

2018年 7月号

こしる便り

～ 今月の特集～

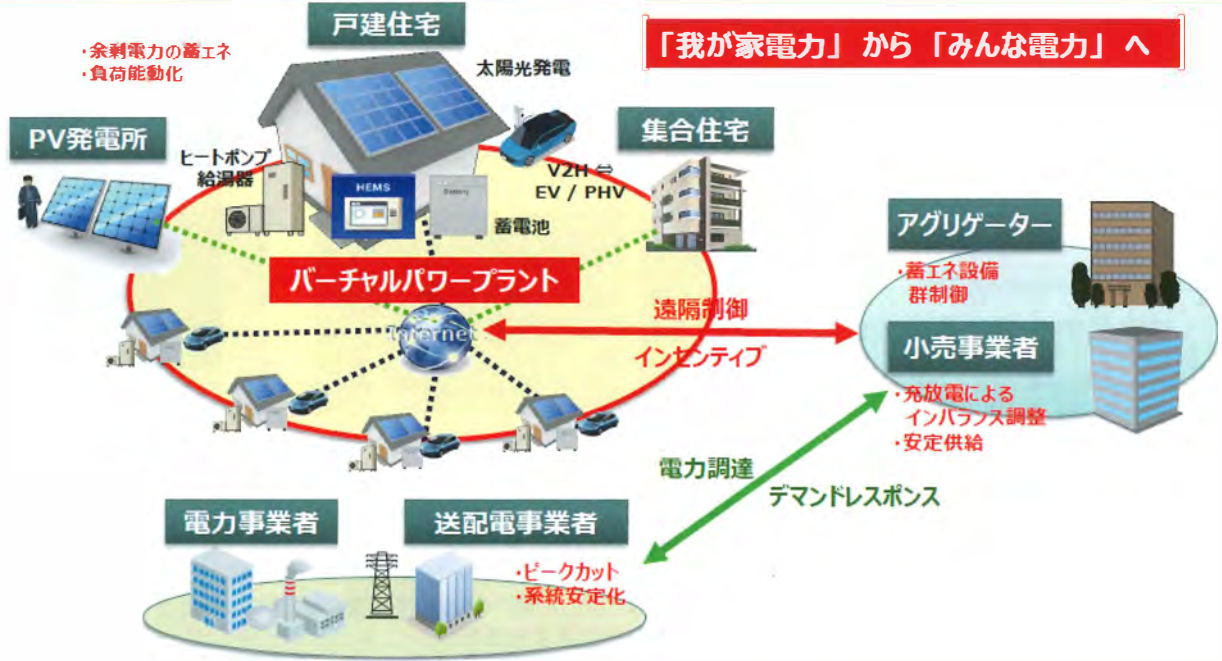
- ・バーチャルパワープラント
- ・骨粗しょう症
- ・日本酒の効能と栄養
- ・お掃除のコツ ～靴箱の掃除の仕方～
- ・今月のイチオシ商品
「TOTO sazana」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真

今月の話題



VPPとは、バーチャルパワープラント (Virtual Power Plant)の略。日本語で「仮想発電所」

バーチャルパワープラント(VPP)のご紹介



再エネ+蓄エネ+省エネ設備をネットワーク化、あたかも一つの発電所のように機能させる

バーチャルパワープラント構築実証事業費補助金について (予算に上限がありますので、速した時点で受付終了となります)

事業の内容

事業目的・概要

東日本大震災後、従来の大規模集中電源に依存した硬直的なエネルギー供給システムを脱却するとともに、急速に普及している再生可能エネルギーを安定的かつ有効に活用することが喫緊の課題となっています。

こうした状況に対応するため、工場や家庭などが有するエネルギーリソース(蓄電池や発電設備、デマンドレスポンスなど)を、高度なエネルギー管理技術により遠隔・統合制御し、あたかも一つの発電所(仮想発電所:バーチャルパワープラント)のように機能させることで、電力の需給調整に活用する実証事業を実施します。

