

くので、水分補給をする時は、糖分が多いのみものを飲みすぎないようにしましょう。外に出れば自動販売機やコンビニなどで手軽に飲み物が買えますが、何を飲むべきかよく考えてください。今までソフトドリンクをよく飲んでいたという方は、ペットボトル症候群の予防のために糖分摂取量を減らすとダイエットにもなるので、一石二鳥になります。自分の健康は、自分で生活を見直して維持するしかないので、好きなもの

を好きなだけ飲みたいと思わずに体に
気を使いましょう。

(お)



和傘の話

暑さの厳しい日々が続いています
が、長い梅雨に引き続き、夕立や台風
の多くなる夏には雨具の準備が欠か
せません。特に最近の傘は、様々な改
良を重ねられて、壊れにくいものや撥
水性の高いもの、より材質にこだわ
ったものなど多様化しています。です
が、今回は昔の傘、和傘についてお話
したいと思います。

そもそも傘は古代に中国より伝来しました。当時の傘は開閉ができず開きっぱなしのもので、その後、日本で独自の発展をとげました。安土桃山時代に現在のような構造の和傘になりましたが、使用するのの特権階級に限られ、一般民衆に普及したのは江戸時代半ばからでした。

和傘は、竹を割って軸と骨を作り、それらを組み立てて、和紙を張ってできあがります。その工程は 100 を超え、全て職人の手作業で行われています。それに加えて、原材料として和紙を使用するために欠かせない、大切な工程があるのです。和紙に油を染みこませるという工程です。

和傘で使用している和紙には、植物油を染みこませてあり、その油が水をはじくことで、雨具の役割を果たします。防水のために植物油を用いるのは、仕上げ段階です。和傘には蛇の目傘、番傘、日傘、舞い傘、といった種類がありますが、防水の必要がない日傘などには油を塗りません。

使用している油は、荳胡麻(えごま)油、亜麻仁(あまに)油、桐油で、紙に油を浸透しやすくするために少量の鉱物油を混合して使用します。油と紙の相性を見極めながら、季節に応じて混合比率を変えなければならないそうです。また、油を塗ると、時間の経過とともに油の硬化作用で和紙の原料であるコウゾの繊維が壊されてしまいます。そのため、厚く塗れば和紙の寿命は短くなり、薄すぎると雨具として機能しないという難しいバランスの上に成り立つ技術なのです。

現代に生きる私たちは、紙は水に弱い、という固定観念を持ちがちですが、200 年以上前の人々の知恵と技術によって、紙も水に耐え得るということが証明されています。ポリエステル製やビニール製の傘の安価で気軽に購入できる点は非常に便利ですが、和傘に詰め込まれた知恵と技術も忘れることなく、大切に守っていきたいと思いました。

(ま)



⑨スギウラ株式会社

〒370-0006
高崎市問屋町 2-2-8

電話番号
代 表
027-361-5808
営業1部
027-361-5734
営業2部
027-361-5780

Fax
027-361-1272

当社 Web サイト
www.kamisugiura.co.jp

お気づきの点や質問、
疑問などありましたら、
ご遠慮なく営業または、
下記までお問合せくだ
さい。

お問い合わせ
メールアドレス
sg-okamoto
@kamisugiura.co.jp

ニュースレター-Q

天保8年(1837年)創業

スギウラ株式会社 027-361-5808

2016年8月1日 発行 第109号

FSC 森林認証紙のこれから

最近 FSC 森林認証紙が再び注目されています。今年に入り各企業が FSC 森林認証紙への取り組みを発表しています。日本マクドナルド(株)は、紙製容器包装に関して 2020 年までに、すべて FSC 森林認証を得たものにすることを決定しました。また、花王(株)は 2020 年までに、花王製品に使用する紙・パルプ・包装材料および事務用紙は、再生紙、または、持続可能性に配慮したもの(FSC 森林認証紙)のみ購入することを決めました。味の素(株)やソニーも、FSC 森林認証や再生紙といった環境に配慮した紙を優先的に購入することを推奨していくとの事です。

ほとんどの企業が2020年までと発表していますが一体なぜなのでしょう？ 気づいた方もいると思いますが、2020年は東京五輪が開催される年です。日本製紙連合会も今年6月に五輪で使用する紙・板紙は全てFSCなどの森林認証を受けたものとするを意思決定しました。この流れは2010年のバンクーバー五輪以来で、開催地では合法で持続可能な木材資源の使用が引き継がれています。バンクーバー五輪の際は、競技施設のグリーンビルディング化が進み、FSC森林認証の木材が約50%以上使用されたそうです。また、2012年のロンドン五輪でもFSC森林認証の木材を95%以上使用し、チケットやプログラムもFSC森林認証紙が使用されました。

