Energia
かけはし
3月
中国電力 上関原子力発電所準備事務所
2022 March／No.435

ほのぼの通信

城山歴史公園の河津桜

上関町の城山歴史公園には、190本の早咲きの河津桜が植えられており、毎年開花時期には、町内外から大勢の花見客が訪れます。2011年からは2月末～3月初旬に桜まつりが開催され、春の恒例行事となっていましたが、一昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響で、桜まつりの開催は2年続けて見送られ、今年は公園内への立ち入りも禁止となりました。

ただ、河津桜の開花を楽しみにしていた人も多いと思います。そこで「かけはし」では、せめて画像で楽しんでいただこうと、特別に許可を得て公園内を撮影させてもらいました。

撮影日は2月末頃ですが、今年は2月の気温が低かったため、開花は例年より遅れがち。6～7分咲きでしたが、満開に向かって勢いのある河津桜の中をメジロやヒヨドリなどの野鳥も飛び回り、春の訪れを感じさせてくれました。

水ぬるむ春 ～体も心もほぐしましょう～

「健康二次被害」を防ぐために

監修：藏本内科 院長　藏本 憲

長引く自粛生活で、運動不足が気になりませんか？ 全世代にわたって「健康二次被害」が心配されています。
穏やかな気候の下、感染予防をしっかりしながら体を動かしましょう。

※健康二次被害：体を動かさないことで、筋肉量の減少、筋力・免疫力の低下により、心身の衰えが進むこと。

体を動かさないと何が心配？ よく聞く言葉で読み解きましょう

サルコペニア

筋肉の量が減ったり筋力が低下すること。フレイルの要因となります。

フレイル

加齢により心身が疲れやすく弱った状態。運動機能・認知機能ともに低下しやすくなります。

ロコモティブシンドローム

（ロコモ：運動器症候群）

骨や関節、筋肉などの運動器の働きが衰える状態。暮らしの自立度が低下し、要介護になる可能性が高くなります。

外出自粛や運動不足で、こんなこと気になりませんか？

- 通勤・通学や散歩、買い物などの外出機会が減った。
- 買い物に行けないため、バランスの良い食事がとれていない。
- 集中力が続かなかったり、なんだか気分が落ち込みがち。
- 座り過ぎて、肩こりや腰痛がつらい。
- 歩くスピードが以前より遅くなった。
- 何度も同じことを尋ねたり、物忘れが気になる。

適度な運動で…

- ●フレイル・ロコモの予防
- ●生活習慣病の予防
- ●認知症リスクの低減
- ●疲労回復・ストレス解消

など「健康寿命」を延ばすことにつながります。

子どもにとっても
- 健康的な成長や発達
- 基本的動作や社会性を身に付けるために欠かせません。

無理せず少しずつ体を動かしましょう

ステップ1

座っている時間を減らす。
(30分に1回立ち上がって動きましょう)
暮らしの中で動くことを意識する。
(家事や手伝い、階段の上り下り等)

ステップ2

ストレッチや屈伸などの軽い運動をする。
近所への買い物や戸外での軽作業をする。

ステップ3

ウオーキングやジョギングなどをする。
趣味のスポーツをする。

目標！

成人
150分以上/週　軽く息が弾む程度の運動(ウオーキングなど)

高齢者（65歳以上）
男性7000歩/日
女性6000歩/日

子ども
60分以上/日
軽く息が弾む以上の運動・遊び

いきなり長時間の運動をすると、体調不良やけがにつながります。無理のない範囲で始めましょう。
水分をとらずに運動を続けると、正常に発汗せず体力を消耗し、時には脱水症状を起こすこともあります。
20～30分ごとに少量ずつ水分補給しましょう。

おいしくって体にいい！
簡単レシピ

小豆と鶏肉のゴママヨネーズ炒め

材料/2人分

小豆（茹でたもの）…80g
鶏モモ肉……200g
サラダ油……大さじ1/2
塩・コショウ ……少々

Ⓐ
マヨネーズ……大さじ2
醤油 ……大さじ1
すりゴマ（白）…大さじ1

調理方法

❶鶏モモ肉は余分な脂肪を除いて一口大に切り、塩・コショウを振る。
❷Ⓐは混ぜ合わせておく。
❸フライパンにサラダ油を中火で熱し、❶を入れ、焼き色がついたら表裏を返し、弱火にして2～3分焼く。
❹❸に小豆とⒶを加えて、全体を炒め合わせる。

料理メモ

小豆には、タンパク質やビタミンBの他にも、鉄分やカリウムなどのミネラル、抗酸化物質のポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは老化や生活習慣病の原因となる活性化酸素を抑制してくれる効果があります。

主な栄養成分（1人分）

タンパク質	22.2g	カリウム	390mg	ビタミンB1	0.16mg
炭水化物	8.7g	カルシウム	84mg	食塩相当量	1.6g
食物繊維	5.5g	鉄	2.3mg		

ポイント

乾燥小豆の場合は、40gを4倍程度の水に一昼夜浸し、戻して使いましょう。皮にシワがなく、ふっくら膨らんでいれば、ゆでムラができません。

上関小・中学校チェンソーカービング実演ショー

2月25日に上関小・中学校で、国内外で活躍するチェンソーカービング作家の林隆雄氏による実演ショーがありました。これは、来年度から小・中学校が小中一貫校「かみのせき學苑」になることを記念し、マスコットキャラクターへの愛着と小・中学校の一体感を図ることを目的に企画されたものです。

