

暮らしの「快適・素敵」を応援する、北陸電力からの生活情報誌

# えるみふらざ

2013  
Summer  
No.88

夏号



北陸風土彩々  
北陸が誇る、  
雄大と神秘。

GUEST NHK大相撲解説者／スポーツキャスター  
舞の海 秀平さん

エネルギー・ゼミ  
「暮らしのミカタ、未来のミカタ。」

我が家のごちそうレシピ  
スペアリブ  
季節の野菜添え  
& ラタトゥイユ

ニュース & トピックス

インフォメーション

ライフ & カルチャー  
教えてドクター！ 夏バテ対策のススメ

# 北陸が誇る、雄大と神秘。

富士山と並び、「日本三名山」に数えられる立山と白山。

日本を代表する二つの山が身近にあることは北陸に暮らす私たちの誇りです。

その美しさと豊かな自然で、日本全国のみならず海外の人々の心も

魅了してやまない立山と白山へ、この夏でかけてみませんか。



## 立山 数多くの「日本一」を誇る山岳観光地

「立山」という名の山ではなく、雄山・大汝山・富士ノ折立の総称。国立公園に指定された豊かな自然や落差日本一(350m)の称名滝、2012年に国内で初めて認定され極東最南端と話題になった氷河、高山植物があふれる日本最高所の弥陀ヶ原高原など、ここでしか見られない観光資源が数多くあります。国内で最も標高の高い室堂駅やみくりが池温泉施設があるのも立山の特徴で、日本随一の山岳観光地となっています。

### 見どころ PICKUP

#### 弥陀ヶ原

「餓鬼の田」と呼ばれる小さな池が密集した景観が広がる。2012年ラムサール条約登録。

#### みくりが池

室堂平にある約1万年前に形成された周囲600m、水深15mの火口湖。「御厨ヶ池」と書き、神様の台所という意味。

## 立山と白山、どちらにも「室堂」がある理由

立山と白山のどちらにも、山頂の手前には「室堂」と呼ばれる場所があります。どうして二つの山に同じ地名がついているのでしょうか。

実は、かつて「室堂」を持つ山は日本全国にたくさんありました。古来日本人にとって山は信仰の対象であり、登山は宗教的な儀式でした。山頂への参拝者が山を登り、直前に宿泊する山小屋(室)のある場所が「室堂」と呼ばれていたのです。

明治以降にレジャーとしての登山が広がり、「室堂」の名は全国の山々から消えていきました。立山と白山にその名が残ったのは、社会が近代化してもなお、それぞれの山が地域の人たちにとって強い畏敬の念を抱く対象であったことが理由のひとつと考えられます。

今に伝えられる二つの「室堂」は、自然の豊かな恵みと豊富な水をもたらし、地域の生活を支えてきた立山と白山を、人々が尊ぶ気持ちの証だと言えるかもしれません。

(上)日本最古の山小屋 立山室堂  
(下)白山室堂センター



北陸は、自然への感謝の気持ちを強く持っている土地柄だと思います。

## 山は、畏敬の念を抱く存在

北陸には、講演会や旅番組のレポーターの仕事などで何度も訪れています。初めて富山県に足を運んだ時は、眼前に迫ってくる立山連峰の雄大な景色に圧倒されました。思わず、山々にひれ伏してしまうような、自然の巨大さに言葉も出ませんでした。ヒマラヤの麓の村を訪れたときに憶えた、山の存在に気押される感覚を思い出しました。

山登りも相撲と似ているところがあると思います。険しい山道を一步ずつ登って、頂上を目指すところは、力士が横綱を目指して番付を駆けあがっていく姿に相通じるものがあります。その道のりは、決して単調ではなく、次の足場確保や天候に苦しむなど、様々な道をもがきながら登っていき、そして辿りついた頂上からの景色は、登った人でなければ見られない景色です。頂上に君臨する横綱が見ている情景というのも、その地位にまで上り詰めた人しかわからない境地があるのでないでしょうか。

相撲の四股名には、育った地元の山や海に由来するものを名付ける場合が多いです。これも、自然の持つ雄大さや偉大な力にあやかりたいという、自然への畏敬の念から発生していると思います。現役当時、石川県出身の琴白山間に勝つことができませんでした。白山からの山の力が両国国技館に伝わったのかもしれませんね。

