

これぞ  
越生流！

# 夏はCOOLに過べしやう。

## E C C O 対策

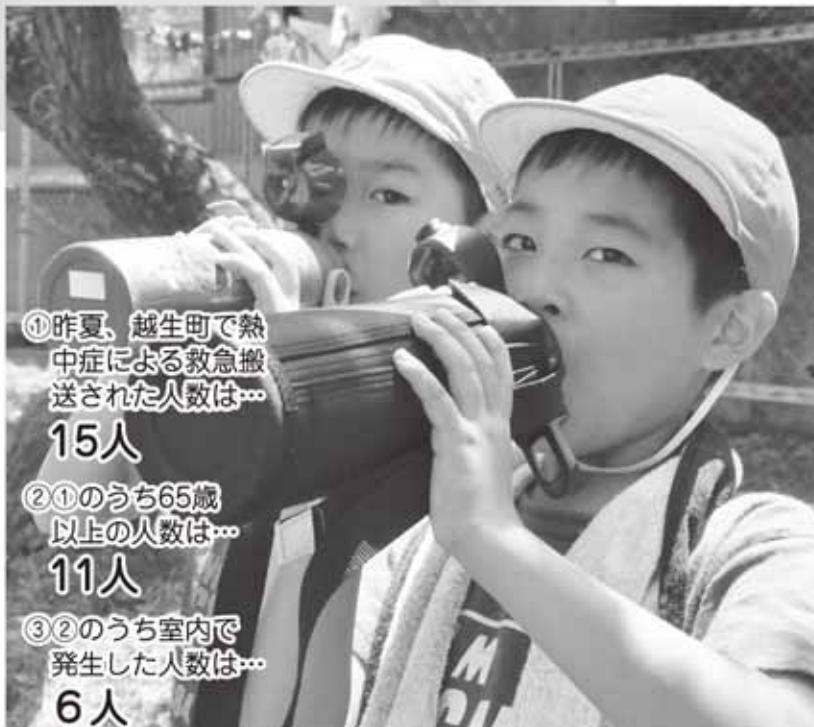
エアコンの設定を  
1℃上げるだけで…  
10%コストダウン

エアコンを1時間  
付けないだけで…  
10円コストカット

夏の日中(午後2時)  
消費電力のうちエア  
コンが占める割合…  
約60%



## 熱中症 予防



- ①昨夏、越生町で熱中症による救急搬送された人数は…  
15人
- ②①のうち65歳以上の人数は…  
11人
- ③②のうち室内で発生した人数は…  
6人

### 今年も暑い夏になりそうだ

昨夏は暑かった。鳩山観測所では、30℃を超えた真夏日が67日、35℃を超えた猛暑日は14日ありました。日本気象協会では、7月後半から8月は、平年と同様に晴れの日が多く、気温は平年並か平年より高いと予想されています。つまり、今夏も暑いようです。

うだるような暑さの日は、冷房が効いた部屋にこもりたくなります。しかし、それでは電気が高くなるばかりか、環境にも良くありません。だからといって、冷房を付けずに熱中症になれば、元も子もありません。

### 賢くクールに過ごすために…

現在、環境省では、「クールビズ」「クールシェア」を提唱しています。「クールビズ」とは、職場や家庭での冷房時に室温28℃でも快適に過ごせるよう軽装や暑さ対策をすること。さらに一歩踏み込み、1人1台のエアコンをやめて、涼しい場所をみんなで共有することを「クールシェア」といいます。

今月号では、ご家庭ですぐに実践したい暑さ対策とクールシェアできる越生の自然スポットを紹介します。これで暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 涼しく楽しくエコ活

眞々田俊夫さん・千代さん（仲町）

日当たりの良い窓やベランダでアサガオやゴーヤなどのツル科の植物を育て、夏の日差しを遮るグリーンカーテンは、エコ対策として効果的です。15年前からグリーンカーテンを実践している、眞々田俊夫さん千代さんご夫妻にお話を聞きました。

「8月になるとゴーヤの葉が窓を覆って暑い日差しを遮ってくれますので、昼間の暑い時間帯でもエアコンの設定を27℃以下にすることはほとんどありません。見た目でも涼しさを与えてくれます。育ったゴーヤはチャンブルーにしたり、かりんとうにしたりして食べます。最近では、夫が「るこう草」というツル科の植物を育て始めたので、そちらも大きく育って、きれいな花が咲くのが楽しみです」（千代さん）。楽しみながらエコ活動ができるのは良いですね。

## 我が家の暑さ対策

夏を快適に過ごすためには、涼しい住環境を作ること、夏バテしないカラダを作ることが大切です。そこで、今回、環境省が推奨するエコ対策「グリーンカーテン」を実践している眞々田さんご夫妻と、熱中症予防の強い味方「梅」で暑さを乗り切っている梅農家の岩田さんに、簡単に楽しくて美味しい暑さ対策についてお聞きしました。

## 越生の梅で夏バテ知らず

岩田美喜江さん（小杉）

越生の特産品でもある梅は、夏バテ予防にとっても効果的です。梅農家の岩田美喜江さんは、梅料理の名人。収穫した梅をバリエーション豊富な梅料理で、毎年猛暑のシーズンを乗り切っています。

梅をジュースにかけて摂れた汁を煮詰めて作る梅エキスは、岩田さんおすすめの一品。「夏バテにはもちろん、胃腸にも良く、冷たいものを摂りすぎてお腹の調子が悪くなったときにも効果的ですよ。長く保存できて栄養分も凝縮されているので、一年中愛用しています」（岩田さん）。また、梅と砂糖を炊飯釜に入れて作るだけの簡単梅シロップもオススメ。そのシロップは炭酸水や牛乳で割ったり、かき氷にかけたりと用途も多彩です。みなさんも、夏バテ対策として越生の梅を活用してみましよう。

