

～ 今月の特集～

- ・太陽光発電システムの仕組み
- ・スタッフボイス
- ・胃食道逆流症
- ・食レポIN ～さいき～
- ・帳消しダイエット
- ・施工写真
- ・お掃除のコツ ～寒い季節は簡単掃除 窓～
- ・今月のイチオシ商品
- 「クリナップ rakuera」

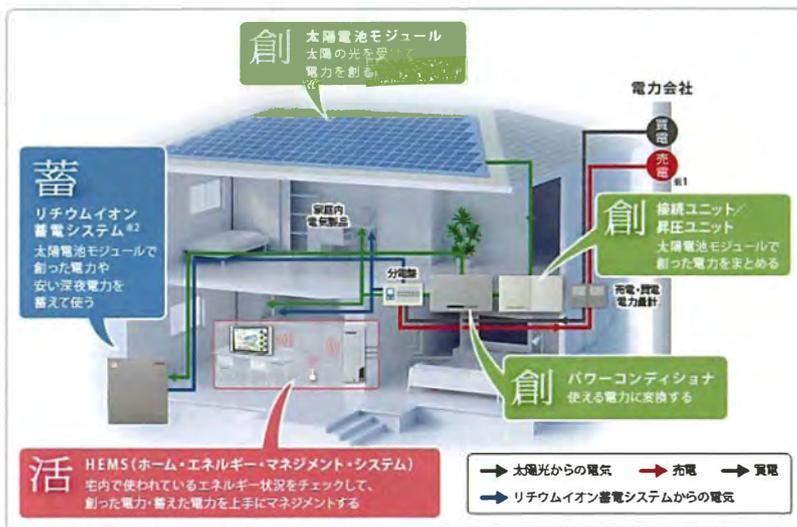
今月の話題

太陽光発電システムの仕組み

まだ太陽光発電システムを設置されていない方は、是非ご検討されてみてはいかがでしょうか？

機器の構成について

屋根に設置された太陽電池モジュールに太陽光が当たると発電します。この電気は直流の為、家庭で使用できる交流にパワーコンディショナを使って変換します。パワーコンディショナから家庭の分電盤に接続し、自動的に電気を買ったり、余った電気を売ったりできるという仕組みです。



売電・買電について

昼間に発電した電気は家庭で利用し、余った電気は電力会社が買い取ってくれます。また、夜間など発電できない時は必要分のみを電力会社から購入し、自動的に使い分けるので、光熱費を節約することができます。

- ※1: システムのさまざまな状況により、逆潮流電力(需要者側から電力系統側に送り返す電力)が制限され、太陽光発電システムからの売電電力量が少なくなる可能性があります。このような状況が頻繁に発生する場合は、電力系統側での対策が必要な場合がありますので、販売窓口にご相談ください。
- ※2: 蓄電池で貯めた電気を売電することはできません。詳しくは当社ウェブサイト内「リチウムイオン蓄電システム」ページをご覧ください。
- 左記の図は、晴れの日の平常時のイメージです。

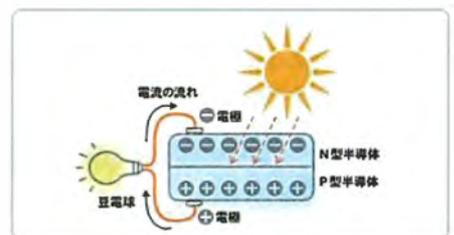
光を電気に変える仕組み

「太陽光発電システム」では、シリコン半導体に光が当たると電気が発生する現象を利用し、太陽の「光エネルギー」を直接「電気エネルギー」に変換して活用します。

太陽電池モジュールの発電によって生まれる直流電力は、パワーコンディショナによって、一般に利用できる交流電力(電力会社が供給するのと同じ)に変換されます。

「太陽光発電システム」には、商用の電力線とつなげる「系統連系システム」と、発電した電気をバッテリーに蓄えたり、そのまま使う「独立電源システム」があります。

- 一般のご家庭や学校、病院などの公共施設、オフィスやショッピングセンターなどの商業施設で使われる「系統連系システム」は、昼間に発電した電気はそのまま利用し、発電電力が消費電力を上回った場合は、電力会社へ逆に送電して電気を買っていただくことができます。これを「売電」(ばいでん)といいます。また、曇りや雨の日、夜間など、発電電力量が少なかったり、全く得られない場合には、足りない電力量のみを電力会社から購入します。ナビフィッツでは、発電状況や蓄電池の充放電状況など、リアルタイムのエネルギー状況をひと目でチェックできます。また外出先からも発電状況を確認できます。※3
- 「独立電源システム」は、防災用の電源として、あるいは電力線を引くことが難しい海外の無電化地域の生活向上など、さまざまな用途で活用されています。



