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12月1日発行
NO.0030
発行責任者：㈲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　～この車、交通違反です～
2. 建築知識　～季節が変わると湿度が変わる～
3. 体を整える　～大股歩き～
4. 旬を食べる　～ほうれん草～
5. ハイブリッドソーラーハウス　～温度のバリアフリー～
6. 辛口コラム　～命の価値～

今月の話題　この車、交通違反です

～道交法38条　横断歩道における歩行者等の優先～

横断歩道や自転車横断帯に歩行者がいる場合、車は一時停止し、歩行者の通行をじゃましてはいけません。違反は3か月以下の懲役または5万円以下の罰金です。

私も以前は横断歩道で待つ人を無視して通過していましたが、今は停止するように心がけています。しかし、横断歩道で停止する車にパッシングしたり追い越しをかける車もいます。

ドライブレコーダーを付けている方が、危機一髪の動画をアップロードしているものが多数ありますので、ぜひ見て下さい ⇩

「法律違反だからやってはいけない」というのではなく、事故防止のためにも横断歩道は注意して渡りましょう。自転車も車両なので、横断歩道前で停止しないと違反です。

この写真を撮影した直後、左から来たバスは横断歩道前で停止し、この女性は笑顔で会釈をして横断歩道を渡ることが出来ました。

建築知識　～季節が変わると湿度が変わる～

夏が終わり秋風が吹くと空気がカラッと湿度が下がって心地よくなります。日本の夏の暑さの特徴は世界有数の湿度の高さで、冷房では温度を下げる事より除湿の方が重要です。原発事故以来、役所など省エネルギーのため冷房温度を28℃と規制し、職員は不快に悩まされていますが、湿度を考慮せずに温度だけで規制するのはナンセンスの極みで、湿度45%なら28℃も快適です。

夏の暑さをいうのにとても重要な「湿度」ですが、天気予報は今日の湿度について言いません。湿度は気温が変わるとコロコロ変わってしまうからです。私は「大気1㎏＝約0.8m3に何グラムの水が含まれるか」という絶対湿度なるものを知らせるといいと思っています。これだと風向きが変わらなければあまり変わりません。一度測ってみたのですがこんな風です。

2014年8月13日 20.4g、8月22日19.7g、2015年7月6日 20.3g と20g近い日が続きます。

これが2014年10月6日 11.6g、10月20日8.3g、11月12日 5.9gと半減し、じめじめ感はありません。

さらに冬になると12月9日 2.3g、2月10日3.0g、 3月7日 4.0gと湿り気がサッパリなくなり乾燥注意報が出たりします。

夏は、中国シベリアの乾燥した大陸が太陽に炙られ空気が上昇し低気圧になり、一方、太平洋の水はそれほど簡単に熱くはならないので高気圧になり海から湿った暖かい風を日本列島に吹き付けます。冬は逆に冷え切った大陸の空気が高気圧となって日本列島へ北西から乾燥した空気を送り込んできます。こうして日本の空気は季節により乾燥したり湿ったりするのです。

身体を整える　～大股歩き～

手足が冷えると寝つきが悪くなったり、外出するのが億劫になったり、
筋肉も硬くなるので動きが鈍くなったりすることがありますよね？
そこで、簡単にできる「大股歩き」でカラダをぽかぽかにしましょう☆

ポイント①　普通の歩幅「+靴ひとつ分」大股に歩く
ポイント②　後ろの足で上半身を押し出すように前に進む
ポイント③　おへその辺りから足があると思って歩く
ポイント④　背筋を伸ばしてバランスをとる
ポイント④　直線で20歩を4セット（室内でもOK！）

体が温まるだけでなく、大股で歩くとおまけもいっぱい！

- 骨盤のゆがみが解消
- 姿勢がよくなる
- 腸のぜん動運動が活発になり便秘解消
- むくみが解消

旬のものを食べる　～ほうれん草～

冷え込むと栄養価が高まり、おいしさが増す「ほうれん草」。
冬のほうれん草に含まれるビタミンＣは夏の**３倍！！**
そんな栄養価が高い、緑黄色野菜の代表には、風邪予防や
肌荒れ防止以外にも体にいい効果が盛りだくさん☆

