakai.lg.jp



ムーやんツイッター  
やってるよ  
アクセスしてね!



堺市行政資料番号 「1-11-16-0152」