

## 快適暖房の家では年齢問わず活動が活発に

まだまだ厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今日は、暖房の方法と健康の関係について、科学的な調査をもとにした最新情報をお届けします。

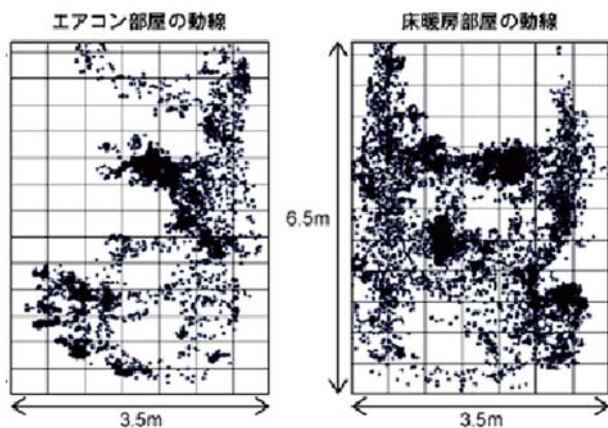
温度差をなくすことが温度のバリアフリーですが、単純に暖房があれば実現するわけではありません。

部屋全体(ベストは建物全体)が暖まる暖房でなければ快適とはいえず、その結果、住む人の「活動量」に差が生まれ、健康への影響も大きな違いが生まれることが解明されました。



寝室・廊下・トイレの温度差イメージ 出典：近畿大学 建築学部 岩前研究室

## 床暖房の部屋では子どもは部屋全体で活発に動く。さらに学習効果も…!?



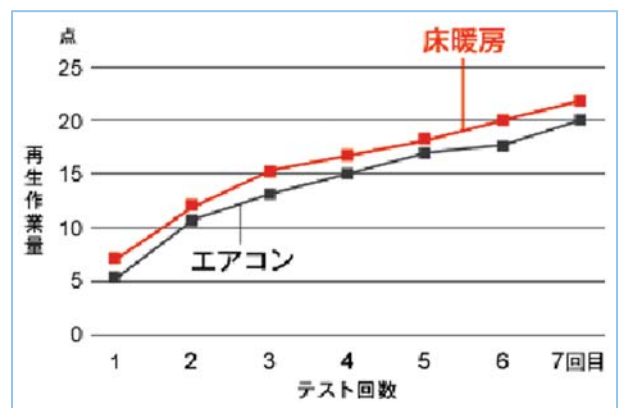
子供が室内で活動する際の導線を、「エアコン暖房の部屋」と「床暖房の部屋」で比較してみました。

すると、エアコンで暖房している部屋よりも、床暖房の部屋の方が、子供がより活発に動き回る、という結果が得られました。

(芝浦工業大学 秋元孝之教授 / 東京ガス調べ)

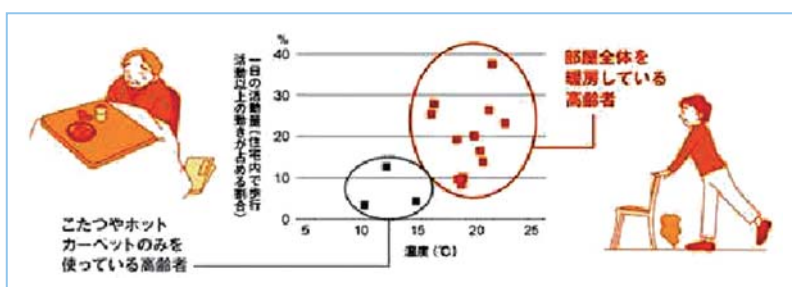
また、公立中学2年生108人(男女各54人)に対して、35点満点のテストを7回行った時の各回の平均得点を比較してみると、すべての回で「エアコン暖房の部屋」よりも「床暖房の部屋」での平均得点の方が高い結果になりました。頭寒足熱の効果によって集中力が高まり、床暖房の部屋は勉強にもぴったりの暖房と言えます。

(多湖輝研究所 / 東京ガス調べ)



## 「家まるごと暖房」の家に住む高齢者は、1日の活動量が多い。

高齢者の生活では、家事活動のような低強度の日常生活活動が健康維持に重要とされます。



左の図は、東京都老人総合研究所と東京ガスが、暖房方式によって高齢者の活動量がどの程度差が出るかを調べたものです。

こたつやホットカーペットを使って室内の一部のみを暖房している高齢者の活動量はかなり低いのに対して、部屋全体を暖房している高齢者の活動量は全体的に高い傾向が見られました。