電気的な性質が異なるN型半導体とP型半導体を重ね合わせて光を当てると、接合面を堺にN型側に電子(-)、P型側に正孔(+)が集まるといった性質を活用し、それぞれの電極をつなぐことで電気が流れる仕組みを作り出します。



※3: インターネット常時接続環境が必要です。インターネット接続の際に必要な通信料およびプロバイダ契約料はお客様負担となります。電波の受信状態が弱い場所では、画面が更新されるスピードが遅くなり、画面が変化しにくい場合があります。データの更新には10分程度かかります。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは☆G.Aです。
今年も宜しくお願い致します。

寒い時期ですが、体調管理をしっかりして乗り切りましょう!!!

先日、福岡の「宮地嶽神社」に行ってきました☆
ここは、年に二回夕日に照らされて「光の道」が出来ると言われている神社でもあります。
JALのCMにも使用されてます!!!

すごく広くて、奥の宮八社めぐりと言うスタンプラリーが出来るところもあり、とにかくなんでも叶いそうなパワースポットでした!!! (笑)

宮地嶽神社名物の「松ヶ枝餅」もしっかり頂いて帰りました☆

福岡市内からは、少し離れてますが、たまには電車で揺られる旅もいいなと思いました。

今年は、五感を磨く旅にたくさん行きたいと思ってます(^o^)
またここで紹介できたらと思います!!!

「光の道」は、2月と10月に見えるチャンスがあるらしいです!!!

興味のある方は、ぜひ行って見てください(^o^)



アクセス



福岡県福津市
宮司元町7-1

健康生活

胃食道逆流症

胃食道逆流症とは、いったんは胃の中に入ったものが、食道まで逆流することで「食後に胸焼けがする・・・」「胃液がこみ上げてきて酸っぱく感じる・・・」などの不快な症状を起こす病気です。胃には食べ物を消化するために出る胃酸から自らを守る粘膜がありますが、食道にはこうした機能はありません。なんらかの原因で逆流してきた胃酸にさらされ続けると、食道が傷つき不快な症状が起こります。欧米に多く、日本には少ないとされてきた病気でしたが、日本でも患者がどんどん増えています。さらに高齢者に多いとされてきた病気でしたが、最近では若い人にも見られるようになってきました。食生活など生活習慣の欧米化が主な原因とされています。

逆流性食道炎と非びらん性胃食道逆流症

胸焼けを起こす病気といえば逆流性食道炎がよく知られています。逆流性食道炎は胃食道逆流症の1つのタイプです。胃食道逆流症には大きく2つあって、もう1つは非びらん性胃食道逆流症と呼ばれます。このびらんというのは皮膚や粘膜などにできる赤くただれた炎症部分のことで、食道にびらんがあるか、ないかということでタイプが分かれます。非びらん性胃食道逆流症は、食道にびらんが見られないため、長い間、逆流性食道炎の軽症型だと思われていました。一方で症状は逆流性食道炎と変わらないほど強いということがわかってきました。逆流性食道炎は高齢者や肥満の人に多く、非びらん性胃食道逆流症は、若くてやせ型の女性に多い傾向があります。



胃食道逆流症になりやすい人

- 食べすぎ・早食いの傾向がある
- 食べてすぐ寝る
- 高脂肪食が好き
- アルコール・喫煙の習慣がある
- 肥満気味
- 前かがみ姿勢・猫背になりがち

左記のような人は胃食道逆流症に注意が必要です。食べてすぐ寝ると、胃の中の胃酸が逆流して食道にたまりやすくなってしまいます。長時間、胃酸に食道がさらされると炎症を起こしてしまいます。できるだけ寝る3時間前には食事を済ませるようにしましょう。また、前かがみ姿勢や骨粗しょう症、高齢者によく見られる猫背はおなか全体を圧迫するので逆流が起こりやすくなってしまいます。

治療

胃食道逆流症の治療は、逆流性食道炎・非びらん性胃食道逆流症のどれであっても同じで、胃酸分泌を抑える薬を使用します。薬物療法が基本ですが、同時に生活習慣の改善も行います。また胃食道逆流症の原因にあてはまるものがあれば原因を取り除く治療や工夫も行います。

《薬物療法》

胃酸の分泌を抑える薬を服用します。自覚症状がなくなっても、食道粘膜の炎症が治る前に、薬の服用をやめてしまうと、再発する可能性もあるため、薬は医師と相談しながら、継続して服用することが大切です。

