

Iwatani

水にもおいしさと安心を

富士の湧水®

Natural mineral water
from Mt. Fuji富士山麓の玄武岩層に磨かれたミネラル豊富な天然水を
標高950メートルに位置する製造工場で採水。冷・温両用
ウォーターサーバー

高機能で清潔な日本製ウォーターサーバー。

<サイズ>

幅29 × 奥行き30 × 高さ97.4cm
(ケース装着時の高さ:125cm)

<重量>

約17kg

<給水温度>

冷水(約6~12℃)/弱冷(約12~16℃)

<給湯温度>

温水(約80~89℃)/高温(約90~93℃)

2色
選べる

「富士の湧水」に関するお問い合わせは、下記の連絡先まで

株式会社エネライフ

エコロジー
エコノミー
エネライフ!

西部支社 ☎042 (461) 6480	神奈川支社 ☎046 (261) 4530	君津CS ☎0439 (52) 2943
八王子CS ☎042 (680) 9995	秦野CS ☎0463 (83) 2611	茨城支社 ☎029 (282) 1234
埼玉支社 ☎048 (442) 8207	千葉支社 ☎043 (382) 5300	高萩CS ☎0293 (23) 2378
桶川CS ☎048 (615) 6400	つくばCS ☎029 (817) 4760	東部支社 ☎03 (3802) 8371
群馬支社 ☎027 (224) 0211	南房総半沢支社 ☎04 (7092) 0782	栃木支社 ☎028 (643) 5770

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者:販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2024年11月20日発行 (62)

エネライフ

【特集】
ヒートショックにご用心

冬の浴室にひそむ危険 ヒートショックにご用心

入浴中の事故死は年間約19,000人*。その多くが「ヒートショック」によるものだと言われています。季節で見ると事故の大半を占めるのが、室内の温度差が大きくなる冬場です。今回は入浴の研究を長年行っている医学博士の早坂信哉先生に、ヒートショック予防の心得を教えてくださいました。



早坂 信哉（はやさか・しんや）
東京都市大学人間科学部教授、温泉療法専門医、博士(医学)。入浴習慣、温泉医学の第一人者。著書に『うち時間を快適に過ごす入浴は究極の疲労回復術』（山と溪谷社）など。

ヒートショック危機一髪



*2013 年度・厚生労働省の研究班調査

ヒートショックはなぜ起こる？

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動し、それによって身体がダメージを受けることです。心臓に負担がかかれば、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。室内の温度差が大きい冬は、もっともヒートショックの危険性が高まる時期です。

	脱衣室	浴室	浴槽
↑高血圧 ↓低血圧	血圧上昇 	さらに血圧上昇 	血圧低下
	寒い部屋へ移動すると血管が収縮して血圧が上昇	寒い浴室に入るとさらに血圧が上昇	お湯に入ると次第に血管が広がり血圧が低下

家の中で気をつける場所はどこ？



タイル張りのお風呂は冷えるワン

暖房がきいているリビングとの室温差が5℃以上になるようであれば、ヒートショックに気をつける必要があるでしょう。特に暖房のない浴室や脱衣所、トイレなどは注意を。浴槽で気を失うとお風呂で溺れてしまう危険もあるので気をつけましょう。

高齢者は特に注意が必要

寒い場所では血管が収縮し、血液を流そうと血管に圧力がかかります。高齢者は加齢によって血管も老化しており、柔軟性も低下しています。血圧が上がったり下がったりすることで、血管はもちろん心臓や脳にも負担がかかってしまうので注意が必要です。

血管も老化する

血管はいわばホースのようなもの。古いホースが硬くなるように、長年使ってきた血管も柔軟性が失われます



入浴時のヒートショックを防ぐ7つのポイント

ココに注意!



