

## 生活に根差し始めた 水素社会



JR東日本鎌倉車両センター中環支所で公開された水素ハイブリッド電車「HYBARU」

水素エネルギー活用のニュースが世間をにぎわせていますが、エネルギー生産方法や工業用活用、などがまだまだ多い中、身近な生活の中にも実際に水素社会を感じられるニュースがありましたので、いくつかピックアップしたいと思います！

JR東日本ではすでに「JR竹芝 水素シャトルバス」の運用を行っていますが、先月18日には、国内初、水素をエネルギー源とする燃料電池の電力と、バッテリーの電力を主電源とするハイブリッド車両「HYBARU」の実証試験が発表されました。今年の3月下旬から、川崎市の南武線、鶴見線でその実証試験が始まります。2050年度のCO2排出量ゼロを目指すJR東日本は、今後はこの車両をベースとした車両の導入を進めていく、と発表しています。

また、UCC上島珈琲では水素を燃料としたコーヒー豆の焙煎をする工場を新設、2024年の稼働を目指すと発表がありました。他にも、愛媛県の西条市では、工場の排熱と地下水の温度差で水素を放出・吸収しながら電力を使わずに冷水を製造し、いちご栽培やサツキマスという高級魚の養殖を行っています。

このように、交通や食という身近なところで、水素エネルギーの恩恵を知らず知らずのうちに享受しているのですね。多くの企業努力により環境にやさしい生活が実現しつつあるのを肌で感じます。 [企業サイト:JR東日本 \(jreast.co.jp\)](http://jreast.co.jp) [プレスルーム | コーヒーはUCC上島珈琲](#) [西条クール・アースプロジェクト - 西条市ホームページ \(city.saijo.ehime.jp\)](#)



### ～健康ライフ～



## 腸活 ～健康な腸を保つための食事とは～



最近流行りの「腸活」（腸活関連書籍が9万部、15万部などと売上を記録し、メディアでも取り上げられています）をご存知でしょうか？腸活とは、腸をきれいな状態に保ち、最大限に腸の力を発揮させるための食事方法を実践することです。腸をきれいに保つことで①下痢や便秘の改善→②肝臓、胆のう、すい臓に係る問題の改善（肝炎、高コレステロール、高血糖、片頭痛、首の痛みなど）→③小腸と腎臓関係の問題改善（坐骨神経痛、膀胱炎、乾燥肌など・・・）→④腸が正常な働きを完全に取戻すと、循環器、呼吸器関係の問題改善（喘息、アレルギー、皮膚炎など）→最終的に、栄養素がきちんと吸収できる（どんなに素晴らしい栄養素でも、吸収されないと意味がない）ようになり、健康とアンチエイジングを手に入れられる方法として注目を集めています。

### ～腸を健康に保つ食事方法～

口から取り込んだ食べ物が降りてくる「速さ」で食品を三つに分けて、食事を管理します。

- ①ファスト（30分で消化管を通過）果物やかぼちゃ、トマト、ヨーグルト、唐辛子など
- ②ニュートラル（一緒に食べた食品の消化スピードを速める）油、酢、にんにく、なす、玉ねぎ、ビターチョコレート、コーヒーなど
- ③スロー（消化に8～10時間かかる）野菜全般、穀物、タンパク質、ナッツ類、海藻類

ファストとスローの食材を組み合わせると、消化に時間がかかり（長いと18時間）腸の負担が増え、詰まり、毒素がたまり、機能障害を引き起こします。食事と食事の間に最低4時間あけて、消化管に休息を与え、腸内の浄化にも時間を与えましょう。例えば、朝ごはんはファスト食材だけで組み合わせる、など腸を意識した食生活で腸を健康に！そして、超快適な生活を手にしてみたいかがでしょうか。参考図書『腸がすべて』著フランク・ラポルト＝アダムスキー、監修：医学博士 澤田幸男 訳：森敦子

### 腸の役割

- ・消化吸収
- ・腸内細菌と共存して免疫力の8割を担う
- ・脳内のホルモンや神経伝達物質を生産（幸せホルモンのセロトニンも!）

MINTECH  
株式会社メンテナンス  
〒130-0022  
東京都墨田区江東橋4-24-5  
協新ビルディング401号室  
TEL 03-5669-0986  
FAX 03-5669-0987  
E-mail: info@mintech.ne.jp  
<https://www.mintech.ne.jp/>

編集後記  
肌寒さも和らぎ、ようやく陽射しの中に暖かさが感じられる頃となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
今月の記事で身近になつてきた水素社会について取り上げました。企業の努力だけでなく、個人個人が環境にやさしい資源のものを選び、購入をすることで、エコな社会に貢献していきたいですね。



アクアワールド  
MTB-150  
MINTECH