



## 中国の公共交通に水素燃料

現在日本国内の水素供給量は年間200万トンで、経済産業省では2030年までに年間300万トンの供給を目標としています。

一方、世界最大のCO2排出国である中国ですが、年間3,300万トンの水素を生産し、世界最大規模の水素生産国ともなっています。工業用水素ガスの製造装置は約1,200万基にまで達しています。

中でも広東省仏山市は水素産業の集積地で、2016年に公共交通としての水素バスの運行が始まり、これまでに累計で1,000台の水素バスを投入されました。

中国では近年、15分1元(1元=約20円)で乗れる自転車のシェアリングが盛んですが、仏山市では昨年このシェアサイクルに水素を充填した燃料電池を搭載した自転車が登場しました。

また、今年7月に四川省成都市で開かれた夏季ワールドユニバーシティゲームズでは、パンダのペイントを施した80台の水素バスが運行されるなど、中国でも水素を含めた新エネルギーへの取り組みが積極的に行われています。



燃料電池搭載のシェアサイクル(珠江時報より)



パンダのペイントをした水素バス(ワールドユニバーシティゲームズ公式HPより)

## 炭水化物の必要量は？

ダイエットや健康のために糖質を制限し、炭水化物を控えている方も多いと思います。

炭水化物は体内に取り込まれてエネルギー源となる糖質と、体内では消化できない食物繊維に分けられます。この中で糖質が単糖類(ブドウ糖、果糖、ガラクトースなど)に分解されて体の隅々まで運ばれてエネルギー源として使われます。

現代人の食生活は糖質が多いと言われていますが、実際にどの程度の炭水化物が必要なのでしょう。成人男性の場合、1日に必要なエネルギー量は2,200kcal程度で、総エネルギー量の約60%を炭水化物で取るとよいとされています。そうすると摂取量は1,320kcalほどになります。

例えば、お茶碗1杯のごはん(150g)は234kcal、食パン1枚(67g)は166kcalで、それほど多くないように感じられますが、外食で丼ものなどを食べると1食で250g以上の炭水化物を摂取することもあります。

エネルギー源としての炭水化物ですが、摂取しすぎると糖質過多となり、体重の増加だけでなく、老化が早まったり、集中力の低下や不眠を招いたりすることもあるようです。

参考：文部科学省「食品成分データベース」



MINTECH消耗品のお求めはAmazonで！

メンテナンス



Amazonで検索



MINTECH

株式会社メンテナンス

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記  
社会調査研究センターが行った世論調査では、新型コロナウイルススワクチン、季節性インフルエンザのワクチンそれぞれに「接種した」あるいは「接種する予定である」と答えた人の割合はどちらも半数以下にとどまり、ウイルスに関する関心が薄れてきているようです。  
今年も例年冬に流行する季節性インフルエンザが9月から流行しています。ワクチン接種の如何にかかわらず、気を付けていきたいものです。



MINTECH  
水素発生器  
MT-A100