そもそも、FSC 森林認証とは一体どんなものなのでしょうか？ FSC は FOREST STEWARDSHIP COUNCIL (森林管理協議会) の略で、世界中の森林から切り出される木材の流通や加工のプロセスを認証している国際機関です。その認証は、森林の環境保全に配慮し、地域社会の利益にかなない、経済的にも継続可能な形で生産できる木材に与えられます。FSC 認証マークの付いた商品が私たちが消費することが、世界の森林保全を間接的に応援することができるのです。

また、FSC 森林認証には 2 つの形態があります。1 つが FM 認証です。これは森林所有・利用の権利が明確になっているか、森で暮らす人達の権利を尊重しているか、森林管理の定期的な検証が行われているかなど『10 の原則』と『56 の規準』に基づいて行われています。2 つ目は COC 認証です。材木が森林から消費者に届くまでの過程、製造・輸送・卸しといった全ての流れを含んでいます。認証されていない森林から伐採されたり、輸送中に偽物が混ざってしまわないようにするためのものです。

五輪の開催を機に、今後国内でも FSC 認証紙の需要が増えてくれると嬉しいです。前々号でご紹介させていただいた、バナナペーパー（フェアトレード紙）など、地球にも生産者にも優しい仕組みが構築されていてもらいたいと感じました。

木は周りを見渡せばたくさん生えています。つい無限に使えるのかと勘違いしてしまいましたが、大事な限られた資源の1つなのです。これからも地球と共存していく中で木林関係の問題は大きな課題になっていくのだと思います。

(S)



夏バテ予防対策

暑い日が続きますが、皆様は夏バテになっていませんか？ 今回は、暑い夏を乗り切る夏バテ予防対策についてご紹介します。

夏バテの原因は自律神経の失調、水分不足、胃腸の働きの低下、などといわれています。そのことから夏バテ予防対策として、冷房の効きすぎに備える。しっかりと食事を摂る。水分補給をする。しっかりと睡眠をとる。この4つの方法が考えられます。

○冷房の効きすぎに備える

暑い夏は私たちの体に実は様々な負担をかけています。夏は暑さに加え湿度が高くなることによって、汗の蒸発が上手くできず体温調節ができにくくなります。体に熱がこもることで体に負担をかけているので、エアコンを使用する方は適切に使用することをおすすめします。さらに、扇風機もセットで使用すると、省エネにもなり環境に優しいですね。

○しっかりと食事を摂る

暑いと消化機能も低下すると言われていますので、消化に良い食事を取ることを心がけたいですね。汗をかくと、汗と一緒に体のミネラルも失われています。暑いと冷たい麺料理がおいしいですが、ランチにざるそばなど炭水化物中心の食事を続けているとビタミン不足になり、倦怠感「だるい」に繋がります。そこで、おすすめは冷やし中華やカレーです。

メニュー選びのポイントは、野菜や肉や卵などが入った料理を選ぶことです。そうすることで汗と共に失われがちなビタミン、ミネラルに加え、体の素となるたんぱく質を取ることが出来ます。夏の定番メニューである冷やし中華は、たれに入っている酢に、クエン酸という疲労回復を助ける成分も入っていますので、夏バテ対策にはピッタリのメニューです。また、カレーは食欲が落ちている時の強い味方です。辛い物や香辛料は胃腸を刺激し、胃液の分泌を促します。ただし激辛は胃腸を痛めてしまうので、ほどほどの辛さがおすすめです。そして、飲み物には、ミネラルの摂れる麦茶を飲むと夏バテ対策メニューの出来上がりです。

○水分補給をする

暑い夏はたくさん汗をかきます。軽作業でも1日2～3ℓの汗をかくといわれています。そこでやはり大切なのは水分補給です。皆様も夏場は積極的に水分補給をしていると思いますが、気を付けていただきたいのは、冷たい水を一気に飲むと体に吸収されにくく、胃腸が冷えて消化能力が低下し、夏バテの原因ともなってしまいます。ですが、暑いとどうしても冷たい飲み物を飲みたくなります。その時は口の中で少し温めてから飲むようにすると随分変わります。水分補給のタイミングは就寝前、起床後、入浴の前後がおすすめです。特に睡眠中は汗をかくので、朝起きて水を飲むのを心がけたいところです。