## 北陸に根付く食文化、その豊かさ

北陸を訪れる楽しみは、何といっても食べ物が自分の好みと合っていることです。昆布の味や香りが大好きで、昆布締めやとろろこんぶなどの上品な香りに心躍ります。また好物のかぶらずしも家々によって味が違うと聞いたので、一軒一軒まわって味見したいぐらいです。北陸の保存食は、奥深い味わいで、発明した先人の知恵に驚かされます。へしこ、こんかいわしなども、お酒のつまみとして毎日でも食べたいです。炙っていただきたり、お茶漬けにしたりと多彩な食べ方も魅力ですね。

これもやはり、北陸の山々を水源とした清らかな水が地上に流れてきて、その水で育ったお米や魚だからこそ、これほどまでに美味しいくなるのではないか。食が豊かなのも自然のおかげだと思います。

## 質実剛健とした美観に心揺さぶられます

高校三年生のインターハイは石川県七尾市の愛宕山相撲場で行われ、予選落ちしました。私の出身の青森県は相撲が盛んな土地で、予選落ちというのはふがいない成績なのですが、大学四年生のときには、全日本大学選抜大会が同じ相撲場で開催され、準優勝することができました。リベンジを果たすことができた思い出深い場所もあります。こうして、引退後に北陸に何度も訪れる機会があるので不思議な縁で繋がっているからかもしれません。

北陸に行く度にすごいと思うのは、古民家が街や田舎にも残っていて、それが自然と美しい景観を醸し出しているところです。派手はないですが質実剛健とした、本当に趣ある景色で、この土地に住む皆さんのがうらやましいです。北陸の風土や暮らしぶりを見ると、山、海、川など自然の恩恵に感謝の気持ちを強く意識している土地柄だと感じました。だからこそ、これだけの素晴らしい景観や食文化を残しているのではないでしょうか。私もこの自然への感謝の気持ちというのを胸に刻みながら、日々の生活を送りたいです。



NHK大相撲解説者／スポーツキャスター  
**舞の海 秀平さん**  
(まいのうみ・しゅうへい)

今回の  
ゲスト

1968年青森県生まれ。大相撲現役時代は多彩な技を持つ力士として国民的な人気を得た。現在はNHK大相撲解説者・スポーツキャスター・タレントとして活躍し、多くのテレビ番組に出演、執筆活動も精力的に行っている。2011年度からは近畿大学経営学部客員教授も務める。



エネルギーの  
未来を考えれば、  
これからも暮らしま  
見えてくるはずです。



# エネルギー・ゼミ 暮らしのミカタ、 未来のミカタ。

山本先生

知っているよう  
で知らない、暮らしま  
とエネルギーの関係。  
教えて、山本先生!



山本先生に聞きたい!

今回の  
テーマ

## 今話題のシェールガスがあれば大丈夫?

シェールガスと呼ばれる、シェール(頁岩)の中に閉じ込められている天然ガスを効率よく取り出す技術が数年前から米国で実用化されたために、米国では天然ガスの価格が一挙に下がりました。テレビ、新聞も、米国の天然ガス価格が日本の数分の一になったと伝えています。日本が輸入する天然ガスの価格も下がるのか、最適な発電方法とは何か、お話しします。



日本は、米国から  
シェールガスを安く買えるの?

設備や輸送のコストも考慮しなくてはいけません。

将来米国のシェールガスを輸入すれば、日本でも天然ガスの価格が一挙に下がると思う方もいらっしゃるのではないか。

しかし、話はそう簡単ではありません。シェールガスを輸入するには、ガスを液化し体積を減らす必要がありますが、液化するためには数千億円から1兆円を超える設備が必要です。その設備の費用や輸送費用などを考えると、日本に輸入される価格は米国内の数倍になります。火力発電所用の燃料として輸入される石油よりは安いものの、石炭よりは高くなりそうです。



point!

米国のシェールガスを輸入する際には、ばく大な  
設備費用や輸送費用を考慮する必要があります。



それでは、安い石炭で発電したらいいんじゃないですか?

