

ござさ建設スタッフ、小春です。

私が住まいの中で睡眠について時間を要するのは家事。

今、暑さと湿気で掃除も汗だくですが、キッチンでの時間は、料理～後片付けまで休むことなく続き、7月・8月は「キッチン熱中症」に要注意です。

調理機器フル活用で、昔の人からすると随分楽をさせてもらっていますが、

同時運転する調理機器の熱と水蒸気でキッチンは温湿度UP↑。

発生する水蒸気は、煮物・蒸し物で1時間に600g、食洗器と炊飯器で300g、ガスコンロの炎から300gだそうです。

わが家はIHクッキングヒーターですが、確かにここ数週間、調理中はエアコンと扇風機が欠かせません。

解決策は・・・「たまに放り出す！」(笑) と言いたいですが、

そこは各ご家庭で話し合ってくださいことにして、

次のことを心がけて夏のお食事をお楽しみください！

- 夏場のキッチンスペースには「キッチン熱中症」という危険あり！を認識
- 調理中は「レンジフード」を強運転、調理前後1時間は弱運転
- サーキュレーターでキッチンにも冷風を！
- 務めて水分補給、休憩確保で長時間キッチン留まり注意
- キッチンにも温湿度計を置こう！



Jobライフ研究所 HP参照