



8月 パストラル 葉 加古川 月

2020年7月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：吉村崇彦

K A K O G A W A

エアコンだけに頼らない涼の取り方



風鈴の音やすだれなどで感じる涼
夏の風情といわれて思い出すのは風鈴ですね。風鈴が鳴ることによって風が入ってきたと実感できます。風鈴にはさまざまな素材があり、鉄のものならチリチリと高く細い音が涼しげだし、ガラス製のものは澄んだ長い音がいかにも風情を感じさせます。

風鈴がいつごろに作られたかははっきりはしませんが、銅鐸など、吊り下げて音を鳴らす鐘は紀元前からあったようです。家庭の軒先に吊るすようになったのは、室町時代ごろと言われ、江戸時代には、夏になると町を歩きながら風鈴を売る「風鈴売り」も登場していました。

また、真夏の強い日差しや日射熱を遮るには、窓に「すだれ」や「よしず」をかけるのも涼を感じる一つの方法です。すだれは主に葦（あし）や竹を、よしずは藁（よし）を素材として使っているから、自然素材ならではの清々しい香りも楽しめます。また、すだれやよしずに水をスプレーすることで、風が通るたびに、水が蒸発する際に周りから熱を吸収する、気化熱が発生し、さらに温度を下げてくれます。

さらに、網にアサガオなどを這わせて、グリーンカーテンを作るのも効果的です。植物からは水蒸気が発生して、水をスプレーしなくても温度を下げる効果があり、見た目に美しいですね。江戸時代、盛んに品種改良されたアサガオは、夏の風物詩として愛され、昔ながらの涼を取る方法の一つです。もちろん、ヘチマやキュウリ、ゴーヤなどのつる野菜を植えて、収穫した実を食卓に乗せるのもいいですね。

古くから行われてきた打ち水

気化熱を利用したもっともポピュラーな涼の取り方は、打ち水ですね。現代の道路はアスファルトが多く、太陽に熱されることで、陽炎（かげろう）が立ち上るほど熱くなります。太陽からの熱以外にも、道路からの照り返しも、暑さを感じる原因の一つです。この暑さを少しでも軽減するために、朝の涼しいうちから水を撒いておき、気化熱で温度の上昇を抑えます。もし土がむき出しになっている部分があれば十分染み込ませておけば、徐々に蒸発してくれるので、効果的です。ただし、真昼の日向に打ち水をするのは逆効果です。湿度があがって不快さが増してしまうからです。打ち水の習慣がいつごろから始まったかはわかりませんが、茶の湯ではお客をもてなす気持ちを表すために打ち水をするので、茶道の発展とともに生まれたものかもしれません。利休の秘伝書とも伝わる『南方録』にも、「朝、風、夜、三度」と、打ち水の仕方が書かれています。

ハッカ油を利用する方法

肌に直接塗布して涼を得る方法の一つがハッカ油です。薬局へ行けば20ミリリットル500円程度で販売されています。

入浴前に、浴槽に数滴入れれば清涼感のあるミントの香りが立ち上り、肌にも涼感が得られます。風呂上りに扇風機にあたれば、寒さを感じるほどです。

なぜハッカ油を入れると涼しく感じるかというと、ハッカ油に含まれるメントールが、皮膚に分布しているTRPM8（トリップエムエイト）を活性化させるから。

TRPM8は、25〜28度の刺激が加わったときに反応するたんばく質ですが、メントールの働きで28度以上でも反応し、ひんやり感じます。ハッカ油をエタノールと水で薄めてシャツにスプレーすれば、肌にあたったときにひんやりと感じるから試してみてください。

ただし、ハッカ油による涼しさは錯覚によるもので、実際に体が冷えているわけではありません。「涼しいから水を飲まなくても大丈夫」と、水分補給を怠れば熱中症を起してしまう可能性もあるので、ハッカ油を使うときは、意識的に水分を取るようにしましょう。



おいしく食べて、疲労回復 夏バテにいい、食べ物って？



暑さによる疲れ、パソコンやスマホの見すぎなどの脳疲労も重なり、食欲が衰えがちなシーズン。適当に食べればいいや、と思っただら大間違いです。夏バテを解消するカギは、「食」にこそあります。今こそ摂るべき、夏バテ予防におすすめの食材を厳選ピックアップしました。

鶏むね肉 **話題の疲労回復成分がたっぷり**
疲労の原因として注目されているのが、脳（自律神経）による疲れ。その回復に役立つのが、鶏むね肉に豊富に含まれるイミダゾールジペプチド（イミダペプチド）。毎日200mgを目安に摂るとよいそうです。イミダゾールジペプチドはレモンに含まれるクエン酸と合わせて摂ると、さらに効果的。ビタミンB6を含むカシューナッツ、バナナと一緒に食べると、たんばく質の摂取もスムーズになります。



梅干し **酸っぱさで、心身シャッキリ！**
あの酸っぱい味の源、クエン酸には、疲労回復と殺菌効果があると言われています。また、梅酢に含まれる酢酸には、疲労回復と食欲増進効果が。冷蔵庫に常備しておきましょう。ハチミツなどに漬けた甘い梅干しもありますが、夏バテ対策には、しょっぱいものがおすすめ。酢酸と塩が、きつと、夏バテ解消に役立ちます。



豚肉 **エネルギー作りに必須**
カラダのエネルギー源のひとつで、糖質を燃やすために必要なビタミンB1が豊富。ビタミンB1は、外気温が高いほど、消費量が増える栄養素だそう。不足すると疲労感が増したり、むくみやすくなることもあります。お米や小麦など、糖質の多い食材と組み合わせると、エネルギー産生がアップ。そうめんやお茶漬けなどを食べるときは、豚肉のおかずを添えてみましょう。



パストラル祭（文化祭）について
今年度のパストラル祭は新型コロナウイルスの影響を考慮し、**作品展示のみ**の開催とさせていただきます。
日程：10月23日（金）〜25日（日）（予定）
詳細は追ってお知らせしますので、よろしくお願致します。

いなみの万葉の森 陶板歌碑
紫は 灰さすものそ 海石榴市の
八十の衢に 逢へる子や誰
作者 不詳
歌意
紫染めは、紫草の音の汁に樅の灰を加えるというが、その海石榴市八方に道わかれた所で出遭ったあなたは一体、どこの誰なのですか？