地球温暖化を考えた安定した発電方法が大事です。

「ガスではなく安い石炭で発電すればいいのでは」。この意見で問題になるのは地球温暖化です。石炭を燃焼させると天然ガスの1.8倍の二酸化炭素が排出されます。二酸化炭素は地球の表面で反射される太陽光を吸収する効果があり、温暖化の原因と言われています。温暖化対策に熱心なイギリスは原子力発電所を新設し、石炭による発電を減らしていく計画を進めているほどです。

では、二酸化炭素を排出しない風力発電や太陽光発電なら問題は解決するのでしょうか。風力、太陽光などの再生可能エネルギーには問題が二つあります。一つは発電コストです。燃料は不要ですが、設備費が高いために、発電コストが高くなります。なお、国では再生可能エネルギーの導入を支援するために昨年の7月から固定価格買取制度を導入しました。皆さんの電気料金にこの費用が上乗せされています。

もう一つの問題は、風が吹かなければ、また太陽が照らなければ発電できることです。無風の夜間であれば発電は全くできません。その間、電気をつくるために火力発電所などを稼働させなければなりません。常に天候次第で、いつも当てにできる発電設備ではないのです。

point!

燃料価格が低い石炭による発電には地球温暖化の問題があり、二酸化炭素を排出しない風力発電や太陽光発電にはコストと安定供給への課題があります。どの発電方法にも、優れた点と課題があるのです。

## 原子力停止に伴う燃料コスト増(2010年度比)

電源種	燃料費 (2012年度)	コスト影響額	
		2012年度推計	2013年度推計※
原子力	1円/kWh	-0.3兆円	-0.3兆円
石炭	4円/kWh	+0.1兆円	+0.1兆円
LNG	11円/kWh	+1.4兆円	+1.6兆円
石油	16円/kWh	+1.9兆円	+2.4兆円
合計		+3.1兆円	+3.8兆円

※2013年度は、2012年度推計に用いた燃料価格を、直近の為替動向を踏まえ為替レートを1ドル=100円に補正し、原子力の稼働を2012年と同等として推計  
出典:総合資源エネルギー調査会総合部会資料(平成25年4月/資源エネルギー庁)

どの発電方法にも、優れた点と課題があるのね。



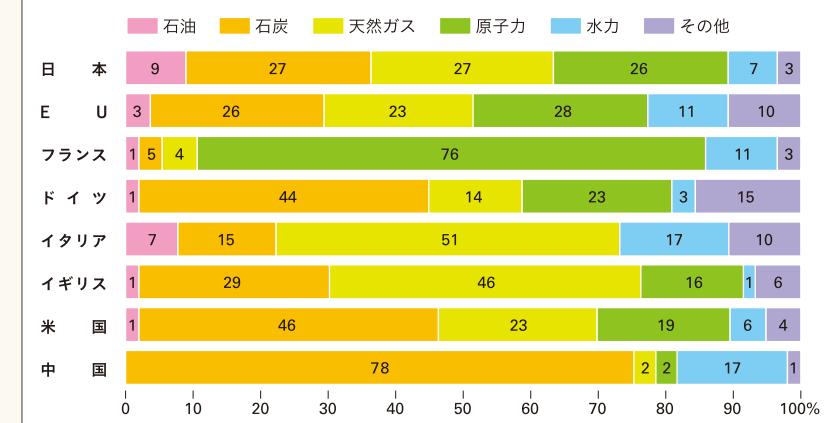
だからこそ、バランスよく組み合わせることが大切なんです。

結局、電気をつくる時には、「発電のコストは安い?」「環境への影響はどう?」「いつも発電できる?」という3つの点を考え、最適な電源の組み合わせを見つける必要があります。どの国もこの組み合わせに頭をひねっており、それぞれのエネルギー事情により大きく異なります。資源が乏しいフランスは原子力、石炭が豊富なドイツは石炭火力が多くなっています。しかし送電線でつながっている欧州(EU)全体で見ると、バランスのとれた組み合わせになり、震災前の日本に近い電源構成になっています。米国も石炭、天然ガス、原子力などバランスよく取り入れています。

れています。電気料金、環境、安定供給を考えると、これらの組み合わせが最も良いということでしょう。

自国に石炭、天然ガスを持つ欧米諸国と異なり、日本は国内にエネルギー資源を保有していないために、エネルギーの安定供給についてもよく考える必要があります。一つの燃料、特定の地域に偏ると、供給が途絶えた時に電力不足になってしまう可能性もあります。安価な電気料金を実現しつつ、安全確保を大前提に、環境にやさしい安定的な供給を実現するのは資源のない日本にとっては大きな課題です。