《生活習慣の改善》

胃酸の出過ぎを抑え、肥満を解消するための食事として低脂肪食が推奨されています。また、胃酸の分泌を促進する油っぽいもの、甘いもの、刺激性の強いもの、アルコールは極力避け、禁煙を心がけましょう。その他にも食後すぐに横にならない、ベルトやコルセットを締め付けすぎない、前かがみにならない、寝るときは上半身を少し高くして食道に胃酸が逆流しにくいようにするなどの生活習慣の改善により、症状が和らぐこともあります。妊娠中は胃が圧迫されるので、お腹を圧迫するような姿勢をとらないことなどに注意が必要です。また、腹圧を下げるために適度な運動と食事内容の工夫で肥満や便秘の解消ができるよう生活を見直してみましょう。

食レポ IN さいき

★第33弾は佐伯市のカフェをご紹介します★

「～Funny's Bella Bella!!～」

みなさんこんにちは、Iです☆

今回は、佐伯市にあるカフェ『Funny's Bella Bella!!』をご紹介しますと思います。店内はカウンター席とテーブル席があり、とても落ち着いた雰囲気でした。メニューもどれにしようか迷ってしまうぐらいたくさんあり、ソフトドリンクやお酒も豊富でした。1つ1つの量がそんなに多くなく、食べやすい量なので女性でも気軽に食べられますし、いくつか注文してシェアして食べるのもオススメです♡

パスタは+300円で(大)に変更でき、「季節のメニュー」や、「限定メニュー」もあるそうなので、行った際には店内の黒板もチェックしてみてくださいψ(。'。')ψ 味もとっても美味しいので、まだ行ったことない方は是非行ってみたい♡



▲アスパラとベーコンピザ ▲サーモンとイクラのパスタ ▲本日のアヒージョ

【アクセス】佐伯市城東町2番36号

TEL 0972-22-1241

営業時間 ランチタイム 11:00～14:30 (Lo.)

ディナータイム 17:30～01:30 (Lo.)

定休日 火曜日

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「帳消しダイエット」

帳消しダイエットとは?

帳消しダイエットとは、簡単にいうと『ある食材と一緒に食べることによって、栄養バランスを整えて代謝を上げるダイエット方法』です。



(ハンバーグ+大根おろし)
ハンバーグに使われるひき肉には、脂身が多く含まれているので大根おろしは理想的な組み合わせと言えます。大根おろしに含まれる**タンパク質分解酵素の『プロテアーゼ』**や**脂肪分解酵素の『リパーゼ』**が含まれているからです。しかも、大根おろしは1人前(60g)でも炭水化物量は2.4グラムなのでたくさん食べても大丈夫な食材です。肉の消化をよくする働きもあるので、積極的にたくさん食べたいですね。



(お好み焼き+グレープフルーツジュース)
お好み焼きは炭水化物がメインの料理なのでグレープフルーツジュースでビタミンやミネラルを摂って栄養バランスを整えるという組み合わせです。さらにグレープフルーツには『イノシトール』という**糖の吸収をおさえてくれる成分**があるのでお好み焼きとの相性も良いです。

! お好み焼き+グレープフルーツジュースの注意点 !

グレープフルーツにはビタミンやミネラルが豊富に含まれているのは本当ですが、炭水化物や糖質も多く含まれている(100mlで40g)のも確かです。ですので適量はコップ1杯にしておきましょう。グレープフルーツジュースを500ml飲むと1食分の糖分を摂ることになるので注意が必要です。



(パスタ+リンゴジュース)
炭水化物が豊富なパスタにリンゴジュースを加えることでリンゴに含まれる『アップルペクチン』(水溶性食物繊維)が**糖の吸収をおさえたり『オスモチン』**というファイトケミカルが**脂肪燃焼に効果的**です。



(焼肉+ブラックコーヒー)
ブラックコーヒーに含まれる『メラノイジン』が**脂肪の吸収を抑えてくれる**ので、脂っこい食べ物である焼肉とも相性がいいと言われています。

! 焼肉+ブラックコーヒーの注意点 !

ブラックコーヒーから摂れる『メラノイジン』に加え『カフェイン』や『クロロゲン酸』などの脂肪燃焼効果もつけ加えたいですね。ただし、『メラノイジン』がいくら太りにくしてくれるからといって、極端に脂身などを食べていれば効果を感じないこともあるでしょう。コーヒーも1日3杯までは健康と言われていますが飲み過ぎはカフェインの摂り過ぎになるので注意しましょう。



(ホットドック+ブルーベリー)
ホットドックは炭水化物が主な栄養になります。ですので食物繊維とアントシアニンが豊富なブルーベリーと一緒に食べると脂肪の吸収をおさえてくれます。

! ホットドック+ブルーベリーの注意点 !