1 浴室を暖めておく

湯はり時にふたを外しておいたり、浴室に入る前に1~2分間シャワーを流しておきましょう。お湯を流すことで床のひんやりを防ぐこともできます。



2 脱衣所も暖めておく

脱衣所にいる時間は短いものの、衣服を脱ぐことで寒さに直接身をさらします。持ち運びできる小型の暖房機で20℃くらいに暖めておきましょう。



3 入浴前に水分補給を

汗などで1回の入浴で約800mlの水分が体内から失われます。入浴前後にコップ1~2杯ずつ、合計500~800mlの水分補給を。



4 入浴前に家族に声をかけを

入浴中に体調が悪くなってしまうと、助けを求めることができない場合も。入浴前にひと声かけておき、お風呂の上がりが遅いときは様子を見にきてもらいましょう。

5 かけ湯で体をならす

桶10杯のかけ湯、またはシャワーを1~2分浴びて体をならしてから湯船へ。最初は手足などの末端から、徐々に体の中心に向かってお湯をかけていきましょ。



6 40℃のお湯で約10分

血圧の急激な変化を抑えるためにも湯温は40℃以下がベストです。長風呂は熱中症になるため、つかの時間はできれば10分、長くても15分以内にしましょう。



7 湯船から出るときも注意

湯につかると血管が広がり血圧が下がるため、湯船から出るときに立ちくらみ…ということも。血圧の大きな変動を防ぐために、手を水で冷やすなどしてからゆっくり立ち上がりましょう。

家の中の温度差を無くすなら

こんな暖房機器がおすすめです!

ヒートショック対策として効果的なのは、家の中の温度差をなくすこと。温度差を5℃以内に抑えるためにも、便利な「暖房機器」を使って浴室や脱衣所をあらかじめ暖めておくのがおすすめです。

浴室

浴室暖房乾燥機

「浴室暖房乾燥機」は、浴室内で衣類の乾燥ができたり、湿気を取り除くことでカビの発生を抑えるなど、便利な機能がいろいろあります。中でも「暖房機能」は、寒い浴室をあらかじめ暖めることができるので、ヒートショック対策として非常に効果的です。浴室暖房乾燥機には、「天井埋め込み型」と「壁掛け型」の2タイプがあります。



脱衣所

小型暖房機

衣服を脱ぐ脱衣所は、できれば20℃くらいに暖めておきたいため、持ち運び可能な小型の暖房機があると便利です。そこでおすすめなのが、カセットガスを使って暖めてくれる『風暖』です。不完全燃焼防止や転倒時消火など5つの安全装置がついているので、“人がいない場所を暖めておく”ときに安心です。



カセットガスファンヒーター『風暖』(イワタニ)



浴室と脱衣所の暖房に関するお問い合わせは、裏表紙の連絡先まで!

うれしび冬

今夜はおうちで バル気分

教えてくれた人



野島ゆきえ (のじま・ゆきえ)
フードコーディネーター。飾り巻き寿司1級インストラクター。ジャンルを問わず、どんなご家庭にもある調味料と食材を使ったおいしい「おうちごはん」を発信中。



スペインやイタリアの居酒屋「バル」の気分が味わえて
ワインによく合う手軽なおうちバルレシピをご紹介します。

濃厚な豚のうま味にさっぱりソース

豚肉ローストとレモンバターソースの アボカドピンチョス

材料 2~3人分

豚肩ロースブロック肉 300g
アボカド 1個
オリーブ油 大さじ1
レモンスライス(3mm幅) 3枚
ピンクペッパー 数粒

1人分: 417kcal 調理時間: 約90分

ソース
バター 20g
白ワイン 大さじ1
レモン汁 大さじ1/2
塩 ひとつまみ

(下準備) 豚肉は常温に戻して塩(3g)をすりこみ、30分ほどおく。出てきた肉の表面の水分はペーパーで拭きとる。レモンスライスは放射状に6等分にする。

作り方

①厚手の鍋にオリーブ油をひいて中火にかけ、下準備した肉を入れる。全面(6面)に焼き色がつくようじっくりと焼く。

②蓋をして弱火にし、20~30分蒸し焼きにする(途中上下をひっくり返す)。その後取り出し、アルミホイルに包んで20分ほどおく。

③鍋をきれいにしバターを入れ、焦がさないように火にかける。ふつふつしてきたら白ワイン、レモン汁、塩を加えてソースを作る。2cm角にカットしたアボカドを入れてさっと火を通す。