## 主要国別発電電力量構成比(2010年)



※四捨五入の関係で割合の合計が100%にならない場合があります。  
ENERGY BALANCES OF OECD COUNTRIES,2012  
ENERGY BALANCES OF NON-OECD COUNTRIES,2012などより作成

世界の国々は、それぞれの  
事情を踏まえつつ  
「電源のエネルギー・ミックス」の  
実現を目指しています。  
日本にとってのベストミックスは  
どうあるべきでしょうか。  
皆さんもじっくりと  
考えてみてください。



ゼミの先生

山本 隆三

Yamamoto Ryuzou  
常葉大学 経営学部 教授

プロフィール／1951年生まれ、京都大学卒。住友商事、ブール学院大学国際文化学部教授を経て2010年4月から現職。現在、(独)新エネルギー・産業技術総合開発機構(NEDO)「技術委員」、日本商工会議所「エネルギー・原子力政策研究会委員」、(財)アジア太平洋研究所「関西経済白書編集委員」、国際環境経済研究所「主席研究員」などをつとめながら、さまざまな報道番組への出演、多数の著作の発表を通じて、エネルギー・環境政策に関する言論活動も活発に行っている。



おうちで シェフの味

# スペアリブ 季節の野菜添え & ラタトウイユ

北陸の有名店のシェフが

「ひとつ上の家庭料理」の作り方と

プロのテクニックをアドバイス。

今回は、家庭でできる本格スペアリブと

夏野菜たっぷりのラタトウイユをご紹介します。

今回の  
料理人

レストランジャルダン 取締役総料理長  
**黒味 傳氏**  
(くろみ・つたえ)

昭和16年島根県生まれ。昭和33年今橋クラブで料理の道に入り、以降横浜プリンスホテル、東京銀座レストランネランジェロ、フランス・プラザアーテネホテルなどを経て、現在に至る。(公社)全日本司厨協会北陸地方本部常任相談役 福井県本部名誉会長 平成25年旭日双光章授章  
レストラン ジャルダン/  
福井市文京4丁目28-16 TEL:0776-29-0026



## スペアリブ 季節の野菜添え

### 材料(4人前)

1人前/718kcal

A	スペアリブ	…800g
	トマトペースト	…75g
	ケチャップ	…35cc
	マスタード	…大さじ1/2
	ウスターーソース	…60cc
	ハチミツ	…大さじ1/2
	ワインビネガー	…35cc
	白ワイン	…75cc
B	ニンニク(みじん切り)	…1.5片分
	玉ねぎ(みじん切り)	…大1/3個分
	バジル(みじん切り)	…大さじ1/2
	タイム	…3枝
	サラダ油	…80cc
	塩・胡椒	…少々



1.

ボウルにAの調味料とBを入れてよく混ぜ合わせ、漬け汁を作る。スペアリブをパット等の容器に入れて漬け汁をかけ、1日程度漬け込む。(暑い時期は冷蔵庫に入れて)



2.

スペアリブの漬け汁をしっかり落としてから、軽く塩・コショウする。(漬け汁は残しておく) フライパンを熱しサラダ油を入れ、スペアリブ全体に焦げ目がつくよう、時々油をかけながら焼いていく。



3.

2を160~180℃のオーブンに入れて焼き始める。途中、漬け汁をかけながら5~6回裏返し、1時間ほどかけてこんがりと焼き上げていく。季節の野菜のソテーなどを添えて、できあがり。

## ラタトウイユ

### 材料(4人前)

1人前/527kcal

C	玉ねぎ	…1/2~1個
	ナス	…6個
	バブリカ(赤・黄)	…各2個
	トマト	…3~4個
	ズッキーニ	…21/2本
	ニンニク(つぶし切り)	…大さじ1/2~1
	赤トウガラシ(種を取り除く)	…小2本
	タイム	…3枝
	オリーブオイル	…約150cc
	パセリ(みじん切り)	…小さじ1/2
	塩	…適量
	卵	…4個



1.