【 フロアー暖房 】  
非居室を含むフロアー全体を暖房



【 部分暖房群 】  
リビングなどの主要室のみを暖房



とが確認されました。部屋間の温度差を少なくすることは、特別な運動をせずに日常生活を継続できることにつながり、健康維持の観点からも有効であることが考えられます。

◆ フロアー暖房群は、部分暖房群に比べ室内平均温度が6～11℃も高く、リビングと非居室（トイレ、廊下）との温度差は3～4℃。また最高・最低温度差の平均はリビング、キッチンでは8～7℃、非居室（トイレ、洗面脱衣、廊下）で6℃前後でした。

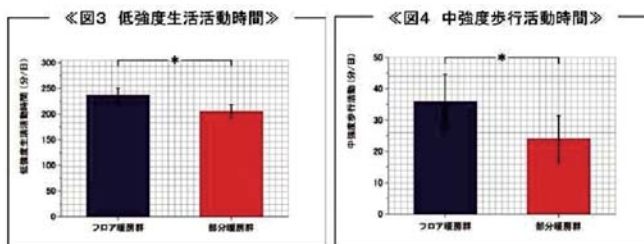
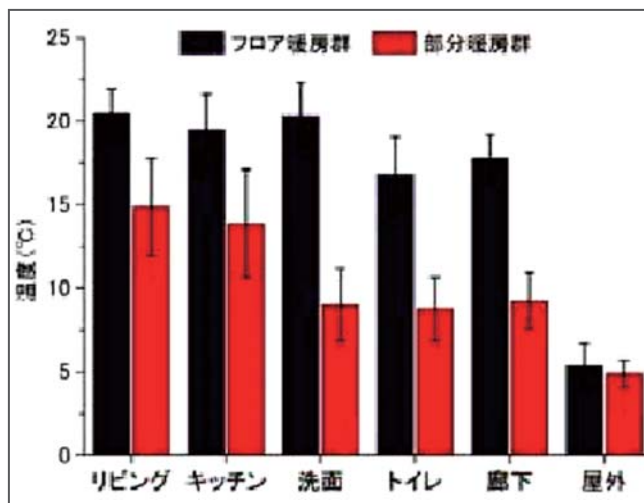
◆ 一方、部分暖房群ではリビングと非居室との温度差は6℃となっています。最高・最低温度差の平均はリビング、キッチンで12～14℃、非居室で9～10℃となっていました。

◆ 1日あたりの平均活動時間（生活活動、歩行）を見ると、フロアー暖房群では、低強度生活活動平均は「236分」、部分暖房群は「215分」。また中強度歩行活動では、フロアー暖房群の「35分」に対し、部分暖房群「23分」でした。ともにフロアー暖房群の方が、活動時間が長くなっています。

◆ 1日当りの平均歩数は、フロアー暖房群の「8082歩」に対し、部分暖房群「7498歩」でした。

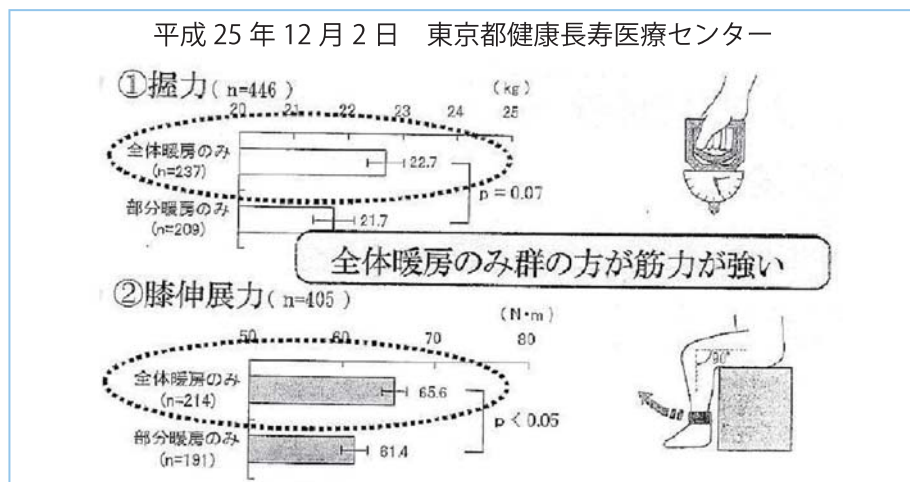
さらに昨年、住環境研究所と国立長寿医療研究センターが共同で同様の調査を行っています。