ブルーベリーには食物繊維や鉄分などのミネラルやビタミンがバランスよく含まれている理想的な食べ物です。しかし、**ブルーベリーの栄養の50%は炭水化物(糖質)**でできていることも知っておかないといけません。ブルーベリーは脂質をおさえる働きがあるとしてもそれ以上に糖質を摂ってしまうと太るのも当たり前です。ですのでブルーベリーを食べる時は2、3粒程度におさえておきましょう。10粒でおにぎり1つ分の炭水化物量となります。



(ラーメン+チャーシュー+バナナ)
炭水化物がメインのラーメンにタンパク質のチャーシューを加えることで栄養を整え、摂り過ぎた塩分はバナナに含まれるカリウムでデトックスするという組み合わせです。**バナナ1本でラーメン1杯分の塩分がデトックスできます。**

H様邸増築工事



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。

第30弾

おそうじのコツ ～寒い季節は簡単掃除 窓～

冬の窓掃除はなるべく水を使わずにしたいですね！！
なるべく水を使わないようにする冬の窓掃除方法をご紹介します☆

寒くて掃除が億劫になる時期だと思いますが、ぜひやってみてください☆☆



- 1 『結露で出来た水滴を利用して拭き掃除をする』
結露がある場合は、水滴を拭き取る時に軽く窓全体を乾拭きします。
- 2 『ぬるま湯でササッと拭き掃除をする』
ぬるま湯を使う事で汚れを浮かすので汚れが取れやすく、冷たさもカバー出来るので一石二鳥です。
- 3 『新聞紙を使って拭き掃除をする』
新聞紙に使用されているインクには、汚れを落とす成分があり、紙の油分がワックス代わりにもなります。



※マイクロファイバー布などを使用すると汚れが落ち綺麗になるそうです！！

今月のイチオシ商品

OB様限定価格でご提供致します！！ ※詳細はお問合せ下さい。



1台限定超特価!!!

<p>美・サイルシツク(大) 静けさを実現し、お手入れが簡単なシツクです。 W82×D48.5×H18.3cm (EG)</p>	<p>とってもしつろ* (化粧扉板/扉面材) 90cm/シルバー (本体写真はホワイト) ZRS90ABH14FS (R/L)</p>	<p>ガス脱排 コンド (3口/T5cm) フェイスシルバ* / トップ* シルバ* / グラリ* 水無両面 ZGGRK7R16ESS-K</p>	<p>キッチン* 礼 (CA*ホ*ド*)</p>
<p>アイリア* ックス (水切りタイプ)</p>	<p>ステンレス引き出し底板</p>	<p>シンク前収納</p>	<p>ステンレスワークトップ *が自立ににくいインク加工。</p>
<p>シンク* ルバ* 水栓 ZZKM511HT CLE</p>			

<p>■ 扉カラー</p> <p>グラッドシリーズ</p> <p>オベラホワイト (E70)</p> <p>オベラブラック (E71)</p> <p>オベラブルー (E72)</p> <p>オベラレッド (E73)</p> <p>オベラグリーン (E74)</p> <p>オベラオレンジ (E75)</p>	<p>■ DIKERA</p> <p>オベラホワイト (E76)</p> <p>オベラブラック (E77)</p> <p>オベラブルー (E78)</p> <p>オベラレッド (E79)</p> <p>オベラグリーン (E80)</p> <p>オベラオレンジ (E81)</p>	<p>■ BATEK</p> <p>オベラホワイト (E82)</p> <p>オベラブラック (E83)</p> <p>オベラブルー (E84)</p> <p>オベラレッド (E85)</p> <p>オベラグリーン (E86)</p> <p>オベラオレンジ (E87)</p>	<p>■ GLACIER WOOD</p> <p>オベラホワイト (E88)</p> <p>オベラブラック (E89)</p> <p>オベラブルー (E90)</p> <p>オベラレッド (E91)</p> <p>オベラグリーン (E92)</p> <p>オベラオレンジ (E93)</p>	<p>■ GLACIER STONE</p> <p>オベラホワイト (E94)</p> <p>オベラブラック (E95)</p> <p>オベラブルー (E96)</p> <p>オベラレッド (E97)</p> <p>オベラグリーン (E98)</p> <p>オベラオレンジ (E99)</p>
---	---	--	---	--

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458 TEL: 0972-82-4155
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1 FAX: 0972-82-5280

