

# 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

2017年1月1日発行  
NO.0031  
発行責任者：(有)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々1190-4  
☎0277-73-4850

## 今月の話

1. 今月の話題 ～夕暮れ時に見学しませんか～
2. 建築知識 ～太陽光発電の売電価格～
3. 旬の食材とレシピ ～イチゴ～
4. ハイブリッドソーラーハウス ～体に快適な温度～
5. 身体を整える ～体を温める飲み物～
6. 辛口コラム ～もんじゅの廃炉～



## 今月の話題 ～夕暮れ時に見学しませんか～

### ◇全国ソーラーツアー2017◇



近年住宅の断熱と窓の性能があがり、日中日差しだけでも暖くなる家が増えてきました。しかし、雨や曇り、太陽が出ていない時はどうでしょう。本来、家は日差しがあるなしに関わらず、いつでも気持ちよくあるべきですが、条件が悪い(寒い、日差しがない)時には、まだまだ我慢するか、エネルギーに頼る暖房の家が多いようです。

そこで、見学会に参加するのであれば、日が沈みかけるくらいの時間に行くことをお勧めしています。日没前であれば、外観の確認はできますし、その後室内に入れば建物の性能がより分かり易くなります。

可能であれば、昼と夕暮れの2回、無理でしたら夕暮れの見学をお勧めします。

### 夕暮れの見学会でこんなことを体感してみよう

- ・リビング階段や吹き抜けから冷気が落ちてこないか
- ・廊下、トイレ、脱衣室などの温度差は許容範囲か
- ・足裏が暑すぎないか、冷たくないか
- ・照明の明るすぎ、暗すぎはないか
- ・結露はおきていないか

など

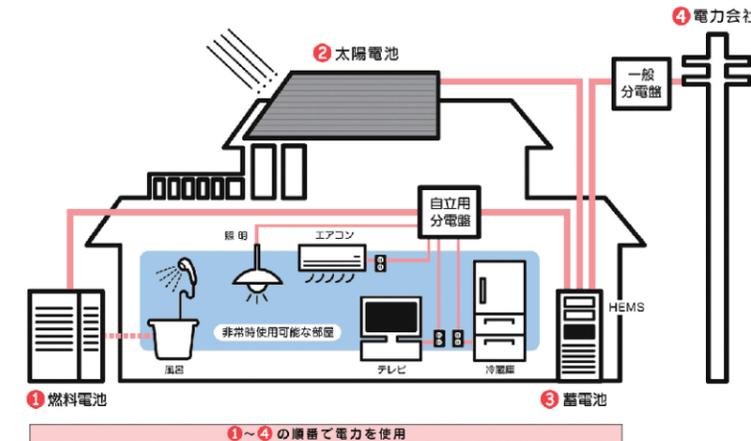


詳しくは、「(有)文化舎東毛」まで

## 建築知識 太陽光発電の蓄電池

～太陽光発電売電価格がいきなり10円に!?～

2009年から始まった太陽光発電の固定価格買取制度。10kW未満のシステムについては10年間電力会社が決まった金額で買取するという仕組みです。初回契約から10年以降の買取価格は電力会社の言い値になるため、いくらになるか現時点では不明ですが、10～13円/kWhになるだろうと言われています。



東京電力の福島原発事故補償費用の負担や、原発再稼働の進まない他電力会社は資金的に余裕がないため、買取価格が今後あがることは考えにくい状況です。設置当時、固定買取価格の契約終了後も、自分が購入している電気単価程度で購入してもらえはるはずと思っていた方には大打撃です。

### 蓄電池をつければもうかるの？

蓄電池の儲けをざっと計算してみましょう！

蓄電池の容量×(電気の購入単価－売電した時の単価)となります。

<計算の条件> 蓄電池の容量 4.2kWh  
電気の購入単価 25円/kWh  
太陽光発電の余剰電力買取単価 10円/kWh  
太陽光発電は十分に蓄電できる発電をしていると仮定

蓄電で買わずに済む電気(電気の購入単価)①	4.2kWh×25円/kWh=105円
蓄電せず売電した時の電気②	4.2kWh×10円/kWh=42円
日々の儲け ①-②	105円-42円=63円
1年間の儲け	63円/日×365日=22,995円

ご購入される蓄電池の値段÷1年間の儲け22,995円が元を取るのに必要な年数が計算できます。

現状の電気料金、蓄電池の相場4.2kWhタイプ150万円とすると、70年近くかかるため経済的メリットは無いと考えてよさそうです。蓄電池があると、災害時の夜間も電気が使えというメリットがあります。ただ、10万円程度のカセットボンベで動く発電機で電気の確保は可能です。

