

# くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2016年9月1日発行  
NO. 0027  
発行責任者：(有)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々258-1  
☎0277-73-4850

## 今月の話

1. 今月の話題 ～災害に備える～
2. 建築知識 ～冷房は切らない方がいい～
3. ハイブリッドソーラーハウス ～いい床暖房とは？～
4. 旬のものを食べる ～イチジク～
5. 気軽にDIY ～座面の張り替え～
6. 体幹をきたえる ～バランスボード～
7. 辛口コラム ～自分で作る野菜～

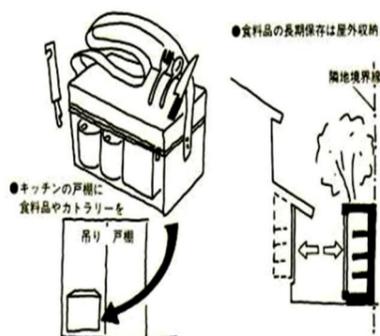
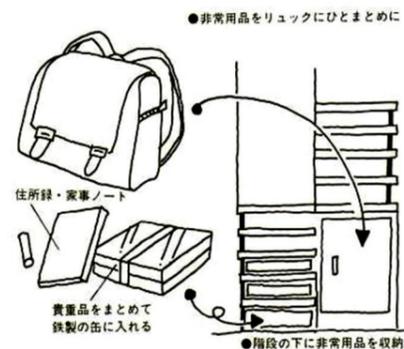


## 今月の話題 ～災害に備える～

9月1日は防災の日です。各地で台風や地震で被害が出ています。今年も熊本で震災がありました。予測できない災害に対して、いざという時に対応できるようにしておきましょう。

まず災害が発生して避難しなければならないとき、最低これだけは持ち出したいと思うものを、衣食住について書き出し、次にその収納場所を決め、さらに家族の誰かがわかるように確認しあう必要があります。

長期保存できる食料品については、建物の外に収納しておけば、家屋倒壊など最悪の状況でも被害を受けずに取り出すことができます。最低でも2～3日、できれば一週間ぐらいの食品をショルダーバックにまとめておき、すぐに持ち出せる状態にしておきましょう。



次に、いざという時に誰でも持ち出しやすい場所として考えられるのが玄関や階段下の収納です。

非常用品もショルダーバックのように両手が使えるものが便利です。

### 【主な非常時持ち出し品】

- 衣…家族の下着、レインコート、運動靴、タオル、軍手
- 食…米、みそ、塩、缶詰、梅干、水
- 住…小形の大工道具、雑巾、ひも、懐中電灯、電池、ライター、ハサミ
- その他…救急箱、ビニールシート、ラジオ、時計、貴重品、重要書類

非常用持ち出し品の収納方法と収納場所が決まれば、次に耐震リフォームも考えておきましょう。まずは、今ある家具や家電製品の転倒防止対策、そして建物の耐震診断と適切な補強工事です。



## 建築知識 ～冷房は切らない方がいい～

日本の夏の特徴は暑いと同時に湿度が高いことで、暑さを気温だけで語るのは誤りです。国の計算基準では夏の快適な室内環境は、気温27℃・湿度60%以下です。

エアコンは気温を下げるとともに除湿をする点がいいところ。我慢して冷房しないのは健康を害するばかりか、熱中症で命を落とす危険性すらあります。エアコンはこまめに切るのが省エネで美德とされ、殆どの人は在室中だけ冷房します。外出するときに切ることで、留守中に壁や家具が暑さを吸いこみ、熱をもっています。そこで冷房しても、まず空気を冷やし、冷えた空気が壁や家具の暑さを徐々にとるため、設定温度を下げたエアコンで思い切り冷やすことになり、エアコンは足が冷えて嫌い、冷風が不快という人が多くなります。

拙宅では12～14畳用のエアコンで約30畳のLDKを2階まで冷房していますが、それは留守で

も朝から夜まで止めずに運転しているからです。湿度55%で足が冷えることなど全くない心地よい冷房ですが、電気代は電気屋さん推奨の大型エアコンを入れたり切ったりすると変わりないか少なくて済みます。

人は空気の温度とともに壁や家具の温度を感知するので、壁を熱くしたらその分室温を下げなくてはならず強く冷やすこととなります。空気は冷えても壁や家具の暑さは長く残るので一向に心地よくなりません。というのが科学的根拠。暖房も同じですが、入れたり切ったりはエコにも人にも良くありません。うんと古いお住まいでなければぜひお試しください。



## ハイブリッドソーラーハウス ～いい床暖房とは？～

ハイブリッドソーラーハウスを見学されるお客様の多くが「この床の温度の感じは他の床暖房と全然違って、やわらかで気持ちいい」とおっしゃいます。その違いはどこからくるのでしょうか。

いい床暖房	よくない床暖房
家（1階）全体に施工	部屋の一部に施工
家全体を暖める	足だけを暖める
手で触れても暖かさを感じない温度	足の指の間に汗をかくほど熱い
24時間暖房	必要な時だけ