玉ねぎとバブリカは5mm幅に、ズッキーニは1cm厚さに、ナスは小さめの乱切りにする。トマトは皮をむき横半分に切って、種を取りざく切りにしておく。



2.

フライパンにオリーブ油大さじ3~4を入れ、玉ねぎを少ししんなりするまで炒める。バブリカとCを加えてさらに炒め、トマトも入れてなじませる。別のフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ズッキーニを炒め、焼き色がついたら残りのオリーブ油とナスも加えて、さらに炒める。



3.

2のフライパンを一つに合わせて軽く混ぜ、塩で調味し、タイムと赤唐辛子を取り出してください。水分がなくなるまで煮詰めたら、粗熱を取って冷蔵庫に入れ、味をなじませる。ポーチドエッグ(下記参照)を添え、パセリを散らしてできあがり。

### シェフの技



●スペアリブ 季節の野菜添え  
余った漬け汁は他の料理に活用!  
鍋に漬け汁を入れ、沸騰させてアグを取り、冷ましてから保存しておくとハンバーグ、チキンやポークのステーキなどのソースとして活用できます。



●ラタトウイユ  
ポーチドエッグを添えてランクUP!  
沸騰したお湯に酢を少々加え、小さな器に割った卵をそっと入れます。白身で黄身を包むように箸でやさしく寄せ、柔らかいうちに水を張ったボールに移すとポーチドエッグのできあがりです。

## 郷土の味わい。 冬瓜のあんかけ



冬瓜の旬は初夏から夏で、水分が多く体熱を下げる作用もあり、夏バテに効果があると言われています。冬瓜のあんかけは古くから親しまれる家庭料理で、夕顔や太きゅうりを使う地域もあります。

### 材料

冬瓜	…800g
だし汁	…400cc
薄口しょうゆ	…大さじ1
みりん	…小さじ2
塩	…小さじ1/2
片栗粉	…大さじ1
水	…大さじ1
しょうがの絞り汁	…小さじ1

① 冬瓜は種とわたを取り、皮を厚めにむいて3~4cm角に切り、塩少々を入れた熱湯で竹串がすっと通る固さになるまでゆでる。

② 鍋に①をいれ、煮立ったら①の冬瓜をいれ、落しぶたをして、弱火で10~15分煮る。

③ 片栗粉を水で溶き、②にまわし入れて、とろみをつける。火を止めて、しょうがの絞り汁をいれ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。  
※温かいままでも食べられます。

# ニュース&トピックス

## 志賀原子力発電所敷地内シーム<sup>※1</sup>

### 追加調査報告の概要についてお知らせします。

平素は、当社の事業活動につきまして格別のご配慮を賜り厚くお礼申しあげます。

当社は、平成24年7月18日 原子力安全・保安院からの「敷地内破碎帯の追加調査計画の策定について(指示)」に基づき、7月25日に追加調査計画を報告、8月10日より調査を実施してまいりました。

このたび、中間報告(12月7日)以降の調査で得られたデータも含め、これまでの調査結果に基づき報告書を取りまとめ、平成25年6月6日、原子力規制委員会に報告しました。