☆ほうれん草ってスゴイ！☆

- 美髪づくり

鉄分、βカロテン、ビタミンC、葉酸が毛穴に栄養を与え、頭皮細胞の健康を促進します

- 目を守る

もともと体内にありながら加齢により減少してしまう「ルテイン」を多く含みます
網膜や紫外線、パソコンやスマートフォンの液晶から発するブルーライトから目を守ります

- がんの予防

抗酸化作用の代表格であるβカロテンは、がんの原因といわれる
活性酸素を抑える抗酸化作用がとても強い！

- 高血圧予防

別名「バランスのミネラル」のカリウムで血圧を下げる効果があります

- 認知症予防

葉酸が脳の神経細胞の維持に関与したり、認知症の原因物質を代謝して低下させる働きがあります

☆ ほうれん草の上手な茹で方☆

① 下ごしらえ
- 隙間の土が取れやすいように、根元に十字に切り込みを入れて束を分ける
- 根っこは切り落とす
- ためた水のなかで揉むようにしっかりと洗う

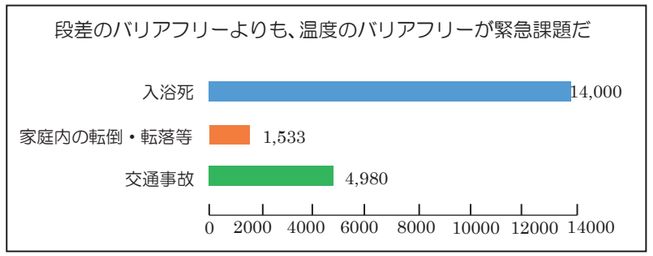
② 茹でる
- 色止めのため少し塩味がする程度の湯で茹でる
- ゆで時間：固めの根元は 30 秒、葉先は長くて 20 秒
- えぐみの原因であるシュウ酸もなくなる
- バラバラにならないように輪ゴムでまとめておくと③への作業がスムーズ

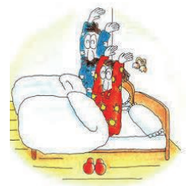
③ 冷水につける
- 茹で上がったらすぐに冷水に放すことで、茹で過ぎを防ぎ、鮮やかな緑色をキープできる
- 但し、つけ過ぎると栄養素が逃げるので、ご注意！

ハイブリッドソーラーハウス　～温度のバリアフリー～

温度のバリアフリー

夏と冬の、脱衣室とお湯の温度差ですが、夏は温度差が 13 度（脱衣室 25 度・お湯 38 度）ですが、冬になると 32 度（脱衣室 10 度・お湯 42.3 度）もの差があります。熱いお湯から出たときの**ヒートショック**がいかに大きいかがよくわかります。暖房したリビングルームと冷え切った廊下やトイレ、寝室などとの温度差も同様に危険です。
また、高齢者の死亡事故のグラフがありますが、住宅内の段差が原因で転倒する死亡事故に比べて、入浴事故は 7 倍以上もあります。そして、がんと並んで多くの日本人の死亡原因となっているのが脳卒中です。脳卒中の最大の敵は寒さで、冷えきった廊下やトイレでのヒートショックのために血圧が急上昇し、脳卒中で倒れるケースが大半です。足首には血圧を左右する温度センサー(神経)が集中しているといわれ、床面温度を適温に保つ事が重要になっています。





これからの住まいは、建物全体を常に一定の温度に保つような暖房が必要です。日本では、部屋の中に暖房設備を置けばそれで「暖房している」ということになりますが、本来、暖房というのは建物全体を快適な温度で維持することでなければなりません。お風呂で体を暖めないといけないというのは、暖房が不十分なために、家が寒いということです。

辛口 コラム　～命の価値～

歌舞伎の有名な演目「菅原伝授手習鑑」は「仮名手本忠臣蔵」「義経千本桜」と並ぶ 3 大名作義太夫狂言の一つで、平安時代の公卿・書家・文人の菅原道真（みちざね）が、陰謀によって大宰府に左遷・流罪にされた事件を題材にしています。

菅原道真を祭神とする各地の天満宮は今も学問の神様で、多くの受験生が合格祈願に訪れます。「菅原伝授手習鑑」の一幕に「寺子屋」があります。武部源蔵は寺子屋を営みながら道真の子、「菅秀才」を匿っていますが、これがバレて「菅秀才」の首を差し出せと命ぜられ、恐ろしい「首検分係」が派遣されてくる。困った源蔵は新入学童の首をはねて差し出しますが、そのあと新入生の母が我が子を引き取りに来る。やむなくこの母も殺そうとするところへ「首検分係」が戻ってくる。実は「首検分係」と「母」は大恩ある菅原道真の子を守るため我が子の命を差し出し、涙ながらに我が子の供養をして幕となります。

有名な「先代萩」も幼君を守るため乳母が我が子の首を差し出します。江戸時代には恩ある高貴な幼君と血統を守るため我が子を殺すことが究極の美徳とされたのですが、江戸の庶民は「武家社会はお気の毒に」と思いつつ芝居を楽しんだ筈です。現代人としては、高貴な生まれじゃなくて良かったということですが、現代でもシリアやスーダンの内戦などを見れば時代で命の価値は変わるものですね。