

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年
5月号

30秒でチョットした情報通になれる



■5月の第2日曜日は何の日？

「母の日」。それだけではありません。「お母さんにタオルを贈ろう」という趣旨で日本タオル工業組合連合会が「タオルの日」と制定しました。

■タオルと手ぬぐいのつかい方は？

タオルと似たモノに手ぬぐいがあります。タオルと手ぬぐいの使い方はほとんど同じです。

タオルや手ぬぐいは、両方とも顔や汗を拭いたりするのに使います。タオルは手ぬぐいより形が大きいモノがあるので、例えば、バスタオルやタオルケットなどにも使えます。

一方、手ぬぐいは布の表面にタオルのような毛がないから止血用ホウタイや今はあまりはかないゲタの鼻緒が切れた場合に鼻緒の差し替えに使えます。

■タオルと手ぬぐいの違いは？

「タオルを投げる」と「手ぬぐいを投げる」ではその意味が全く違います。

ボクシングなどの格闘技で試合続行が不可能と判断したセコンドがリングに「タオルを投げる」と試合を放棄したことになり負けましたという合図になります。

■タオルは投げる、手ぬぐいはまく

手ぬぐいを投げることを、豆まきと同じように手ぬぐいを「まく」といいます。手ぬぐいを「まく」のは芸人で、「まく」のはお目出度いときです。例えば、お正月に、歌舞伎や文楽は手ぬぐいを「まく」ことを「まき手ぬぐい」といっています。

三味線ひき、人形遣い、全員が舞台から手ぬぐいを「まく」のです。

歌舞伎では「京鹿子娘道成寺」という演目で手ぬぐいを「まき」ます。ファンにとってはこの手ぬぐいは垂涎ものです。

落語家も襲名披露などで家紋入りの手ぬぐいを「まき」ます。その手ぬぐいは丸めて「人の形」にしてあります。

丸めた手ぬぐいはその芸人の身代わりを意味しています。それで、観客はその芸人の身代りをもらったと喜ぶのです。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年
5月号

30秒でちょっとした情報通になれる



■基礎代謝に必要なkcal。

成人が生命を保つ上の基礎代謝に必要なkcalは、だいたい1800kcal～2200kcal前後です。ただし、男性の方が女性より体も臓器も大きいいため男女別、年齢を重ねるほどに代謝は悪くなるため年代別、労働環境別により基礎代謝kcalは違います。以下の表は性別・年齢・労働環境別の基礎代謝kcalです。

| 女性 | | | | |
|-----|----------|----------|----------|----------|
| 年齢 | 軽い | 中程度 | やや重い | 重い |
| 20代 | 1800kcal | 2000kcal | 2400kcal | 2800kcal |
| 30代 | 1750kcal | 2000kcal | 2350kcal | 2750kcal |
| 40代 | 1700kcal | 1950kcal | 2300kcal | 2700kcal |
| 男性 | | | | |
| 年齢 | 軽い | 中程度 | やや重い | 重い |
| 20代 | 2250kcal | 2550kcal | 3050kcal | 3550kcal |
| 30代 | 2200kcal | 2500kcal | 2200kcal | 3500kcal |
| 40代 | 2150kcal | 2400kcal | 2900kcal | 3400kcal |

上記の軽い: デスクワーク、家にいる主婦など。中程度: 立ち仕事や営業。やや重い: 1日1時間程度運動する人、農業、漁業従事者。重い: 1日1～2時間激しい運動をする人。建設業、宅配業。

■基礎代謝+230kcalを1ヵ月続けると1kg太る。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{基礎代謝} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{230kcal} \\ \hline \end{array}$$

毎日の摂取kcalが基礎代謝kcal+230kcalで、それを1ヵ月続けると体重が1kg増えます。

■1ヵ月で1kg太らないようにするには。

①三食の摂取カロリーを確認します。

朝食、昼食、夕食の摂取kcalを確認します。摂取kcalと基礎代謝kcalがイコールなら体重は増えることはありません。

摂取kcalが基礎代謝kcalよりプラスなら余分なkcalが太る原因になります。それが毎日230kcal以上なら1ヵ月後に1kg太ります。それを防ぐには基礎代謝kcalのプラス分を運動で消費するしかありません。

②運動で余分なkcalを消費する

下の表が運動消費kcal表です。基礎代謝kcalより余分なkcalを運動で消費すれば体重増を防げます。

●運動で消費するカロリー量

| 運動体重 | 速歩 | 水泳 | 自転車 | ゴルフ | ジョギング | ランニング | テニス |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|
| 50kg | 150 | 360 | 165 | 130 | 260 | 360 | 315 |
| 60kg | 180 | 450 | 195 | 155 | 310 | 440 | 375 |
| 70kg | 210 | 510 | 225 | 185 | 370 | 520 | 435 |
| 80kg | 240 | 600 | 255 | 210 | 420 | 580 | 510 |

