

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 10 月 1 日発行

NO. 0028

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 ～良質な油で錆びないカラダづくり～
2. 建築知識 ～真壁と大壁～
3. 体を整える ～ストレッチポール～
4. 旅行 ～お遍路してみませんか？～
5. ハイブリッドソーラーハウス ～エネルギー問題～
6. 辛口コラム ～極寒地仮設住宅の太陽熱温水器～



今月の話題 ～良質な油で錆びないカラダづくり！～

私たちのカラダの中での油の働きをご存知ですか？

実は、①脳の60%は「油」で構成

②臓器や心臓を動かすためのエネルギー

③血液やホルモンの原料

などなど、とても重要な部分を形成する主成分なんです



だからこそカラダにいい油を意識して摂取しませんか？

最近注目されているのは「オメガ3」（ α リノレン酸、DHA 等）です

- 注目の働きは…
- ◆ 脳の働きを改善し、記憶や情報伝達機能を向上させる
 - ◆ 血液中の中性脂肪値を下げる
 - ◆ コレステロール値を下げる
 - ◆ 高血圧、心疾患の予防
- などなど



「オメガ3」を摂ることができる代表的な食べ物は

- ◆ 青魚
 - ◆ チアシード 食物繊維も摂取できて一石二鳥
 - ◆ アマニ油
 - ◆ エゴマ油
- 熱に弱いので、サラダやヨーグルトにかけて
ティースプーンに1杯/日程度が目安

制限した方がいい油：マーガリン、ショートニング、酸化した油、コーン油、ひまわり油 など



カラダにいい油でも、摂取しすぎは禁物です。
あくまでも調味料感覚で！



建築知識

～真壁と大壁～

近年の家は洋間が殆どで柱は壁の中に隠れていて外からも部屋の中からも見えません。これを「大壁」と言います。これに対し昔の日本の家では、柱を立てたら柱と柱の間に割り竹を網のように荒縄で絡げ（これを木舞と言います）これに内外から壁土を塗って壁にしました。だから昔の家や寺などは家の内側からも外からも柱が見えます。これを「真壁」と呼びます。柱の太さは普通105 mm、壁は柱より引っ込んでいるので土壁の厚さは75 mm程度しかありません。愛知県などでは土壁は「断熱性が良い」などと言われ最近まで多く使われていましたが、8月号で解説したように、近年一般的に壁に詰め込む100 mmの高性能グラスウールの断熱力Rは2.63、これに対し75 mmの土壁の断熱力Rは0.1ですから殆ど断熱性はありません。

今では和室を作るとき室内は柱が見えるようにしますが、壁の中には断熱材を充填し外側は外

壁材で覆います。柱を見せるために内壁を柱より引っ込めるので断熱材は75 mm程度しか入らず断熱性が落ちます。

これからは高断熱で住み心地の良い家の時代。断熱性能を確保しながら和室を作りたいものです。和室も大壁で作って後から柱を張り付けければいいのです。建築屋さんは「それじゃあ本物じゃない」と嫌いますが、土壁ではないし内装はボードに壁を塗るのですからそれなら居住性を大切にされた方が良くと思うのです。



体を整える

～ストレッチポール～

自然と体が正しい姿勢に戻る、ストレッチポールをご存知ですか？

直径約15 cm全長98 cmのポールの上ののって、腕を動かしたりするだけで、簡単にストレッチや凝りを直接ほぐすことが可能です。



ストレッチポール公式サイトより

基本は、右の写真のように、まっすぐポールにのり、腕を回したり、腰をゆらしたり、ゆっくりと動くだけ。

それなのに2分程度でうっすらと汗をかき、5～10分で効果が分かります。

運動した後のクールダウンにもおすすめです。

正規品は1万円弱と棒のくせに高価ですが、ちょうどよい硬さと4年使ってもほとんど劣化のない耐久性は魅力です。



応用編



お遍路してみませんか？

お遍路とは、弘法大師の足跡をたどり「四国八十八カ所」の霊場を巡拝することです。時々雑誌にも特集が組まれているので、興味がある方も多いのでは？

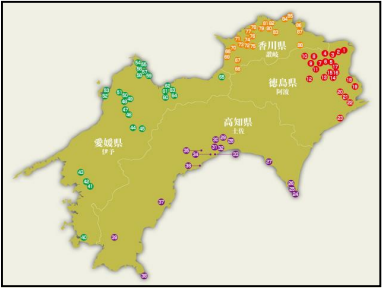
ただ 1,400km と長い行程を思うと時間もまとめて取れないし、となかなか一歩が踏み出せない方も多いはず。

でも一度にまわらなくて大丈夫！歩かなくてもいいんです！

ゆっくりと自分のペースでお遍路してみませんか？

お遍路の基本

- ① 現代の一般的な巡礼方法は「区切り打ち」（適当に区間を区切って巡る方法）です。旅行のついでや、週末に気軽にチャレンジできます。
- 他にも 「順打ち」：一番札所（徳島県の霊山寺）から番号順にめぐする方法
- 「逆打ち」：八十八番札所から巡礼する方法
- 順打ちの3 回分のご利益があるといわれています
- 「一国参り」：一つの県を国として巡る方法