今回の調査結果では、部屋間の温度差の少ないグループで、より積極的な低強度の日常生活活動が多いこ



## 「家まるごと暖房」の家に住む高齢者は、「筋力」も維持できる。

東京都健康長寿医療センターでは、昨年の12月に、実際に暖房方式の違いによって高齢者の筋力の差が出るのかを調査し、その結果を公表しています。



この結果によると、全体暖房の家に暮らす高齢者は、部分暖房のみの家に暮らす高齢者に比べて、「握力」そして「膝を伸ばす膝伸展力」ともに大幅に強いことがわかりました。

家の中での活動量の違いが、明らかに筋力に影響を与えています。

高齢者がより長く、自立した生活を送るためには運動器系の機能を維持する必要があります。

WHO（世界保健機構）は「死亡に対する危険因子」として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、『身体活動量の不足』を第4位に位置づけるなど、健康寿命の延伸に対する「身体活動（生活活動+運動）」全体の位置付けが高まっています。足元から部屋全体をムラなく暖める床暖房は、日だまりのようなナチュラルな温もりが特長です。そして、家全体を暖める「蓄熱」式床暖房の家では、より活発な暮らしを送ることができ、日頃の健康維持という点でも効果が期待できます。

# 昔からの教えと旬の物で、 新しい年を健康に過ごしましょう。

～一家円満と無病息災を願って、鏡開き～

古くからお正月には鏡餅を供えるという風習がありますが、  
下げるにも流儀があります。

一般的には、鏡開きを行うのは1月11日。

年神様にお供えた鏡餅を木づちなどで「開き」、  
今年一年の無病息災を願います。

刃物ではなく木づちを使うのは、「切る」「割る」という縁起の悪い言葉を  
避ける武家社会の風習が一般化したものと言われています。

また、木づちで「開く」ことにより、開運する意味も含まれています。

細かくしたお餅は、お雑煮やおしるこに。小さくほぐして揚げるとあられ風にいただけます。



## 成長とともに出世する、縁起物。



### 新春の食材：鰯(ブリ)

12～1月に漁獲される鰯は「寒ブリ」と呼ばれる旬の食材。鰯は、短期間で大きく成長するため、その度合によって違う名前がついており、昔から縁起の良い出世魚と呼ばれています。鰯は栄養の多い青魚の中でもとくに栄養豊富で、高血圧予防や動脈硬化予防、貧血予防などが期待されます。この時期の鰯は脂がのり、身が引き締まった状態で、刺身やしゃぶしゃぶでとても美味しくいただけます。

ハッピーは健康から  
ライフマップ  
クリニック

## 脱・ゴロゴロ寝正月！ 食べ過ぎ飲み過ぎに注意。

年末年始の連休は、つい家でゴロゴロしてしまいがち。そのうえ新年会などもあり、食べ過ぎ飲み過ぎが続いてしまいます。アルコールやカフェインの取り過ぎや、脂っこく味の濃い料理は胃腸に負担をかけ、胃もたれや倦怠感を招きます。

### 【食べ過ぎ飲み過ぎを感じたら、胃にやさしいものを】

こってりした料理は少し遠ざけ、柔らかく煮た野菜やあっさりしたスープなど消化の良いものを食べましょう。食材は、大根やかぶなど消化を促進するものに。



## 柚子の香りを添えた冬のカルパッチョ。 鰯と春菊のカルパッチョ



### 材料(2人分)

ブリ(刺身用):1冊、長ねぎ:1/3本、春菊(葉先):  
1/2束、柚子の皮:少々、黒七味:お好みで、  
しょう油:大さじ1/2、オリーブオイル:大さじ1/2

- しょう油とオリーブオイルは合わせておく。
- ① ぶりの刺身はそぎ切りにする。  
長ねぎは白髪ねぎにして水にさらしておく。春菊は柔らかい葉先を食べやすい大きさにちぎる。柚子の皮は千切りにする。
- ② 器に①を盛り、カルパッチョソースをまわしかけ、お好みで黒七味をふる。