#### 結論の骨子

- シームS-1は、活動性が問題となるものではなく、耐震設計上考慮すべき活断層ではありません。

調査結果  
1,2,3より

- 敷地内シームについては、活動性が問題となるものではなく、耐震設計上考慮すべき活断層ではないと判断されます。

調査結果  
4より

- 建設前に行ったトレーニング調査<sup>※2</sup>でのシームS-1の岩盤上面の段差は侵食作用によるものと考えられます。

調査結果  
2,5より

<sup>※2</sup>:地面に直接溝を掘り、地質状況を確認する調査

#### 調査結果1 シームS-1の活動性 調査位置図 ①②

##### ①敷地内 表土はぎ調査

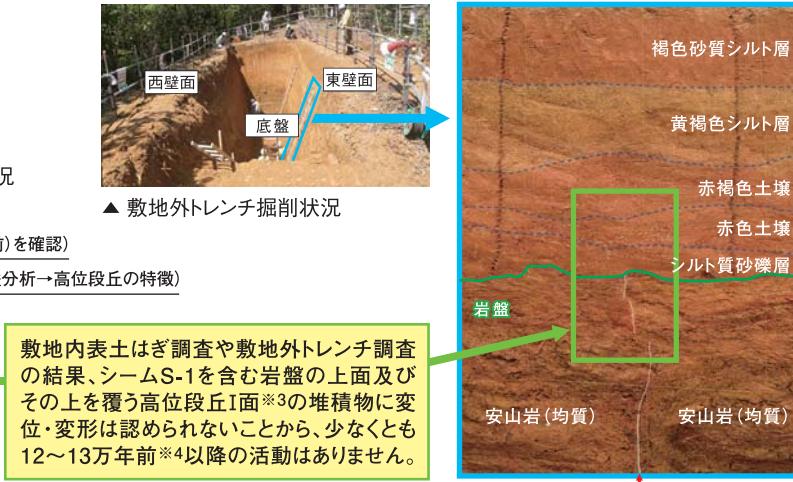


▲敷地内表土はぎ状況

##### ②敷地外 トレーニング調査



▲敷地外トレーニング掘削状況



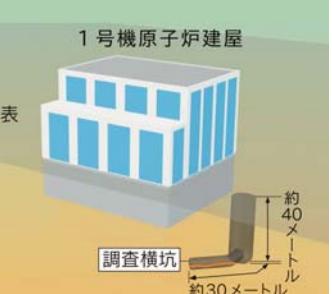
(注)上写真的縦に伸びる黒いスジは、分析のため試料採取した跡です。

#### 調査結果2

##### シームS-1の性状 調査位置図 ③

・岩盤調査坑において、安山岩礫がシームS-1を分断するように分布していることなどから、シームS-1は、安山岩礫を破断させるなどの動きがあったとは考えられません。

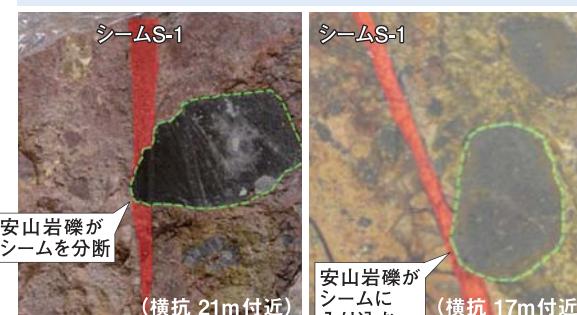
##### 岩盤調査坑イメージ図



##### 横坑全景写真



##### シームとその周辺の礫の観察写真



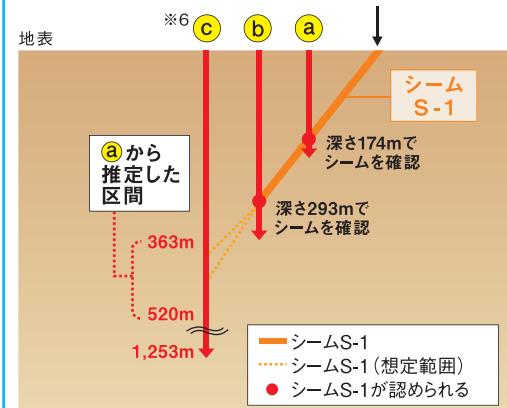
<sup>※5</sup> シームS-1<sup>※5</sup>は、水平ボーリング調査や横坑内の観察の結果、シームS-1からの分岐であると考えられます。

#### 調査結果3

##### シームS-1の連続性 調査位置図 ④

・ボーリング調査の結果、深部方向については長く連続しません。

トレーニング箇所の露頭等から地表位置を想定



当社は、地域の皆さんにご安心いただけるよう、今回の調査結果を含め、志賀原子力発電所の安全性について、丁寧にご説明していくとともに、新しい規制基準をクリアするよう適切に対応してまいります。