表の数値は、60分運動したした場合の消費kcal。

30秒でチョットした情報通になれる 

5月のトピックス

インフルエンザ万全対策を



新型鳥インフルエンザが発生

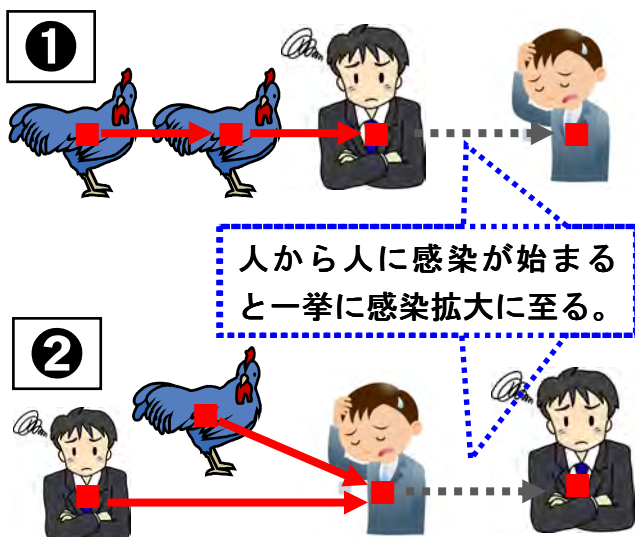
中国で新型鳥インフルエンザの患者が発生しました。4月1日付けで公表された世界保健機関（WHO）の情報によりますと、中国の国家衛生・計画出産委員会は3月31日、インフルエンザA（H7N9）に感染した患者が3人発生したとWHOに報告しました。患者は3月29日に中国の疾病予防管理センターで実施された検査で確定されました。インフルエンザA（H3N2）、インフルエンザA（H1N1）pdm09、インフルエンザA（H5N1）、新種のコロナウイルスの検査も実施されましたが、いずれも陰性でした。

患者は上海市で2名、安徽省で1名発生しました。患者は3人とも重症の肺炎と呼吸困難を合併した呼吸器感染症を発症しました。発症日は2月19日から3月15日までの間でした。患者のうち2人は死亡し、1人は現在重篤な状態にあります。（2013年4月2日、厚生労働省発表）

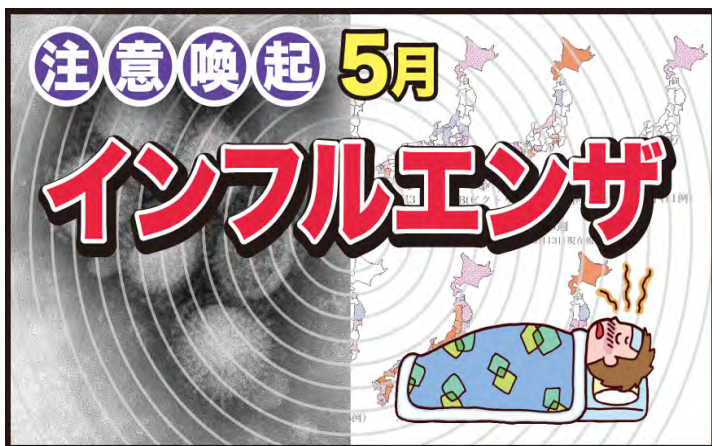
新型鳥インフルエンザウイルスの発生経路は？

現在、中国で発生している新型鳥インフルエンザウイルスは鳥同士で感染してから人間に感染するように変異したと考えられます。現状は①の経路です。これが人間から人間に感染すると感染が拡大します。

感染経路の②は、人間のインフルエンザウイルスと鳥インフルエンザウイルスが混合して新型鳥インフルエンザウイルスになるケースです。今回はこの感染経路ではないようです。



30秒でチョットした情報通になれる



■大流行した場合に備えておく物は？

人から人へ新型鳥インフルエンザウイルスが感染すると約1ヵ月間は続くといわれています。3.11東北大震災のときも体験したように生活用品があつという間に無くなってしまいます。そんなわけでもしもの大流行に備えて生活用品を備蓄しておきましょう。

衛生用品

- 体温計
- マスク (50枚以上)
- うがい薬 (市販のうがい薬を3瓶)
- 消毒薬 (アルコール市販薬)
- 使い捨てゴム手袋
- ゴーグル (家族分)
- その他に、ビニール袋、ティッシュ、トイレットペーパー、石鹸、使い捨てオムツなど

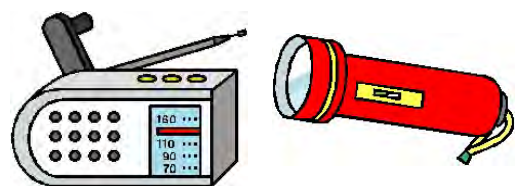


食料品



- 水、缶詰、カンパン、ごはん・お粥のレトルト食品、スープ
- 赤ちゃんがいる場合は粉ミルク、オムツ、ベビーフード
- ペットがいる場合はペットフード

光熱電源用品



- 懐中電灯、乾電池、携帯電話充電器
- 手回し充電器つきラジオ
- コンロ、ボンベ

家庭用医薬品

- 風邪薬、解熱剤、鎮痛剤、胃腸薬、ビタミン剤など。

結局、地震に備えた備蓄用品と衛生用品を加えて用意すれば流行がおさまるまで外出を控えることができます。