

気持ちよく すごせる家



快適で省エネ、暑さを感じさせない家づくり宣言。

- ☀ トイレや廊下等、どこにいても家じゅう涼しい家をつくります！
- ☀ 独自のシステムで超省エネ・省コストを約束します！
- ☀ 調湿機能により高耐久性となり家が長持ちします！
- ☀ 快適な湿度と温度でいつもきれいな空気の家をつくります！

こおげ建設の家づくり



外気温が高くなったり、運動をすると、人間の体の中には熱が生まれます。そこで体は大切な内臓や機能を守るために、体の中に生まれた熱を発散させようとします。卵をゆでるとたんぱく質が硬くなり元にはもどりませんよね。タンパク質でできた人間の体も同じで熱くなり過ぎると機能しなくなってしまうのです。なので夏は暑いと感じるのか、温度は高い



猛暑

を乗り切る！

猛烈な暑さが続いています。夏バテしたり熱中症になったりと、何かと気を付けなければいけません。少しでも快適に過ごせるよう考えてみましょう。

夏を気持ちよく過ごしたい！



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo
Vol. 85
2018. 7. 28 Sat

人が家が健康になる
健康空気循環システム

高気密 高断熱
ファースの家

Never give up
がんばろう日本！
つなげる想い・つながる希望



涼しさを感ずるのは



方から低い方へと流れる性質をもっています。なので外気温の温度が体温より低い場合、体内の熱は体へ発散することができず、ただ夏の場合は外気温と体温に差がないために、体内の熱を体のそこへ発散させることが難しくなります。すると体内に熱がこもり、人は暑いと感じるのです。



体内の熱を発散できず、熱が体の中にこもったままだと、暑さばかりを感じて熱を発散できず、体がゆで卵状態になってしまうととても危険。そこで人は、汗をかくことで体温を下げようとします。皮膚が熱くなるのも感じますがこれは熱を発散している状態です。そして体温が下がれば今度は涼しさや寒さを感じるというわけです。夏の涼しさは、主に汗が蒸発していく時に皮膚の熱が奪われることで感じられます。

涼しさの感じ方には湿度も大きく関係します。汗をかいても湿度が高いと蒸発しにくくなりやすいです。つまり、湿度が低い方が涼しく感じやすいです。また、風が吹いても涼しく感じます。暑さ・涼しさの感じ方は、気温だけでなくいろいろなことが絡み合っています。

夏バテの原因は



蒸し暑さの不快感で、食べれない、眠れない。強い紫外線も疲れの原因です。夏バテは、いろいろな原因が複雑に絡み合っており、食欲不振や睡眠不足が体に悪いのはイメージできますが、もう一つ大きな原因がそれは室内外の寒暖差。外気温と室温に差が5度以上になると、体温を調整する自律神経に負担をかけることとなります。さらにエアコンの効いた室内で汗をかかなくなるとますます体温調節機能が働きにくくなり自律神経失調状態になりこれが原因で夏バテになる人が多いのです。

暑さを感ずるの理由は



男性は暑がり、女性は寒がりなんてよくいわれます。この男女での暑さの感じ方の違いは、筋肉量の差といわれています。男性は、熱を生産する筋肉の量が女性より多くあります。男性は熱を生産する筋肉の量が多く、さらに運動量も多いために熱をつくりやすく、暑さを感じやすいです。また、体脂肪が多すぎても、人は暑さを感じやすくなります。脂肪は熱を生み出さず、断熱材のような働きをし、体の中で作り出された熱を上手に発散できないため、暑さを感じやすくなってしまうのです。

どん太くんのちょっといい話

食欲UP ささ身と梅しその冷やしうどん



ささ身は低脂肪・高たんぱく質、梅干しと青じその風味を生かして調味料を控えて減塩します。

材料(2人分)

○うどん 2玉 ○梅干し 1個～2個
○青じそ 5枚 ○ささ身 60g
○だしの素 少々 ○しょうゆ 少々 ○みりん 小2

- =作り方=
- ①梅干しは種をとって包丁でたたき、ペースト状にする。(市販のチューブタイプのもを使えば簡単)
 - ②青じそは千切りにする
 - ③ささ身は弱火でゆでておいておく。
 - ④だしの素・しょうゆ・みりんを合わせて火にかける。沸騰したら冷やしておく。
 - ⑤ゆでて冷やしたうどんに①と③を盛り、④をかけて、②青じそを飾る。完成。