- ② 巡礼の手段：基本的には自由です。
- 徒歩、自転車、車などの方法がありますが、今では約 7 割の方が団体バスツアーのようです
- ③ 持ち物：念珠（数珠）、納札、線香、ろうそく、経本、納経帳、ライターは必須です。
- 一番札所の「霊山寺」で購入できます。
- 伝統的な金剛杖、菅笠、白衣といったお遍路さんファッションもいいですが、基本的には歩きやすい恰好で OK

お遍路の楽しみ

- ① 現地の方とのふれあい
- 「お接待」という、巡礼者に施しをくださる慣習があります
- ② 現地のおいしいごはん
- 巡礼ルート近くには、安くておいしいごはん屋さんが多いです
- ③ 四季折々の景色
- 春は桜、秋は紅葉と四国の豊かな自然を感じられます
- 各地のお祭りにタイミングを合わせても O



豆知識

※それでも、四国は遠すぎる！ 時間がとれない！という方には

本場四国以外でも巡礼を体験できるように作られた霊場や「八十八カ所」がおススメ

例えば、「関東八十八カ所」や岐阜の「四国山香りの森公園」や京都 仁和寺の「御室八十八カ所霊場」などは 1 時間で散策できるコースです

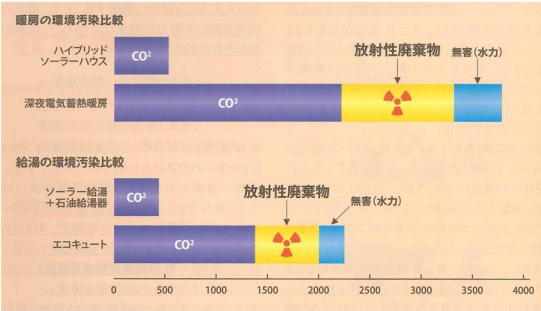
※なんと **2016 年** はご利益が **5 倍** ！

今年は丙申（ひのえさる）にあたり、60 年に 1 回の巡り合わせで大変縁起がいいからだそう



ハイブリッドソーラーハウス ～エネルギー問題～

私たちが普段生活を送っているなかで、電力はなくてはならないものです。しかし、発電により CO2 などの環境汚染や地球温暖化が問題になっています。ところが、ソーラーハウスにすることにより大幅に環境汚染を減らすことができます。



電気で給湯や暖房することでの環境への影響

発電による環境汚染は CO2 の排出だけではない。大量の放射性廃棄物を生み出す。廃棄物処理に掛かる膨大な費用と労力は子孫にゆだねられる。

また、使用済み核燃料からはプルトニウムも生み出される。長崎を灰にした爆弾で使用されたプルトニウムはわずか 1kg だったが、すでに 100 トン（10 万 kg）も貯まっている。その環境汚染度は、ソーラーハウス（太陽熱利用）と比較すれば一目瞭然。

電気を使わずに生活することは不可能。エネルギー使用の優先順位を考えましょう。

まず、再生エネルギー（太陽熱、風力、水力、バイオマスなど）

次に、化石燃料（石油、天然ガス、石炭など）を効率よく使う工夫、

そして最後に、どうしても足りない部分を原子力でまかないます。

辛口コラム ～極寒地仮設住宅の太陽熱温水器～

東北震災の後、岩手県住田町は町費で約 110 棟の仮設住宅を設置し、隣町の大船渡・陸前高田などから被災者を受け入れました。金属製の仮設長屋ではなく、断熱木造戸建て型で極めて好評でした。被災したとはいえ光熱費は自己負担、それを削減支援しようと NPO 法人エコロジー夢企画（主宰 三井元子氏）が民間の環境基金や個人の寄付を受けて全戸に太陽熱温水器を寄贈しました。温水器はチリウヒーター製ですが、最低気温が -15℃ の町で配管も凍り付くため厳寒でも使えてしかも安価に供給するために苦労しました。施工は陸前高田で工務店が流されてしまった佐々木さんをお願いしました。

今では入居者は減りましたが、入居当時の聞き取り調査結果はこうです。

一番心配したのは厳冬期の配管凍結で、冬も使えるよう配管水抜き工夫をしましたが、うまく水抜き出来たとの回答が大半を占めたにもかかわらず、真冬も使った人は 34%、61% の人は厳冬期は使わなかったと答えました。

現地まで赴いて冬の使い方を説明したのですが残念です。冬使うと壊れると思われたかもしれません。

ガス代の節約を実感した人は 76%、太陽熱温水器の効果を 30% が期待以上、49% が期待通りだったと答えています。仮設住宅退去時に貰えるものなら貰って新居で使いたい、あるいは買ってでもつけたい人は 82% に達しました。

風呂好きの日本人は世界で最も湯沸かしにエネルギーを消費します。それが今では太陽熱温水器の新設はドイツの 1/16 しかありません。これ、おかしくない？