具体的には、統合制御に関する技術実証の実施やエネルギーリソースの遠隔制御対応(IoT)化等に取り組み、需要家側エネルギーリソースの有効利用及び需給調整への活用を通じて、再生可能エネルギーの導入拡大及び更なる省エネルギー・電力の負荷平準化、系統安定化コストの低減を目指します。

成果目標

平成28～32年度までの5年間の事業を通じて、50MW以上の仮想発電所の制御技術の確立等を目指し、再生可能エネルギーの導入拡大や更なる省エネルギー・電力の負荷平準化等を推進します。

条件(対象者、対象行為、補助率等)

補助

補助(定額、1/2)

国

民間団体等

民間事業者等

< H30年度販売価格(目安) >

販売価格

266万円

<蓄電池>

機器本体 ... 216万円

・15年保証・・・販売価格が定格容量に対し上限18万円/kWhを下回る蓄電池が補助対象

工事費 ... 25万円

<HEMS>

機器本体 ... 15万円

工事費 ... 10万円

補助金額

56.2万円

<蓄電池>

機器本体 ... 41.2万円

・初期実効容量(10.3kWh)に対し、4万円/kWh
・設備費の1/3以内

工事費 ... 10万円

<HEMS>

機器本体 ... 5万円

工事費 ... 補助なし

★お問い合わせはこちら★

小代築炉工業株式会社 京セラソーラーFC大分南

〒875-0052 大分県臼杵市千代田区3組の2 0120-64-7234

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、I です◎★

これから本格的な夏がやってきます！！水分補給等をしっかり行い、熱中症などには十分気をつけてください♪

さて、7月になりました…ということは、「ソイヤ！つくみ」の時期がやってきたということですね！7月14日（土）に開催されます！！

もちろん今年も小代築炉工業も参加致します！

私は、今年で6回目の参加となります。毎年参加しているため、もう踊りはバッチリなので当日は元気よく声を出して楽しく踊れたらと思っています♡(´〇`*)、

みなさん、ぜひ見に来てください♡



そして翌日の15日（日）には納涼花火大会も開催されます！！

こちらの花火大会は、今年で68回目になるそうです★

みなさんぜひ迫力あるプログラムを生でご覧になってみてはいかがでしょうか♪

- 【日時】** 平成30年7月15日（日） 20時～21時
 ※荒天時翌16日（祝）に延期（小雨決行）
- 【会場】** 港中央公園（つくみん公園）周辺
- 【交通】** JR津久見駅より徒歩5分
 大分自動車道津久見ICより約3km ※当日は、渋滞が予想されます。
- 【主催】** 港まつり実行委員会
 津久見市・津久見商工会議所・大分合同新聞社 共催



健康生活

こつそしょうしょう

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、カルシウムの不足から骨の新陳代謝のバランスが乱れて骨の密度が減少し、構成する骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。骨は、新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を破骨細胞が破壊・吸収し、骨芽細胞がそれを再生して骨を形成していきます。このように、人間の骨は新陳代謝を繰り返し、強度を保っているのです。しかし、骨粗しょう症ではさまざまな原因により、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨を形成するより破壊する動きが優勢となり、骨の密度が減って弱くなってしまいます。

骨粗しょう症の疑いがある症状

- 1. 腰や背中が痛む**
特に原因がない場合、骨粗しょう症による脊髄の圧迫骨折が疑われます。高齢の女性は特に注意する必要があります。
- 2. 前にかがむと背中が痛む**
圧迫骨折でつぶれた骨が、神経を刺激している可能性があります。
- 3. 背が低くなった**
脊髄が圧迫されてつぶれることにより、背が低くなることも。前年にくらべて1cm低かったら要注意。
- 4. 背中が丸く、曲がってきた**
脊髄が圧迫骨折を起こしてつぶれ、そのまま固まったために起こります。