④肉を約2cm角に切り分けて器に盛り付け、③のアボカドをのせる。レモンとピンクペッパーをのせてピックを刺す。



鍋から出した豚肉はアルミホイルに包んで休ませる。これで肉汁が閉じ込められ、柔らかくジューシーに仕上がる。

ポイント



ジューシーで香り豊かな簡単タパス

マッシュルームの セゴビア風グリル

材料 2人分

1人分: 117kcal 調理時間: 約15分

マッシュルーム 8個
生ハム 30g
にんにく ひとかけ(5g)
ドライパセリ 適量
オリーブ油 大さじ1
レモン お好みで

作り方

- ①マッシュルームはぬらして固く絞ったキッチンペーパーなどで汚れをふき、軸はつまみ取る。
- ②生ハム、にんにく、マッシュルームの軸をみじん切りにし、ともにボールに入れる。ドライパセリも入れて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に、マッシュルームのかさの内側を上にして並べ、②を等分に詰めるようにこんもりとのせる。オリーブ油をまわしかけ、魚焼きグリルに入れて中火で5~7分加熱して火を通す。お好みでレモンを添える。



マッシュルームの軸は、指でつまんでねじれば、ぽろっと取れる。

ポイント



甘じょっぱい大人のおつまみデザート

焼きりんごの ナッツチーズのせ

材料 2人分

1人分: 305kcal 調理時間: 約15分

りんご(できれば紅玉) 1個
カマンベールチーズ 30g
ミックスナッツ 30g
メープルシロップ 大さじ1と1/2
バター 15g
チャービル 適量

作り方

- ①りんごは洗って芯を除き、12等分のくし切りにする。



- ②スキレットにバターを入れて中火弱にかけ、①のりんごを並べ入れて5分焼く。上下をかえして、もう片面も5分ほど焼く。

- ③メープルシロップをまわしかけて1分ほど煮て火を止める。ポリ袋に入れてめん棒で叩いたナッツをまんべんなく散らし、カマンベールチーズをちぎってのせる。チャービルをあしらう。



ポイント

火入れ後の鮮やかな赤と酸味を楽しむなら、りんごは紅玉がおすすすめ。



ちくちく楽しむ紙刺繍

絵とはひと味違い、凹凸のある出来上がりが楽しい「刺繍」。今回は布ではなく、紙に刺していく紙刺繍をご紹介します。テーマに合わせて好きな色の糸を選び、さらにキラキラ光るスパンコールやビーズを散らせば、より華やかな仕上がりに！

材料

- 厚めの画用紙やハガキ
- 刺繍糸
- 刺繍針
- スパンコールやビーズなどの飾り
- えんぴつ
- ハサミ
- カッター
- 定規
- 目打ち(キリ)
- 段ボールなどの厚手の紙(穴あけ用)

作り方

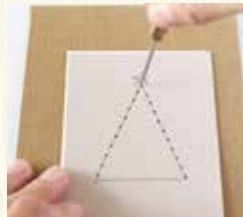
1

実際に使う本紙とは別に、同じ大きさの紙に図案を描く。穴をあける場所にもえんぴつで印をつける。
★ツリーは定規で三角形を描くと簡単！



2

本紙の上に図案紙を重ねて段ボール紙にセットする。目打ちで刺繍針が通るくらいの穴をあけて図案を写す。



3

刺繍糸を3本どりにして玉留めをする(「ここがPOINT」参照)。紙の裏面からツリーが一番上に1針刺して刺繍をしていく。



雪の結晶や冬の花など、お好きなモチーフで作ってみよう♪

4

上から下に向かい直線縫いで刺し、下まで刺したら今度は上に向かって刺していく。



5

「星」は糸の色を変えて刺繍する。スパンコールの飾りをつけて完成！
★メッセージを書いても。



- ★刺繍をしたときに紙がヨレないよう厚めの紙がおすすめ。
- ★刺繍糸は6本の糸で作られているので、半分の3本どりで使うと針に糸が通しやすい。
- ★玉留めをしたならテープで留めるとほつれずに安心。



貝賀あゆみ(かいが あゆみ)

フォトスタイリスト。WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。



エネライフ 2024 冬 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！

1 今号のエネライフでおもしろかった・役に立ったと思う記事を書いてください。(複数回答可)

- ☐ 特集・ヒートショックにご用心 ☐ うれしび ☐ おうち工房
- ☐ お客様相談室 ☐ 知っておきたいガスのこと

2 次の機器のうち、もっと知りたい・興味があるものを教えてください。(複数回答可)