家全体を24時間暖房するかどうかの違いがいろいろな差になって現れています。ただし、広く長く暖房するには膨大なエネルギーが必要となり、太陽熱の利用がこのような快適空間をつくるうえで重要なことが分かります。

## 旬のものを食べる ～イチジク～

そのまま食べてもおいしいイチジクは、ジャムやお菓子、料理まで幅広く活用できます。そして実はおいしいだけでなく栄養満点！



### ☆イチジクってスゴイ！☆

#### ● 便秘解消

ペクチンなどに代表される「水溶性食物繊維」が多く含まれます  
水溶性食物繊維は便秘の解消だけでなく、腸の善玉菌を活性化して腸内環境を整えます

#### ● ホルモンバランスを整える

女性ホルモンと同じような構造をもつ「植物性エストロゲン」が大量に含まれています。  
更年期障害や月経トラブルの症状緩和が期待されます

#### ● 糖質や脂質の消化促進

アミラーゼやリパーゼなどの消化酵素が糖質や脂質の消化促進に効果を発揮します

干しイチジクは1日3ヶ  
食べることで1日に必要  
な鉄分やカルシウムの不  
足分を補うことができる



### ☆おいしいイチジクの選び方☆

- 全体が色づいていて果皮に張りや弾力があり、香りがよいもの
- お尻の部分が割れすぎているものは×

## 気軽に DIY ～座面の張替え～



10年ほど前に購入した、布張りスツールの座面の汚れが目立ってきました。  
インターネットで座面の交換方法を調べてみると、それほど難しくなさそう。  
道具も100均で購入できることが分かったので、交換してみました！

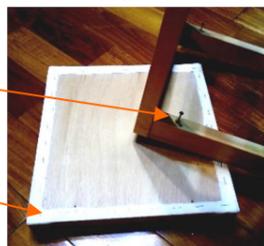
用意したもの：布（座面よりも大きめのもの）、布を固定するタッカー&専用の玉（100均で購入）  
ドライバー、ニッパー

1. 椅子を裏返して、座面と脚を固定しているビスをドライバーで緩め、座面を外す
2. 布を固定しているタッカー針をニッパーなどで取り外す
3. 交換用の布で座面板を覆ってから、タッカーで留める  
☆四隅は最後にしたほうがきれいに仕上がります☆
4. 座面を脚に再固定し、完了！

このビスで座面と脚が固定されていました

1の座面を外したところ

布がタッカーで留めてあります



リバティ柄に張り替え完了☆

## 体幹をきたえる ～バランスボード～

いつもは「体を整える」のコーナーですが、今回は「体幹をきたえる」バランスボードを紹介します。



ネット販売、スポーツ用品店で  
購入可能。2~4,000円

【使い方】バランスボードの上に立ち、端が地面につかないようにのる  
※初心者や体力に自信のない方は、転倒の恐れがあるので、壁や机、  
手すりなどで支えながら使ってください。



ボード裏側中央部に、頭が丸くなった高さ6cmの足がついている  
ので、表面にたつとグラグラします。

実際に使ってみると、最初は「右に傾くから、左に体重移動だ、今度は後ろ」と頭で考えながらバランスをとるのに必死です。  
1日1分程度、1~2週間使ってみると、筋力がついたという実感はないですが、無意識でバランスがとれ、体幹が強くなったような気はします。  
インターネットで検索してみると、筋力アップというよりは、筋肉同士の連携強化（神経の強化）に効果があり、こどもから高齢者まで、幅広い年齢層の方に使っていただけるようです。



【応用編】バランスボードを使って片足立ち、スクワット、腕立伏せなど

## 辛口コラム ～自分で作る野菜～

季節感が乏しいスーパー店頭と違い、我がさやかな菜園では7月が夏野菜のシーズンです。トマトも沢山採れますが、赤く色づいていても軽く揺すってポロリと取れるまで収穫しません。農家の人に聞くと、出荷するときはまだ緑色のものを出すのだそうで、テレビで農家の出荷を映していましたが実際に緑色のトマトでした。うちでも風か何かで落ちてしまった緑色のトマトを数日か放置しておいたら本当に赤くなりました。次第に色が深まり、最後にはなんと木の上で赤くなったものと見分けが付かなくなってしまいました。それでも一口食べてみれば、化成肥料なし、有機肥料だけで肥えた同じ畑で採れたものなのに味・香りが全然別物なので判別に苦労はありません。考えてみれば、今日ではほとんどの日本人が食べるトマトは緑色で収穫され長い流通を経てきたものなので、普通の日本人は本当のトマト

の本物の香りや味を知ることができません。自前の菜園で採れるものは風雨、紫外線、害虫などの攻撃と闘って育ちますがその闘いがおいしさを作ります。

来春4月末には、庭の隙間やプランターでもいいので畑を作ってトマトを作りませんか。ミニはダメ、本物でいきましょう。今から植え付けまで予定地には家の生ごみを埋めましょう。

ごみ袋に入れて焼却するなんて勿体ない！