## 今月のお花

1月『シンビジウム』

シンビジウムの花言葉は、「華やかな恋」「誠実な愛情」や「飾らない心」。胡蝶蘭と並んで人気のある洋ランで、冬の間には赤や紫、ピンク、白など美しい色の花を咲かせます。不思議な響きを持つ名前は、ギリシャ語の「船の形」に由来しているそうです。東南アジアから東アジアまで広い範囲で自生しており、品種改良された種が寒い冬に鮮やかに咲く鉢花として愛されています。



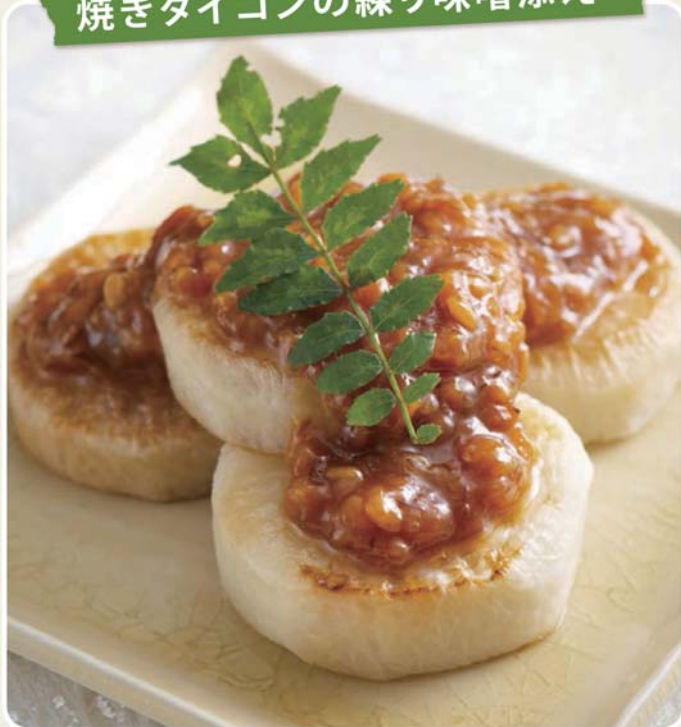


# Let's! 省タイムクッキング

--- 時間を省いて、スピーディにおいしく ---

新年は何ごととも丸く収まり  
味わいのある1年に

## 焼きダイコンの練り味噌添え



\* 食品カロリー 146kcal (1人当たり)

### 材料 (4人分)

ダイコン…1本 木の芽…4本  
おろし生姜…1かけ分 (用意できれば)  
青ジソ…4~5枚 (用意できれば)  
米のとぎ汁…適量 (用意できれば)

〈練り味噌〉

赤味噌…100g 卵黄…1個  
酒…大さじ4杯 みりん…大さじ1杯  
砂糖…大さじ1杯

### つくり方

1. ダイコンは約1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、面取りをして両面に十文字の切り込みを入れる。
2. 鍋に米のとぎ汁とダイコンを入れて加熱する。竹串が簡単に通るほどやわらかくなったら加熱を止める。
3. 練り味噌の材料を小鍋に入れて加熱し、こがさないよう木べらなどでかき混ぜる。木べらを持ち上げたときに味噌がしたたるくらいまで練ったら加熱を止める。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1.のダイコンを両面が焼き色になるまで加熱する。
5. 器に4.を盛り、木の芽を添える。青ジソの千切りやおろし生姜を添えてもおいしくいただける。

この冬、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 強力水流で節水しながら洗浄を シャワーヘッド

取り付けるだけで約30%の節水効果があります。ソース類などの落ちにくい汚れも素早く洗い流すことができ、その分、あとかたづけの時間短縮にもなります。お湯を使うことが多い季節だけに、省エネ効果も高まります。



蛇口の先に取り付けるだけ。(ピスタイクのほかネジ式も)  
〈三栄水栓製作所「キッチンシャワー」PM252-10〉

### こまかく刻んで電子レンジで加熱 スープチョッパー

カップに食材を入れたら、ハンドルを回して細かく刻みます。あとは刃を取り出し、水と調味料を加えてそのまま電子レンジへ。おいしいスープができあがります。省エネだけでなく、あとかたづけもラクですよ。



包丁やお鍋を使わず、スープづくりを手早く。  
〈下村企販「SUGMOG スープチョッパー」〉