

夏を快適に過ごそう！

今年も暑い季節がやってきました。最近の日本の夏は、最高気温が35度以上という猛暑日も珍しくなくなりましたね。湿度が高くジメジメしているため、夏バテで体調を崩したという話もよく聞きます。皆さんは暑さへの備えは大丈夫ですか？お家で涼しく快適に涼しく暮らすことができるような知恵や工夫をしらべてみました。

【夏バテ防止の食事術】

キュウリ、ナス、トマトなど夏野菜は体を内側から冷やしてくれます！ピクルスにしたり、酢物にしたり、ドレッシングをかけたり。疲労回復に優れており、酢と共に食べるとより効果的です。

調味料で食欲アップ！うだる暑さに食欲が落ち、体がバテそうになった時は『酢』を使った料理の酸味や、キムチに使われる唐辛子の刺激で食欲が出てきて元になります。

スイカで熱中症予防！スイカは「天然の白虎湯（熱冷ましで有名な漢方薬）」と呼ばれ、熱中症予防になります。皮を捨てずに白い部分を5ミリほどの千切りにして塩をふり、冷蔵庫に一晚ねかすだけでお漬物として食べられます。

【参考資料】



『夏を涼しく！おばあちゃんの知恵袋』
NPO 法人おばあちゃんの知恵袋の会/著
大和出版
590/ナ



『自然の力で夏のりきる暮らし術』
農村漁村文化協会/著
農村漁村文化協会
590/シ



『電気に頼らない涼しい生活!』
加藤 清彦/著
黒部 和夫/著
金丸 絵里加/著
米山 公啓/監修
河出書房新社
590/テ

【家のまわりの輻射熱を退治する！】

日差しの強い日中は、外の温度より室内の温度の方が高くなっています。直射日光は窓の手前で防ぎましょう！家のまわりの輻射熱対策をすることで、家の中が涼しくなります。

たとえば・・・

- ・窓からの日差しをすだれで遮熱する
- ・窓辺に張ったネットにつる植物を這わせ緑のカーテンを作る
- ・気温が高い時間帯を避け、庭やベランダに打ち水をする など



ポイントは3ヶ所！

手首
首まわり
足首

【効率よく体温を下げましょう！】

首まわりを冷やすと効率よく体温を下げるができます。頸動脈を流れる大量の血液を冷やすことで、体温を素早く低下させることができます。ここは熱中症になったときに冷やす大切な部分でもあります。保冷剤を凍らせてタオルに包んだものや、濡れタオルを絞ったもので首まわりを冷やし、手首や足首といった血管が通っている箇所も冷やせば更に効果的です。（※冷やしすぎにはご注意ください）

※また、ペパーミントやスベアミントなどのアロマを焚くと、アロマ成分がもたらす清涼感により体感的に涼しさをもたらします。

【ジンジャーサイダーの作り方】

《材料》生姜 1コ ハチミツ 100g

《作り方》

1. 生姜は皮を剥かずに薄切りにして、ハチミツと一緒にフタのできるビンに入れます。
2. 室温（10～30度）のところに①のビンを設置します。
※この時、フタはきっちり閉めず、緩めておきます。
※早いと5分、だいたい1時間くらいで生姜の水分が出てきます。
3. 室温によりますが、だいたい1日で泡が出てきます。
生姜酵母がハチミツの糖分を使って発酵しはじめた証拠で、フタをあけるとプシュッと気体（サイダー）が抜け、いい香りがします。
4. エキスはそのまま、水で薄めて飲んでください。
生姜は取り出して食べられます。 冷蔵庫で保存しましょう。

生姜でサイダーをつくろう！



図書館マメ知識

本の修理とフセン問題のおはなし

図書館の本は市民のみなさんの大切な財産です。破れたり汚れたりした本は、修理することでまだ読むことができます。そのような場合には修理し、その後棚に戻して、みなさんに再び貸し出されるのを待っています。

図書館の裏側では、日々、スタッフによるページの破れの補修や落書き消し、タバコのおいしの消臭などが行われています。例えばページの破れには、損傷部分にストレスのかかりにくい専用の糊やテープを使い修理をしており、もし借りた本のページが破れてしまった時は、お家で市販のセロテープを使って補修したりせず、返却時にスタッフへお知らせくださるようお願いしています。

また時々、図書館に戻って来た本にフセンが貼られていることがあります。フセンの糊で文字が剥げたり、時間が経つと糊の跡が変色し、紙を傷める原因となるため、葉の代わりに薄い紙などを挟むようにしてください。



スタッフおすすめの本



『ゆる金継ぎ』
藤野 佳菜子/著
河出書房新社
751/7

「金継ぎ」は器の欠けや割れを漆で修繕して、金粉や銀粉を用いて縫いの美しさを楽しむ技術です。日本の伝統技術ですが、この本は「ゆる金継ぎ」ということで、もっと身近で遊び心を持ちながらの修繕や、アクセサリーづくりなども紹介もされています。大切な器こそ、割れたら捨てるだけの選択ではなく、金継ぎによって自分だけの個性を吹き込むことができます。マイナスがプラスになる感覚が、美しく魅力的な一冊です。（森）

スタッフよもやま話

毎年毎年「今年の夏は暑いね～」と言って何年も経つような気がします。さっと、今年も暑いのでしょね。ひたすら最高気温が更新されないよう願うばかりです。温暖化対策がなかなか実を結ばずモヤモヤしますが、少しでも快適に涼しく暮らすことができるようなヒントを、今回の図書館日よりから感じていただけたら嬉しいです。熱中症にならないよう、また、もしなった時にはどう対応したら良いかを知っていたら慌てずに済むのではないかと思います。昔の人の知恵を上手に取り入れ、スイカをたくさん食べつつ、クーラーなど現代の機器を使って無事に夏を乗り越えたいと考えています。（久原）