骨粗しょう症の主な原因

- 1. 性別と年齢**
骨粗しょう症を招く要因として、最も深い関係があると考えられています。骨粗しょう症は、女性ホルモンの関係で、中高年の女性に多くみられる病気です。女性ホルモンには、骨を吸収する破骨細胞の働きを抑える作用があり、この女性ホルモンの分泌が低下していった結果と考えられます。閉経によって、女性ホルモンの分泌が減少すると、骨の破壊・吸収が進むこととなります。
- 2. 体型・体質**
痩せて小柄な人は、骨密度が低いことが多いです。家族や身内に骨粗しょう症の人が多い場合は、体質が似ていると考えられ、骨粗しょう症になる可能性が高まります。
- 3. 生活習慣**
偏食やダイエットによりカルシウムやビタミン不足は骨粗しょう症の原因となります。また、直接の原因ではありませんが、アルコールの過剰摂取や喫煙などは骨粗しょう症を悪化させます。このほか、運動不足やその逆のスポーツ選手などの激しい運動歴を持つ人も悪影響を及ぼします。
- 4. その他**
そのほか、老化に伴うカルシウムやビタミンの欠乏も骨の吸収と形成のバランスを崩します。骨粗しょう症の原因となる病気もあります。慢性腎不全や内分泌疾患（クッシング症候群、副甲状腺機能亢進、甲状腺機能亢進、性腺機能低下、糖尿病など）などです。また、骨粗しょう症を起こす薬剤には、コルチコステロイド薬、バルビツール酸、抗けいれん薬などがあります。

骨粗しょう症を日常生活で治す

骨粗しょう症になると、骨全体が弱いために、ちょっとしたことで骨折する危険があります。お年寄りの場合、骨折がきっかけとなり寝たきりになることも多く、骨折を予防するよう注意する必要があります。家の中だと手すりをつけたり、つまずきそうなものをなくすなどの工夫をしましょう。転倒を怖がり、運動を避けるのはますます骨を弱くすることになるので、適度な運動を行い、骨に負荷をかけてあげることが、骨密度を保ち骨折を予防するのに効果があります。適度に日光に当たると、体内でビタミンDの合成を促します。ビタミンDはカルシウムの定着を促すので、屋外で軽い運動をするとうれいでしょう。

骨粗しょう症を食事で治す

丈夫な骨を作るのに、カルシウムが必要なのはよく知られています。成人の1日当たりのカルシウム所要量は600～700mgです。しかし、更年期、老年期の骨密度の減少を抑えるためには、最低でも1日800mg以上のカルシウム摂取が必要です。カルシウムの吸収をよくするため、ビタミンDの多い食品を組み合わせましょう。カルシウムは1度に多く摂取するのではなく、3度の食事に小分けにして取ったほうが、より効果的に吸収されます。また骨破壊は夜間に促進されるので、夕食時にやや多めのカルシウムを摂取するとよいでしょう。カルシウム以外の栄養素として、破骨細胞の働きを抑制し、骨芽細胞を活性化させるビタミンKや亜鉛、カルシウムの吸収を促進させるビタミンD、骨を強くするマグネシウムなども有効です。ビタミンDはかつおやうなぎなどの魚類やきのこ類に、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆などに、亜鉛はかきやレバー、マグネシウムはひじきや昆布などの藻類、大豆など豆類に含まれます。

食レポ IN さいき

★第38弾は佐伯市のオムライスのお店をご紹介します★

「 cafe kittchen apricot 」



みなさんこんにちは、A.Iです☆

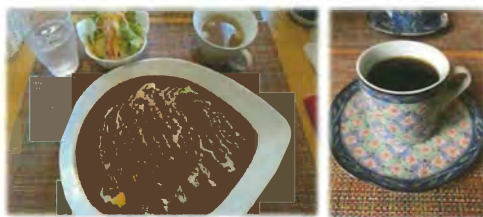
今回は、佐伯市にあるオムライスのお店『cafe kittchen apricot』をご紹介しますと思います。平成28年の3月に佐伯市にオープンし、佐伯市の活性化に繋がる場所を提供したいという思いで作られたお店です。2年前にオープンしていましたが、私は今回初めて行きました。店内は落ち着いた雰囲気のでゆっくりと食事ができました♡

