小海線にハイブリッド車両この夏登場

鉄道で世界初！

ハイブリッドカーの出現で一躍有名になったハイブリッドシステム（複合原動機システム）。

この最新先端技術がJR小海線のディーゼル車両に、鉄道車両としては世界初ということで導入され、いよいよ今年の夏にお披露目となります。

正式発表に先がけ本紙では、過去の新聞報道やホームページ上の情報を整理して、わかりやすくその中味をお知らせいたします。

鉄道世界初のハイブリッド車両

ハイブリッドとは

例えば乗用車などにおいてガソリンエンジンと電気モーターを組み合わせ、燃料消費と大気汚染を低減させるもので、環境対策のひとつとして近年注目されています。

ブラッド・ピットを始めとしたハリウッドの映画スターも好んでハイブリッドカーを愛用車として所有しており、欧米でも一躍その存在が話題の的となっています。

環境に優しい車両

その仕組みですが、発車直後は蓄電池の充電電力のみでモーターを回転させ、ブレーキ時にはモーターを発電機として利用し、リチウム蓄電池に充電します。加速時はエンジンを起動し発電機と蓄電池からの電力をもとに、電車と同様の制御装置でモーターを回転させます。

その結果、現行の気動車からの燃料消費率は約10％の低減となり、黒煙や窒素酸化物などの有害排出物60％オフや駅停車時のアイドリングストップによるエンジン騒音の低減と合わせ、従来になく環境に優しい車両となっています。

優しさは人にも

ステップと床面の段差の低下（45㎝ダウン）、優先席の吊り手高さの低下（40㎝ダウン）、ロングシートの腰掛幅の拡大（20㎝プラス）と、数々のサイズ見直しが行われます。

さらには、自動ドアが付いた大型の車椅子対応トイレも設置されるとのこと。文字通り、人に優しい車両の登場です。

楽しみな今後の予定

今からこの夏の乗車が待ち遠しい世界初のハイブリッド車両ですが、4月11日の会議において全貌が明らかになります。

そしてその集まりは仮称とは言え、「ハイブリッド車両運転記念小海線沿線誘客キャンペーン実行委員会」なる壮大な名称の会議で、小諸市から北杜市までの沿線の行政並びに関係諸団体が一堂に会し、今後の道筋を協議・計画していくそうです。

さらに期日は未定ですが運行開始に合わせて、環境をテーマとした一大イベントが、環境への取り組みをしている各種団体・企業の参加を受けて華々しく開催される予定です。

会場となる駅前周辺では、地元中込商店街も全力を挙げてイベントに協力いたします。どうぞご期待ください！

お花見の季節です!!　山にうぐいす、里には初うぐいすです。

純米吟醸「泉桜」・特別純米酒「ながのほまれ」

好評発売中です。桜を愛でながら一献いかがですか。

「泉桜」　720ml　1,288円

「ながのほまれ」　720ml　1,150円　1.8リットル　2,400円

木内醸造㈱中込支店

佐久市中込駅前　☎ 62-0069

生酛造り

二〇〇七立春しぼり無濾過生原酒

くろさわ

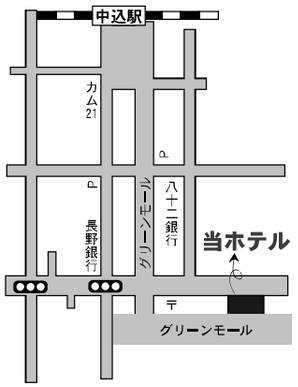
KUROSAWA

長野県産ひとごこち 100％使用、精米歩合 59％の特別純米無濾過生原酒「生もと造りくろさわ」が、立春の上槽（しぼり）にちなみ“2007立春しぼり”として好評発売中です。

市内では当店のみの数量限定発売となっております。
お求めはお早めにどうぞ。

720ml　1,300円
1.8L　2,500円

リカー&ギフトプラザ
マルトオーツカ
中込駅前グリーンモール
0120-620102



歓送迎会 ご予約承り中!!

和食・洋食・中華、バラエティーにとんだ
ボリュームたっぷりな料理でお待ちしております
数名様より 150 名様位までご利用いただけます

展望風呂、ご宴会ご利用の方無料です

料理 3,000 円より 飲み放題コースもあります

年中無休　TEL 0267-62-6200　佐久市中込2-14-30

ホテル ナカジマ

美味しく、健康に…豚肉の栄養

日本で一番ポピュラーな肉、豚肉はたんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンなど、とても優れた食品です。

たんぱく質

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。このうち体内でつくることができず、しかも人体に欠かすことのできないものを必須アミノ酸といいますが、豚肉はこの必須アミノ酸のバランスが非常によいのです。

脂質

「脂身」つまり「脂肪」ですが酸化しにくいため、たいへん効率のいいエネルギー源となっています。

豚肉の脂身にはコレステロールを低下してくれる脂肪が多く含まれているので、コレステロールが気になる人にもおすすめです。

ミネラル

鉄・リン・カリウムなどが豊富です。鉄は吸収の悪い栄養素ですが、動物の赤身肉に含まれている鉄はヘム鉄と呼ばれ、23～35％と吸収がいいのです。なお小松菜などに含まれる植物性の非ヘム鉄は5％の吸収率です。

これらの鉄はたんぱく質と一緒にとらなければ吸収率は上がりません。

鉄はヘモグロビンの必須成分で、貧血を予防、血行をよくして顔色をよくするなどと働きます。不足すると、体は酸欠状態になり、息切れやめまいなど貧血による症状が表れます。

リンは骨や歯を作り、神経や筋肉の機能を正常に保つ働き、カリウムは細胞内外の浸透圧を維持するほか、ナトリウムによる血圧上昇を抑制します。

ビタミン

『ビタミンB1』

豚肉には、ビタミンB1も牛肉の約10倍も多く含まれています。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わる際に補助する作用があり、疲労を回復させる効果があります。筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除いて、夏バテにもとても有効と言われています。

不足すると疲れやすくなる、手足のしびれ、体のむくみ、すぐ息が上がるなどという症状があらわれます。

ただし、ビタミンB1は水に溶けやすく、熱にも弱いという性質があります。にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・にらなど組み合わせて調理すると、水に溶けにくく、熱にも強くなります。

『ビタミンB12』

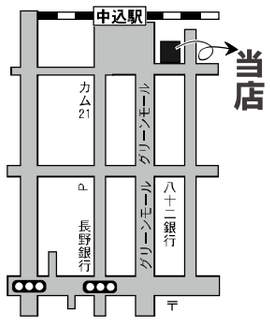
脳の働きを活発にさせるビタミンB12も豊富に含んでいます。疲れた脳を癒すには最適です。

ビタミン類は肌の活性化にも効果があり、アンチエイジングにつながります。◇

◇

次回はちょっと変わった料理「塩豚」と、貧血予防に「豚レバーの美味しいレシピ」をお贈りします。

（井出精肉店）



季節限定スパゲッティー

ワタリガニと野菜のトマトクリーム…780円

歓送迎会ご予約承ります

・大皿とり分けコース…2,000円より

・名々皿盛コース…3,000円より

・前菜に佐久鯉のカルパッチョ他…

営業時間　11:30～15:00　17:30～21:00

定休日　毎火曜日（御宴会は営業）

イタリアン・レストラン　ペスカ　☎ 62-0838