- ☐ 浴室暖房乾燥機 ☐ 床暖房 ☐ ガス衣類乾燥機
- ☐ ミストサウナ ☐ 太陽光発電機 ☐ エネファーム
- ☐ ウォーターサーバー ☐ カセットガス機器
- ☐ その他 ()

募集 本誌についてご意見・ご感想・取り上げて欲しいテーマなどがあれば自由にご記入ください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お寄せいただいた個人情報、プレゼント賞品の発送、リフォーム・商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント
2025 2/28(金) 当日抽選発表
スペイン産EXバージンオリーブオイル1000ml ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2025年2月28日(金)までにお送りください(当日消印有効)。なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

抽選で
23名様に

<読者限定>のプレゼント！

アンケートにお答えいただいた方に抽選でステキなプレゼント

スペイン産EXバージンオリーブオイル 1000ml

1872年創業、スペインのガルシア社(Garcia DE LA cruz) 製。スペイン産オリーブのみを使用した香り、味とも高品質のエクストラバージンオリーブオイルです。収穫から搾油までを24時間以内に行うことで酸度の低さを実現。加熱用として揚げ物に使ったり、生食用としてパンに付けたりサラダのドレッシングにもぴったりです。

容量：1000ミリリットル
容器：ペットボトル





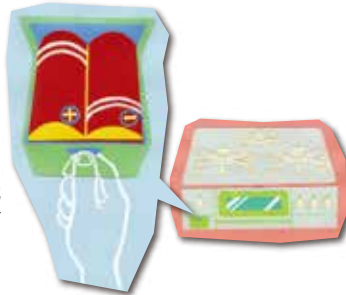
お客さま
相談室



最近、ガスコンロの様子がおかしいんですが…

火がつかない場合

火がつかない原因で一番多いのが「電池切れ」。電池が消耗すると、点火時の「パチパチ音」が遅くなります。コンロの電池は、1年に1回を目安に交換を。



※機種によって乾電池の位置は異なります

炎の色が赤い場合

バーナーキャップが目詰まりを起こすと、炎がオレンジ色や赤色に変色し、不完全燃焼を引き起こす恐れがあります。バーナーキャップは定期的にお掃除を。



バーナーキャップのお掃除は「竹串」が便利

・キリトリ

知っておくと
便利！

保存版

非常時でもあわてないために

マイコンメーターの 復帰方法



地震やガス漏れなどの異常があると、ガスを自動的に止めてくれる「マイコンメーター」。その後の使用に問題がない場合、止まったガスはみなさんご自身の手で復帰させることができます。

マイコンメーターの復帰手順

ガス栓・器具栓を
すべて閉じる。



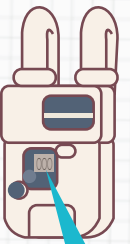
1



これが
マイコンメーター

5

「ABC」(液晶)と赤ランプが消えたら、もとどおりガスが使えます。



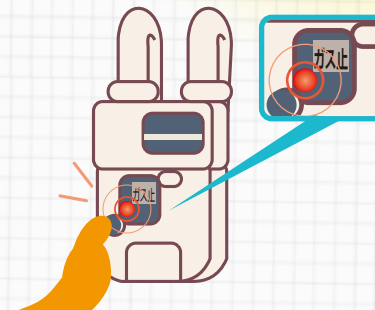
4

約1分間待ちます
(マイコンがガス漏れの有無をチェックしています)。



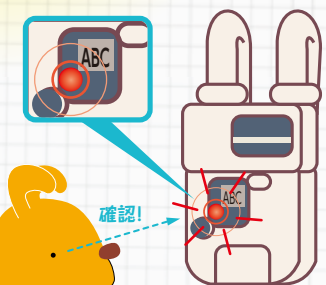
2

復帰ボタンを約2秒間押し、赤ランプの点灯を確認。(ボタンにキャップがついているタイプは指ではずしてください)



3

セキュリティー表示の「ガス止」(液晶)が消え、「ABC」(液晶)と赤ランプが点滅するのを確認。



確認！

ご相談・お問い合わせは裏表紙の連絡先まで！