私は今回、『オムライス』と『アプリコットデミオムライス』を注文しました!!チキンライスをふわふわの卵で包んでいて、デミグラスソースがまわりにかかっており、とても美味しかったです(♡´ω`♡) ランチはセットになっており、スープ・サラダ・烏龍茶orコーヒー(プラス150円でアイスコーヒー)が付いてきます。ディナーセットはスープ・サラダが付いています。1000円ディナーもあり、こちらはスープ・サラダ・デザート付きです。セットは全て税込1,000円以内で食べれるので、お手頃価格です!他にもホワイトソースやカレーのかかったオムライス、ハッシュドビーフオムライスがあるのでまた食べに行こうと思います♪

佐伯へお出かけになった際は、是非行ってみてください(o^v^o)



▲オムライス【ランチセット】
(スープ・サラダ・烏龍茶orコーヒー)



▲アプリコットデミオムライス【ランチセット】
(スープ・サラダ・烏龍茶orコーヒー)



【アクセス】

〒876-0025 佐伯市池田1662-19
TEL 080-5267-5685
営業時間 ランチ 11:00~16:00
ディナー 17:00~21:00
定休日 月曜日

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

日本酒の効能と栄養について

今回の〇〇は
「日本酒」



日本各地で、地域の特産品として盛んに製造されている日本酒。バリエーションが豊かな日本酒は、風味や香りの飲み比べも楽しく、多くの愛好家があります。また、美味しさを楽しむだけでなく、健康にも優れた効能があるという事実をご存知でしょうか?日本酒は肥満や糖尿病が心配されますが「一日1~2合」の適量を守ること、健康を維持することができますと言われてます。お酒で一番問題なのがおつまみです。ポイントは油や塩分が多いものばかりではなく、しっかりと主食を摂って飲み過ぎを防ぐようにしましょう。

~ほどよく飲んで健康に! 日本酒の驚くべき効能と栄養を紹介~

〇血圧を下げる作用 -ペプチドの効能と働き

日本酒には、血圧を下げる効能があります。日本酒にはいくつかのペプチドが含まれています。ペプチドはアミノ酸が2個以上つながった成分で、食品由来の名前が付けられ、大豆ペプチドやイソペプチドが有名。日本酒に含まれるペプチドの効能には、血圧の上昇を抑える血圧降下作用があります。1~2か月にわたり徐々に血圧を低下させていきます。日本酒はペプチド以外にも、体内では合成できない必須アミノ酸を含みます。原料のお米に含まれるタンパク質が麹菌によってアミノ酸に分解されます。

〇美白や育毛の効能あり! ? - 麹から発見! 「コウジ酸」を含む

コウジ酸が含まれているのも日本酒の特徴で、特に美白に対する効能があることで知られています。コウジ酸は、日本酒の原料である麹から発見された栄養成分。細胞内のメラニン色素の生成を抑える効能があるため、肌の黒ずみ、シミやそばかすを薄くすることが期待できる優秀な成分です。また、コウジ酸の効能には育毛促進にも役立ちと期待されています。コウジ酸は甘酒にも含まれるので、日本酒やアルコールの苦手な方は甘酒でコウジ酸を摂るのが良いでしょう。アルコールも含まれず妊婦さんや老若男女問わずおすすめ飲み物です。

〇タンパク質の再合成に必要な栄養 -ビタミンB6の効能

日本酒の栄養には、ビタミンB6を含むことにも注目しましょう。働きや効能では、神経伝達物質や赤血球の合成、アレルギーの症状の抑制などを行います。ビタミンB6の効能や働きで重要なのがタンパク質の代謝。アミノ酸に分解されたタンパク質を体内で再合成するために必要な「補酵素」の役割があります。普段からタンパク質を多く摂る方や、お酒のおつまみにタンパク質の多い肉や魚を好む人は、ビタミンB6を積極的に摂って代謝の効率をあげるよう心がけましょう。タンパク質の代謝が盛んになると、質の良い筋肉や美しい髪・美肌づくりに役立ちます。