晴天に恵まれた青空の下、全校児童・生徒が集合し、最初の質問タイムでは、「これは何の木ですか」「今までに何体作りましたか」など児童、生徒たちは興味津々に質問していました。

そして、いよいよカービングへ。樹齢60年程の杉の木が、削られる度に木くずが舞い、歓声とエンジン音が響き渡る中、30分足らずでマスコットキャラクター“しーたん”の形が見えてきました。

キャラクターをデザインした河本さんは「簡単でなじみやすいデザインにしました。紙粘土で立体に作ってみたけど、大きい木で作れるのはすごい」と話していました。他の中学生は、「1つの木から立体ができ、技術力、スピードがすごかった」との声が。そして、小学生からは、「花火みたいに木くずが出て音もすごかった。削ると色が白から赤に変わった」と感嘆の声が上がりました。

今後、形をさらに整え、重さを軽くするために中をくりぬき、色を塗って3月末に完成予定だそう。さらに、“ふーたん”も作ってもらい、みんながよく見えるところに展示されるそうです。

1本の丸太からチェンソーのみで作られます。

海外に出て世界が広がった。皆さんも自信をもっていろんなことに挑戦してほしい。

チェンソーカービングの国際大会で優勝経験もある林氏

船で運ばれてくるエネルギー「LNG」②

LNGタンクとモス方式のLNG船

前回は、天然ガスからLNGになるまでを紹介しました。今月号は、柳井発電所のLNGタンクや発電方式を紹介します。

柳井発電所には、LNG貯蔵タンクが6基、合計48万キロリットルの貯蔵能力があり、LNG船は月に2回程度来航しています。

LNGは、マイナス162℃程度で保管する必要がありますが、どうしても時間とともに少しずつ気化してしまうため、石油や石炭のような長期の備蓄には向きません。

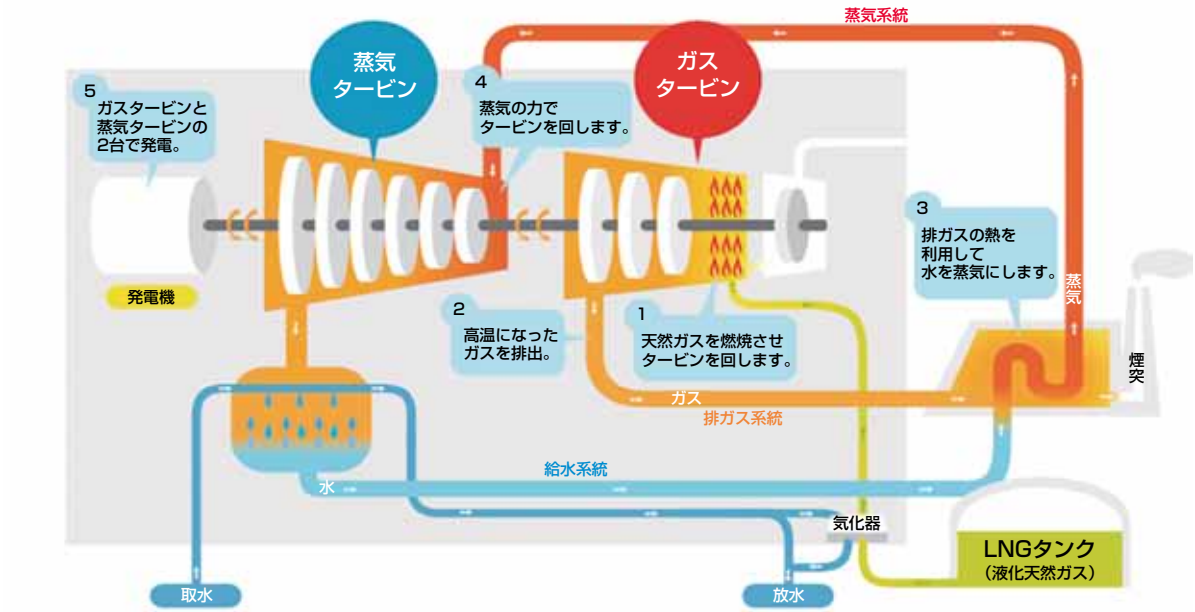
柳井発電所では、発電所出力の2/3をガスタービンで発電し、その排熱を利用してさらに残り1/3を蒸気タービンで発電する2つを組み合わせたコンバインドサイクル発電方式を採用しています。

そうすることで、蒸気タービンだけの時より、約10%も燃料を節約できる効率の良い発電方法となっています。

また、運転・停止が短時間で容易にできるため、例えば、晴れて太陽光の発電量が増えた時には、出力を下げるなど、電力需要の変化に応じて運転することができます。

柳井発電所の出力は、中国地方最大で、153.9万kWとなっています。中国電力では柳井発電所のほかにも環境性や経済性を考慮しつつ再生可能エネルギーや原子力、石炭火力など、さまざまな発電方法を組み合わせ電気を安定的に皆さまにお届けしていきます。

●コンバインドサイクル発電方式



編集後記

城山歴史公園桜まつりは、今年も中止となり残念ですが、今月号の河津桜で春の訪れを感じていただければと思います。

だんだんと暖かくなり、過ごしやすくなったので天気のいい日には、春を感じに散歩をしてみてはいかがでしょうか。

かけはし【435号】 令和4年3月発行　発行所・〒742-1403　山口県熊毛郡上関町大字室津288-13
中国電力(株) 上関原子力発電所準備事務所　☎(0820)62-1111

この広報紙は、地球環境に配慮して、再生紙と植物油インキを使用しています。