

すぐできる！省エネ 暖房法

日に日に寒さが増していますが、皆さん暖かく過ごせていますか？
今回は手軽にできるエコな暖の取り方をご紹介します。
是非参考にしてみてください♪

エアコン 部屋全体を温めるには効率No.1

- **フィルターの掃除はこまめに**
ほこりがたまると暖房能力が下がります。一ヶ月に1・2回が掃除の目安。
- **厚手で床まで届くサイズのカーテンを**
窓から伝わる冷気が部屋を冷やしてしまいます。カーテンで防ぎましょう。
- **空気を循環させる**
暖かい空気は上に集まります。エアコンの風向きを下向きにしさらに扇風機で天井にたまった暖かい空気を循環させると

電気カーペット 冷えやすい足先を守る

- **断熱マットで効果アップ**
カーペットの下に断熱マットを敷くと、冷たい床に熱を奪われず効率よく温まります。

こたつ すぐに体を温めたいときに活躍

- **断熱マットや上掛けをプラス**
断熱マットで熱を奪われるのを防いだり、コタツ布団に上掛けをするだけで、設定温度を低めにしても暖かさを保てます。

こたつと電気カーペット

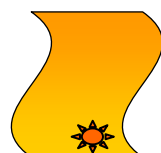
こたつの下に電気カーペットを敷くと温まりやすく、場合によってはこたつの電源をつけなくても、カーペットの熱だけで十分温めることもできます。

ちなみに・・・ 以下のあったかグッズで体感温度がこんなにもアップします!!



カーディガン

+2.2



ひざ掛け

+2.5



靴下

+0.6

冷えは万病の元！
寒い冬を元気に
乗りきりましょう★



あったかドリンクで ほっとレシピ

からだを温める飲み物

しょうが湯、黒豆茶、紅茶
ウーロン茶、赤ワイン

からだを冷やす飲み物

コーヒー、緑茶、清涼飲料水
水、白ワイン、ビール

しょうがの効果

しょうがは血行を良くし、身体を芯から温めるので、風邪のひき始めや冷え性にも有効です。また、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やガンを予防する効果も期待できます。

はちみつ梅しょうが

- ・はちみつ 大さじ1
 - ・梅干し 1粒
 - ・しょうがの薄切り 1～2枚
 - ・熱湯 150ml
- 耐熱グラスにはちみつ、しょうがと熱湯を入れよく混ぜる。
梅干しを潰して入れ、電子レンジで約1分加熱する。

しょうがくず湯

- ・おろししょうが 小さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・熱湯 150ml
- グラスに片栗粉と砂糖を入れる。
熱湯を注ぎ、手早くかき混ぜ、透明感が出たらしょうがを入れて混ぜる。

はちみつレモン ジンジャー

- ・はちみつ 大さじ1
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・しょうが汁 小さじ1～2
 - ・熱湯 120～150ml
- 材料を入れ軽く混ぜる。

ジンジャー ココアミルク

- ・ココア(加糖) 大さじ2
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・熱湯 大さじ2
 - ・牛乳 150ml
- (豆乳、低脂肪牛乳でもOK)
耐熱グラスにココアとしょうがを入れ、熱湯で溶く。
牛乳を入れ、電子レンジで約1分加熱する。

pick up

HbA1c〈ヘモグロビンエーワンシー〉

HbA1cは**糖尿病**の検査です
過去1～2か月の**平均的な血糖の状態**がわかります

血糖値はあくまでも
その**血液検査をした時の血糖状態**です

例えば、食前と食後では当然違いますし、
検査前に何かのことでストレスを感じると
それだけで血糖値が上がる場合もあります

糖尿病を見逃さないためには
血糖値とHbA1cを併用して検査することが重要です

いま、日本人の4人に1人は
糖尿病とされています



検査は簡単！ **血液**でお調べできます

健診を受ける際はぜひHbA1cを測定しましょう。
健診項目にHbA1cが入っているかどうか、健診の前に確認し、入っていない場合は追加することをおすすめします。