詳細については当社ホームページに掲載しております。 <http://www.rikuden.co.jp/shika-chousa/>

北陸電力株式会社

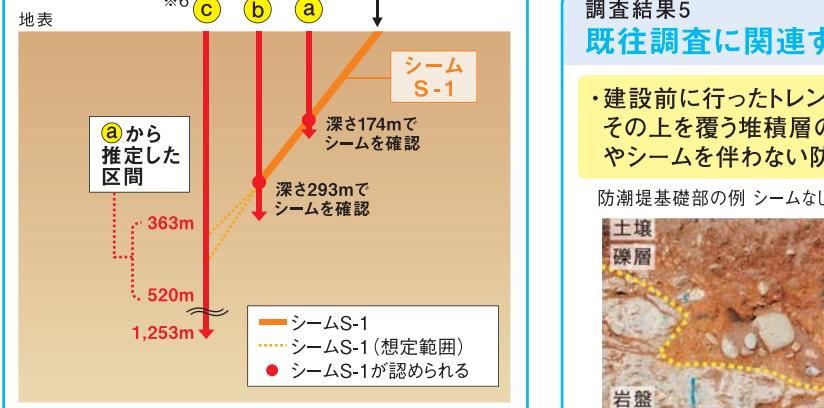
#### 調査結果4

##### 海岸部シームの性状 調査位置図 ⑦

・海岸部と敷地内のシームは、同様の走向・性状・鉱物組成など共通性を有しています。

・海岸部のシームは、堅硬な岩石中に断続的に分布していることなどから、活動性が問題となるものではありません。

トレーニング箇所の露頭等から地表位置を想定



#### 調査結果5

##### 既往調査に関連する考察 調査位置図 ⑤⑥⑦

・建設前に行ったトレーニング調査でのスケッチ形状(岩盤上面の段差形状とその上を覆う堆積層の傾斜)と同様の形状は、侵食影響が大きい海岸部やシームを伴わない防潮堤基礎部でも多く見られました。

防潮堤基礎部の例 シームなしの箇所



建設前に行ったトレーニングの例 シームありの箇所



# インフォメーション

## 節電にご協力をお願いいたします。

当社は、電力設備の保守点検を確実に実施し、安定した供給力の確保に努めておりますが、原子力発電所の停止が継続している状況から、猛暑となり電力需要が急増した場合や大型電源にトラブルが発生した場合には、厳しい需給状況となることが予想されます。

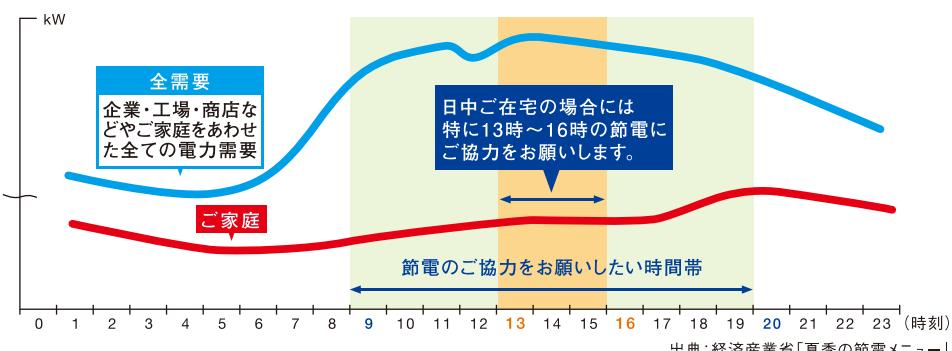
こうした状況をふまえ、お客様には誠にご不便をおかけいたしますが、生活や経済活動に支障のない範囲で、節電へのご協力をお願いいたします。

当社といたしましては、引き続き電力の安定供給に万全を期してまいりますので、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申しあげます。

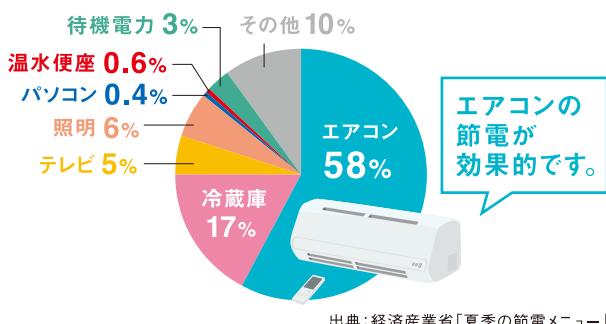
**<節電をお願いしたい期間および時間帯> 7月1日(月)～9月30日(月)までの平日の9時～20時**

