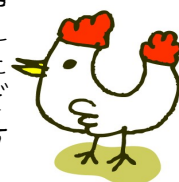


バリ通信



代謝が悪いのか半年で5kg増えたぞ号

1811号

バリ通信は
過去に

(有)FORZA
愛媛日産自動車(株) 勤務時代
公益社団法人 今治青年会議所
今治商工会議所青年部

を通じて面識のある大切な方にお送りしております。

あゝガソリン代高過ぎ！ 燃料代節約法の秘策

それにしても高いじゃあゝりませんか！ガソリン代。つい2〜3年前には1リットル1100円を切るんじゃないかという勢いだっただのに！リーマンショック前の1リットル1180円とかまではいかなない事を祈るばかりであります。

対策としてはとにかく出費を二円でも少なくしたい訳で、どうしたらガソリンを節約できるのか？調べてみたのであった。

秘策とかタイトルになっているけど、いつもの様に？それほど大したことじゃないかもしれないけどご一読ください。

①車を軽くする

重いものを運ぶのと軽いものを運ぶのではエネルギー消費量が違う。積みっぱなしで使わない重い荷物が50kgもあった場合（何の荷物やねん？）1〜3%の燃費悪化に繋がります。

②空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気は1か月で10%くらい減っています。10%下がると車種やタイヤの種類にもよりますが3〜5%くらいは燃費が悪化します。2ヶ月放っておけば10%近く燃費が悪化する。ことになりまして大きいですよ。空気圧が低いまま走るとタイヤが偏摩耗して早期交換しないといけなくなるので、節約効果は高いですよ。

セルフのスタンドでも店員さんに頼めば無料で空気圧

調整してくれるので、月イチ位では調整したいところですね。

③エアクリナーを交換する。

エンジンに空気を送り込む際に不純物が入らないようにするフィルターなので、5年分くらいの葉っぱやゴミなどが詰まっていると5%くらいは燃費が変わってくる感じです。車検に通る通らないには関係ないので交換しない方も多いのですが、あまりに目詰まりするとエンジンが呼吸困難？になるの気を付けましょう。

④エコタイヤに交換する。

某タイヤメーカーのCMで『ちゃんと替え』というセリフがありました。エコタイヤのついていた車に、安すぎるタイヤを入れるといきなりリッターあたり1〜2km燃費が悪化したというケースもあります。但し、静かさや乗り心地が売りの車、スポーツカー等にエコタイヤを入れると本来の良さが落ちちゃるので、燃費だけの目的でエコタイヤを入れてもダメです。

⑤低燃費用のアクセルワーク

2年位前のバリ通信でも書いたのですが、運転の仕方と同じ車に乗っていても燃費が変わります。

じんわり発進は勿論ですが、出したい速度に達したら『一度アクセルから足を離す』↓『アクセルに軽く足を置き速度をキープする』、これだけで燃費が随分と変わります。瞬間燃費計が付いている車だと非常に良く分かりますよ。(燃費計を凝視し過ぎると危険なのでご注意を)特にハイブリッドカーではこの運転をするとうエンジンが切れてモーター走行になりやすいので効果的です。下り坂が多いとはいえ桜三里で松山からの帰り道、トンネルを出て丹原町までの区間、2代目プリウスの燃費がリッター90kmを超える数字が出ましたので(笑)

悲報・代謝の低下か老化現象か、体重が増えた件

私の一番の趣味はサッカーで、年末で47歳になるがシニアリーグで現役を続けております。テクニクがまるで無い私は、動きの質と体幹の強さ、年齢の割にはスピードがある方、腰痛持ちだが大きな怪我はしたことがない丈夫さで続けられております。なので、動けなくなったら引退しないといけないと思い、4年位前から深夜俳諧(世間でいうウォーキング)をしており、ピーク時の76kgから高校時代の体重に迫る68.9kgまでスマートになったのでありますが、昨年末からジワジワと体重が増え続け、宴会が続いた場合等では74kg近くになる時が・・・

深夜俳諧中はボーっとしていても勿体ないからオーディオブックを聞きながら歩いていたのですが(以前は月々1500円で

本をダウンロードし放題だったのが最近では1冊ずつ買わない

といけなくなったから退会しました)その時に聞いた本は、年齢による代謝の低下で痩せなくなるというのではなく、食生活の見直しで痩せられるという内容だったのですが、コメやパン、麺類の炭水化物・糖質を減らすのは勿論ですが、赤身の肉、魚、豆類、野菜、卵を食べて痩せろという内容でした。

一日一食とかの絶食系ダイエットは、その一食でカロリーを蓄えようと脳が働くから逆効果で、3食キチンと食べて内容を改善せよという事でしたね。腹持ちが気になるなら、ゆで卵がおススメで、とにかくタンパク質だと。筆者はどうしても小腹がすいた場合は、ゆで卵や納豆(!)を食べていると書いていました(オーディオブックなので実際は聞いたのですが)

好きな食べ物が、炭水化物・揚げ物系統なのにどないせいっちゅうんじゃい!って思いますが(笑)、でもこれは以前からそうで、間食も普通に食べていたのに痩せたんですが、同じ食生活と運動内容で太ってくる理由は何なんでしょうかね??やはり年齢による代謝の低下??(汗)誰か教えてください!!

っと、カントリーマムを食べながらこの記事を書いてりや痩せるわけがないんですがね(苦笑)。カントリーマムと紅茶の相性が良いからカロリーゼロ、とかのアメトリーク『つい食べてしまう芸人』の理論はやはり通用しないようです。ブラマヨの小杉の体脂肪率が驚異の48%という脂身状態ですからね・・・