

すっきり解決

保冷剤をもらう機会が増えたと感じる人は多いだろう。食品の保冷には従来、炭酸ガスで作るドライアイスが使われていた。ただ、直接手で触れたり口に入れたりすると凍傷になる危険があるほか、ガスとしてケーキに入り込むと舌を刺激し、酸味を感じるなど味を損なう問題があった。そこで1990年代からより安全で簡単な保冷剤が本格的に普及したという。

スーパーやケーキ店などでもらう30〜50gの保冷剤は、重量の約99%が水で残りが高分子吸水性ポリマーだ。このポリマーは紙おむつなどに使われ、水を吸収するとジェル状になる。安定剤や防菌剤が入っていることもある。

間違っって口にしても大丈夫なのか。保冷剤大手、トライ・カンパニー（静岡県沼津市）販売グループの石原紀彦さんは「誤飲の問い合わせはとても多いが、一口や二口食べても問題はない」と話す。かつては海外産など粗悪品もあったが、最近のものは安全性に配慮されているという。

使うときは、特徴を押さえておきたい。50gの保冷剤の

場合、気温30度なら0度を保つのは2時間ほど。徐々に上昇して3時間強で20度に達する。気温18度で発泡保冷ボックスに入れると、5、6時間は0度を維持できる。

冷気には上から下に流れる性質があるため、弁当箱に使う場合は上側に置き、「少しフタから離しておく」（石原さん）のがコツ。離れた方がムラなく冷やせる。30〜50gの保冷剤だと1個で30分間が目安だ。ただしケーキ店などでもらう小さい保冷剤はアイスクリームの保冷には向かない。アイスの保管はマイナス18度以下が基本で、このタイプの保冷剤では凍ったままを維持できないからだ。

眠れる保冷剤を活用したい

ケーキ店やスーパーなどでついもらってしまう保冷剤。冷凍庫にたくさんたまって困っています。食品ではないけど、もったいない気がして捨てられません。何か使い道はないのでしょうか。

アロマ垂らして芳香剤に

化粧の持ちをよくする

▶通勤時など汗がひくように左鎖骨あたりにあてる

日焼け後のケアに

▶化粧水で保湿する前にクールダウン

日々の肌の手入れに

▶入浴後に3分間ほど当て、新陳代謝を促す

左鎖骨にピタッ汗抑える

冷やす以外の使い方もある。例えば消臭。高分子吸水性ポリマーには、臭いの原因物質を吸着する性質がある。中身を出して、表面積が広がるよう平らな皿に載せると効果的だ。パッケージに「消臭剤として再利用できます」と書いてあるものもある。



Cool

50グラム、気温30度なら2時間弱で溶け始め、3時間強で20度に上昇

保冷剤のいろいろな使い道



保冷剤の中身

重量の約99%が水で、残りが高分子吸水性ポリマー

捨てる時は自治体の指示に従う

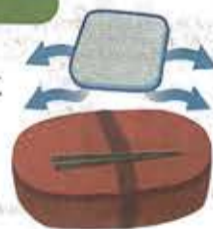
植物の水やり

▶土のまわりに中身をまくと徐々に給水する



弁当を冷やす

▶冷気は下に流れるので、置くときは弁当箱の上に少し離して置いた方が効果的



消臭剤や芳香剤に

▶そのまま消臭剤として使う
▶アロマオイルを垂らして芳香剤に



ジェル部分にいい臭いを吸着させれば芳香剤にもなる。例えばアロマオイルを数滴垂らす。小瓶に入れ、絵の具などで色を付ければちよっとしたインテリアにもなる。

99%が水という性質から、植物の水やりにもいい。「袋から出して植木鉢や庭木の下にまいておくと、土の成分と反応して徐々に浸透する」（石原さん）。ジェル状で花や木を挿すと安定するので、吸水スポンジ代わりに使える。

女性にはさらに役立つ使い方があがる。美容研究家で美容矯正専門サロン、サロン・シ―表参道店ディレクターの境貴子さんは、電車に乗ったらハンカチに包んだ保冷剤を左鎖骨の下に当てる。このあたりに大きな血管やリンパ節があるため、「汗の引きが早くなる」。汗で化粧が崩れるのを防げるという。

日々の肌の手入れに取り入れるのもいい。入浴後やホットタオルで顔を温め、筋肉が緩んだ後に、ハンカチで包んだ保冷剤で3分ほど場所を変えながら冷やす。「温めてから冷やすと血管の拡張、縮小を後押しし、血行が良くなる」（境さん）。酸素や栄養分が隅々まで行き渡り、細胞が生まれ変わる代謝を活性化させる。

「それから美容液や化粧品を使う」と吸収の仕方が違う。続けることで、透明感が高い肌になるといえる。

日焼け後のケアにも有効だ。日焼けした後はできるだけ肌を冷やして落ち着かせる必要がある。シャワーで冷やすのも手だが、火照った肌に水シャワーだと刺激が強い。そこで「まずは保冷剤で冷やすのがおすすめ」（境さん）。タオルなどでくるんで冷やすといい。ただし、どの使い方でも低温やけどをしないようやり過ぎには注意しよう。

保冷剤を捨てる時は自治体の指示に従おう。燃えるゴミのところにあれば、不燃ゴミの場合もある。確認しておきたい。

いろいろ使える保冷剤。冷凍庫に眠る無用の長物にするにはもったいない。上手に活用しよう。（畑中麻里）

悩みや経験談をお寄せください

あなたのひそかな悩みや、家事や暮らし方で解決したい問題をお寄せください。サイト「なやみのとびら」(https://www2.entryform.jp/tobira/)から投稿できます。投稿していただいた内容は「なやみのとびら」や「すっきり解決」などで紹介します。投稿の上、サイトで日経生活モニターにご登録いただいた方には、毎月抽選で図書カードをお送りします。