### 夏場の電力需要と節電のご協力をお願いしたい時間帯

電気の使用量は、9時～20時までが多くなります。  
特に日中の13時～16時頃にピークとなります。



### 夏の昼間（14時頃）の電気機器の使用例（在宅世帯の例）



### 節電ポイント

#### エアコン

- ・室温28℃を心がける
- ・すだれなどで日差しを和らげる

#### 冷蔵庫

- ・扉を開ける時間をできるだけへらす
- ・食品を詰め込みすぎない

#### テレビ

- ・省エネモードに設定する
- ・必要な時以外は消す

#### 照明

- ・日中は不要な照明を消す

熱中症などに十分ご注意いただき、無理のない範囲でご協力をお願いします。

当社ホームページに、電気の需給状況、  
節電のポイントなどの情報を掲載しています。

<http://www.setsuden-rikuden.jp>

Twitterで「でんき予報」を発信しています。



@rikudenOfficial

教えてドクター!

# 夏バテ対策のススメ

毎年、真夏日や熱帯夜が多くなる時期、夏バテを心配されている人もいらっしゃるのではないでしょうか。

暑い夏を元気に乗り切るために、生活のリズムを整え、バランスのとれた食事、適切な水分補給が重要です。

しかし、夏バテと思っていても、まれに本当の病気が隠れていることがあります。

夏バテの症状が長く続く、体重の減少が著しいなどがある場合、一度医師の診察を受けることをおすすめします。



監修:チームダイエット

"Team DIET"は金沢大学附属病院の内科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、事務職員等が集まって結成されたNPO法人です。すべての人のバランス生活をサポートするために活動を行っています。

## 栄養不足

夏バテの症状として一番に挙げられる「疲れ」の原因となる疲労物質「乳酸」は、糖質の過剰摂取や激しい運動により発生します。夏は冷たい「そうめん」や「うどん」だけといった糖質中心の食事になりがちですが、偏った栄養では乳酸の分解がスムーズに行われず、夏バテを助長させる要因になります。いつも以上にバランスの良い食事を心がけ、たんぱく質・ミネラル・ビタミン不足に注意しましょう。

### 予防のために

- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- 香辛料や香味野菜で食欲を刺激する
- 1日3食しっかり食べる



## 水分不足

体内の水分量は体重の約60%を占めており、体重60kgの成人男性の場合、約36ℓとなります。一般的な脱水の症状である「倦怠感」や「食欲不振」は水分量が1ℓ以上失われた時に出現します。更に脱水が進行すると命の危険に陥ることもあります。夏は汗で水分が大量に失われるため、こまめな水分補給が必要です。また、猛暑の中では、どの渴きを感じてから水分補給をしても間に合わないことがあります。どの渴きを感じる前に意識して水分を補給しましょう。

### 予防のために

- 1時間に1回など時間を決めて、こまめに水分を補給する ※がぶ飲みはしない
- スポーツドリンクは運動時のみ飲用し、普段は水やお茶を飲用する
- ジュースやアルコールでの水分補給は避ける

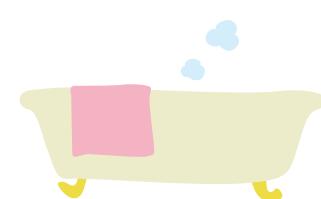


## 睡眠不足

疲労は睡眠を通して回復します。熱帯夜が続き、十分な睡眠時間を確保できないなど、睡眠が不十分だと日中の疲労を回復できず、疲れが溜まってしまいます。また睡眠不足が続くと自律神経のバランスが狂い、夏バテの症状を悪化させる原因にもなります。良質な睡眠がとれるよう心がけましょう。

### 予防のために

- エアコンや扇風機を上手に利用する ※冷風が直接身体にあたらないようにする
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり身体を温めた後、クールダウンしてから寝る
- 吸水性・吸湿発散性に優れ、通気性の良いパジャマを着る



## Present & Enquête



**mont-bell**

フィールドや外出先、緊急時でもモバイル機器を充電できる予備バッテリーです。本体の充電はUSB端子に加え、本体のソーラーパネルからも可能です。  
サイズ: 約112×100×14mm  
重量: 71g

## モンベル「モバイルパワーパック」を20名様にプレゼントします。

ハガキにアンケートのお答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。



〒930-8686 富山市牛島町15-1

北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

平成25年8月15日(木)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

## アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか?

- A 北陸風土彩々
- B エネルギー・ゼミ
- C 我が家のごちそうレシピ
- D ニュース&トピックス
- E インフォメーション
- F ライフ&カルチャー