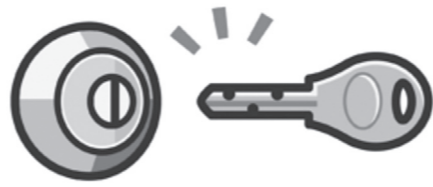


# 鍵の豆知識



ホームガス課 森本 英幸

普段私たちは鍵とまとめて呼んでいますが、正式には差し込む金具を「鍵」、ドアなどに固定されている解錠・施錠を行うパーツを「錠」と呼び、これらを合わせて「錠前」と呼びます。

## ① 鍵の歴史

歴史を遡ること紀元前4000年頃。エジプトでは、既に鍵の祖先ともいえるシステムが存在していたと考えられています。その役割というの、なんと現代と変わらず「財産や宝物の保管・管理」のためでした。それらを守るためにドアを開けられなくするシステムとして、鍵が作られたのです。当時使われていたのは木製の鍵でしたが、それから古代ローマ時代には青銅製・鉄製と進化を遂げています。

日本では飛鳥時代に鍵の役割を果たす仕組みが見つっていますが、あまり普及はしなかったようです。本格的に鍵が広まったのは江戸時代。刀鍛冶が、仕事が減った際に代わりに始めたのが鍵作り。高度な技術で装飾を豪華にし、機能を充実させたことにより、需要が広まりました。

## ② 鍵の種類と名称

### シリンダーキー

現代の住宅の玄関ドアで最も一般的に使われている鍵です。シリンダーキーの特徴は、鍵穴に特徴的なギザギザがある点です。これは、シリンダー内部のピンを調整し、正しいキーでなければ開錠できない仕組みとなっています。

### 南京錠

簡単なセキュリティ対策にも効果的です。特に、室内のロッカーや金庫、自転車の駐輪場など、一時的な施錠が必要な場面で利用されることが多いです。南京錠の構造は、本体部分とU字型のラッチがあり、鍵で開錠するとラッチが開放される仕組みです。

### ディンプルキー

従来の鍵に比べて形状が特徴的で、キーの平面に凹凸があり、ディスクを操作することで錠を開ける仕組みです。セキュリティ性の高さです。一般的なピンタンブラーキーに比べて、ディンプルキーはピッキングが難しく、合鍵も複製が困難です。

### 電子錠

優れたセキュリティと利便性を兼ね備えた鍵の一種です。従来の錠前と比べて、さまざまな特徴があります。まず、電子錠はキーを使わずに、暗証番号や電子カード、スマートフォンを利用して施錠・解錠が可能です。これにより、鍵の紛失やトラブルを防ぐことができます。また、電子錠は錠前部分や内部構造が複雑であり、侵入者によるピッキングや解錠が困難です。

## ③ 鍵のメンテナンス

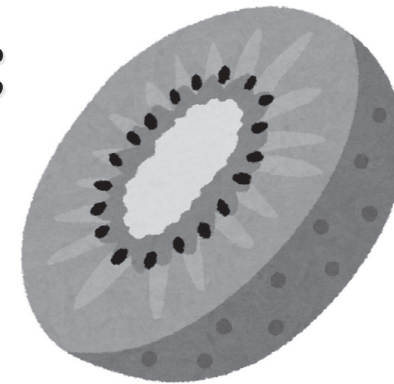
鍵が回らない、または抜けにくい、という症状が出たとき、それが鍵の劣化や寿命のせいだと思う人は多くありません。長年の汚れや間違った潤滑剤の使用などが原因になっていたりします。

鍵穴の奥に溜まってしまった埃やゴミを取るために掃除機を使って下さい。しっかり埃やゴミを吸引したら、鍵の回りを良くするためにも鍵穴専用の潤滑剤を利用して滑り対策を行っておくと安心です。この時、潤滑剤は注入するだけでなく、鍵を抜き差ししたり、回してみたりして馴染ませるのが大事です。

# フルーツの王様キウイの 栄養と効果効果

総務課 北田 文菜

皆さんフルーツはお好きですか？ フルーツの王様といわれるキウイには、驚くべき栄養がたくさん詰まっています。



## キウイの主な栄養素

### ビタミンC:美肌づくり・免疫機能の維持

キウイの最も注目すべき栄養素であるビタミンC。100gあたりのビタミンC含有量を比較するとグリーンキウイでみかんの約2倍、バナナの約4.5倍、りんごの約18倍と優れています。また、ゴールドキウイはグリーンキウイのさらに2倍の含有量で、ずば抜けて豊富であることがわかります。

### カリウム:むくみ解消や高血圧予防

カリウムは余分なナトリウムとともに水分を排出する、いわゆる利尿作用があります。これにより、むくみを解消したり、血圧を下げてくれます。キウイはりんごやみかんの2倍以上のカリウムを含むため、効率的に補給できるでしょう。

### 食物繊維:腸内環境を整える

キウイに含まれる食物繊維は100gあたり約2.5gで、他の食品に比べて豊富に含まれています。便のカサを増やす不溶性食物繊維より、便をやわらかくする水溶性食物繊維が多いため、便秘の予防・改善が期待できます。

### アクチニジン:消化促進を期待

キウイには、タンパク質分解酵素であるアクチニジンが含まれています。ゴールドキウイにも含まれますが、グリーンキウイに特に多く含まれることが知られています。キウイを下ごしらえに使うとお肉がやわらかくなることが知られていますが、最近ではヒトの胃の中でもタンパク質の消化をスムーズにする効果が期待できるのではないかと研究が進んでいます。

### ポリフェノール:抗酸化作用

キウイはポリフェノールを豊富に含むことが知られています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素の働きを抑えたり、取り除いたりしてくれます。ビタミンCとダブルの効果で、美肌づくりにさらに役立ってくれるでしょう。

## キウイの効果的な食べ方

キウイを食べるタイミングは、朝でも夜でもどちらでも問題ありません。朝に取り入れれば、鉄分や葉酸など不足しがちな栄養分を摂取でき、貧血予防が期待です。夜、睡眠の1時間前にキウイを食べるとビタミンCやトリプトファンが睡眠の質を向上させます。トリプトファンとはアミノ酸の1つで、摂取すると気分の安定や良質な睡眠が期待できます。

1日の摂取目安量は2個程度といわれています。食物繊維が多いため、あまり食べ過ぎると腹痛や下痢を起こす可能性があります。また、体に良いからと何個も食べ過ぎるとカロリーの摂りすぎになることも。その他に、キウイにはカリウムが多く含まれているため、腎臓に病気がありカリウム制限が必要な方は摂取に注意が必要です。

栄養豊富なキウイを上手に取り入れて、健康づくりや美容に役立ててはいかがでしょうか。