〇日本酒の栄養には微量ながらもミネラルを含む

日本酒には少ないながらもミネラルが数多く含まれています。ミネラルはビタミン類同様にエネルギーにはならない栄養ですが、三大栄養素の働きを助ける役割があります。また、身体の機能を維持する効能や骨や歯を作り、筋肉を動かすといった重要な働きをします。含まれるミネラルは、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄分、亜鉛、マンガンです。ミネラルは体内では合成することはできないので、食事で摂取する必要があります。日本酒だけでは必要量は摂れませんが、ミネラルやビタミンを豊富に含んだ野菜をおつまみにして摂るようにしましょう。

〇血行を促進する効能 -アセトアルデヒドとアデノシン

日本酒には、血行を促進する効能があります。日本酒のアルコールは体内でアセトアルデヒドに分解されます。また、アデノシンという成分が含まれていて、この2つには血管を拡張する作用があり血流を促す働きがあります。血液の流れが良くなることで全身が温かくなり、肩こりの解消や冷え性の改善といった血行不良による悩みを緩和することができます。特に日本酒はカラダが温かい状態を長持ちさせると言われています。

〇日本酒の原料は基本的に米と水

日本酒は、原料が米と水の2つというシンプルさが特徴です。原料がシンプルであるからこそ、日本酒の仕上がりに原料の質が大きな影響を及ぼすことは否定できません。名酒と名高いお酒の原料には、厳選された米と水が使われているのです。日本酒の効能には上記以外にも、ナチュラルキラー細胞の活性化が、がん細胞の抑制なども実験結果でわかっています。日本酒で健康効果を維持する適量は「一日1~2合」ほどです。また、長時間寝かせた古酒を作るところもありますが、通常日本酒はワインなどの洋酒と違い、寝かせてもおいしさが増すお酒ではありません。半年~1年ほど飲みきるのが日本酒を美味しく味わえるポイントです。

N様営業所(クリーニング工場)内外装工事



工事をさせていただきました。
ありがとうございます。



第35弾

おそうじのコツ ~靴箱の掃除の仕方~

靴箱の掃除は忘れてしまいがちですが、玄関掃除のついでに綺麗にしておきましょう♪

①靴をどかして掃除をしやすく

保管していた靴は全部どけておきます。この際に、履かない靴や傷んだ靴は思い切って捨ててしまうといいでしょう！



②掃除機でホコリ、砂を吸い取る

ホコリや砂などの汚れを掃除機を使って吸っていきましょう。掃除機が済んだら雑巾を使ってきれいに拭いていきます。プラスチック製の下駄箱は傷が残りやすいので、スポンジを使うことをおすすめします。

③汚れがこびりついておいるときの対処法

住宅用洗剤でこすっていきます。仕上げに水拭きをして通気をよくして乾燥させ靴を元通りにしていきます。

④臭い対策とカビ対策

靴にこもった湿気で下駄箱の中が、カビてしまうこともあります。湿気を除去する効果のある備長炭を設置したり、除湿剤などを使うといいでしょう。

皆さんもぜひ試してみてください😊

今月のイチオシ商品

1台4役の強い味方

浴室換気暖房乾燥機「三乾王」

天井からの出っ張り 4脚

冬場のお風呂の寒さを緩和
浴室が衣類乾燥室に早変わり
お風呂のジメジメ解消の手助けに
夏場のお風呂のむし暑さを爽やかに

2WAYタッチ水栓

2WAYタッチ水栓+エアインシャワーの場合

CO₂削減 年間(電気代) 約19,900円 お得!

水道代 約7,500円
ガス代 約1,240円

LEDランプ (1灯当たり)

LEDランプ (シーリング照明の場合)

CO₂削減 年間(電気代) 約14円 お得!

ラウンド浴槽

CO₂削減 年間(電気代) 約208kg 約20,000円 お得!

水道代 約7,300円
ガス代 約1,270円

ノコリ~YECO

CO₂削減 年間(電気代) 約9kg 約4,400円 お得!

水道代 約4,400円
電気代 約4.1円



TOTO
sazana

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