○睡眠をとる

夏は暑くて寝苦しく、エアコンを使用する方は多いと思います。そこで気を付けたいのはエアコンの風が直接当たらない事。体に直接風が当たると、熱を奪われ、体は体温を保つためにフル回転となりかえって疲れてしまいます。お薦めなのは、事前に部屋を冷やしておき就寝時は切る。又は風向きに注意してタイマーオフにしておくのもいいですね。就寝時の最適な温度は28℃ぐらいといわれています。

夏バテ対策はしっかりと行い、元気で楽しい夏にしたいですね。

(み)



ペットボトル症候群

「ペットボトル症候群」という病気をご存知でしょうか？ この病気は、清涼飲料水をたくさん飲み続けることによって発症する急性の糖尿病のことです。症状は糖尿病と同じで、喉が異常に乾く、トイレの回数が増える、倦怠感がある、体重が急激に減るなどの症状が出ると言われています。正式名は、「清涼飲料水(ソフトドリンク)ケトosis」といいます。ペットボトルで飲むことが多いことからペットボトル症候群という名がついたそうです。

この病気の怖いところは、健康な人であっても、甘い飲み物を飲みすぎると突然発症してしまう可能性があるということです。甘い飲み物を美味しいと感じる人は多いですが、ペットボトル症候群という病気を知らないという人が多いため、無意識のうちに飲みすぎてしまい発症してしまうケースが多いようです。特に子供は、ソフトドリンクが好きな子が多いですから、周りの大人が注意してあげなければなりません。特にこの病気になりやすいのが、10～30代の男性です。女性に比べて飲み物をがぶ飲みすることが多い男性は、特にペットボトル症候群に気をつけましょう。また、最近では40～50代の中年世代にも発症者が増えているようです。

では、この病気にならないようにする対策として考えられるのは、喉が乾いたら水を飲む癖をつけることです。最も水分補給に適した飲み

物は、水です。水には、ソフトドリンクのように糖分が含まれていないので、とても健康的です。カロリーもないので、いくら飲んでも太る心配ありません。夏場は、汗をかくのががぶ飲みして水分補給したくなりますが、そのような時にソフトドリンクを飲むと血糖値が一気に上がってしまい危険です。沢山水分をとりたいという時には、水がぴったりです。味がないと嫌だという場合は、緑茶やウーロン茶などのお茶にしましょう。それでもどうしてもソフトドリンクが飲みたいというときは、500mlではなく、280mlのミニボトルにすることをお薦めします。甘いソフトドリンクだとしても自然と飲む量を抑えられますし、無意識のうちに大量に一気飲みする心配ありません。

スポーツするときは水とスポーツドリンクを飲むようにしましょう。スポーツは、汗をかくことが多いため、こまめに水分補給をしなければなりません。スポーツ時の水分補給には、スポーツドリンクが良いと言われていますが、スポーツドリンクにも糖分が多く含まれているため、大量に飲まないように気を付けなければなりません。水とスポーツドリンクの両方を用意して、交互に飲んだり、スポーツドリンクを水で薄めたりしましょう。

ペットボトル症候群の知識が広まっていないので、毎年発症する患者さんが続出しているそうです。これからの季節は特に暑くて喉が乾

裏面に続きます→

頭の体操解答

前号の正解は(4)です。

1. ×電話のおかげで＝「おかげで」は、良いことの場合であって、この場合には「電話のせいで」が正しい。
2. ×久しぶりの豪雪＝「久しぶり」は良い結果や肯定的な内容の予測に使います。豪雪や台風などで被害が出たようなときには使いません。
3. ×全然美味しかった＝「全然」は本来は否定につく副詞です。「あまり美味しくないでしょう？」「いや全然美味しかったよ」とか、「お菓子どうでした」「全然美味しかったよ」という用法であれば問題はありません。設問では、「とても美味しかった」という強調の意味で使われていますが、まだ避けたい用法です。
4. ○部長、強行軍のご出張お疲れさまでした。＝上司への労(ねぎら)いの言葉は安易に掛けると失礼になります。この場合には、「ご出張お疲れさまでした」と、敬語を重ねて丁寧な言い方をしています。労いと言うより感謝の言葉になっており問題はありません。同じような意味での「ご苦労様でした」を目上に使うことは認められていません。