**蓄電池のメリットは、経済的なメリットではなく、電気をできるだけ電力会社から買わないようにすることだ**

と理解した方がよさそうです。

## 旬のものを食べる ～イチゴ～



そのまま食べるだけでなく、ジャムにしたり、お菓子に使ったり用途が様々で、果物の中でも人気の高いイチゴ。

美味しいイチゴは、とにかく「鮮度」が命！

十分にヘタ近くまで色づいていて、つやがあり、ヘタの緑色が鮮やかで、ピンと立っているものを。透明のパックに入っているときは、底側の状態も見て選んでください。

☆ イチゴってスゴイ！ ☆ 

身体の中で作ることが出来ないビタミンCの必要量を1日7～8粒で摂れます

### 《抗ストレス作用》

ストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの合成を促し、精神的ストレスを緩和させたり、疲労回復にも効果があり

### 《口臭予防》

ガムなどでおなじみのキシリトールで虫歯を予防したり、歯槽膿漏予防の効果があり、口臭予防にもなります

### 《むくみ防止》

カリウムに利尿効果が高く、むくみの原因ナトリウムを排出します

ヘタの部分をとって洗うとヘタの部分からビタミンCが流れ出てしまいます。水洗いのときにヘタはとらずに！



## 身体を整える ～体を温める飲み物～

気温が下がり、温かい飲み物がおいしい季節ですね。

ホットコーヒーで体の中からぽっかぽか♪幸せ～って、「それダメ！」なんです。

実は、コーヒー豆の収穫は赤道直下の地域なので、ホットであっても体を冷やす作用があります。

### 【体を温める飲み物の特徴】

-  赤や黒色などの色の濃いもの（例外：コーヒー）
-  寒い地域で収穫されるもの
-  地中で育ったもの
-  発酵したお茶
-  体を温める香辛料が入っているもの（例：生姜紅茶）

ココアの原料のカカオは南国のものですが、発酵させて作られているので、例外的に体を温める作用があります



例えば：ウーロン茶、赤ワイン、紅茶、プーアル茶、ほうじ茶、黒豆茶、ごぼう茶、タンポポ茶

### 【冷え性対策に効果的な飲むタイミング】

- ◆ 朝活動前：活動前に体を温めることで、代謝が上がります
- ◆ 入浴前：「湯冷め」しにくくなります
- ◆ 就寝前：体冷えると、寝つきが悪く眠りが浅くなります

## ハイブリッドソーラーハウス ～体に快適な温度～

体に快適な温度とは・・・？

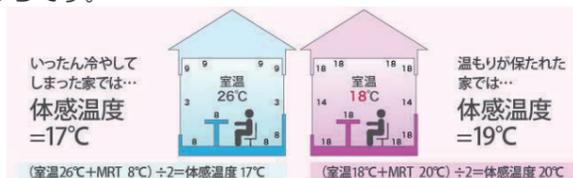
暖房していても、体が芯まで冷えるわけ・・・それは、実際の体感温度が低いからです。人は壁の温度を感じながら暮らしています。部屋の暖かい寒いを、室温だけで考えますが、これは誤りです。人間の体は空気だけでなく、自分の周囲にあるもの全ての温度を感じて暮らしています。周りの平均温度を MRT (mean radiation temperature) と言い、空気の温度と MRT との平均値を体が感じています。体が感じる温度は、作用温度で現れます。(夏の高湿時は除く)

$$\text{作用温度} \div 2 = (\text{室温} + \text{MRT}) \div 2$$

室内の空気温度(室温)と MRT との差は、3℃以内にしたいとされています。

冷え込んだ冬の朝は、空気の温度を25℃以上にしても未だ寒いのに、ハイブリッドソーラーハウスでは18℃近辺でも快適です。

理由は、冷え切った部屋は MRT が低いため、その分空気の温度を高くしないとイケませんが、昨夜から同じ温度で夜を越したハイブリッドソーラーハウスは MRT が高いため、空気の温度は18℃という低い温度でも寒さを感じないからです。



MRT が低いと・・・

- \* 皮膚表面だけでなく、筋肉や血管からも熱が輻射(赤外線放射)で直接失われる
- \* 室温(空気温度)が高くても、皮膚及び体温を低下させる
- \* 輻射による体の冷えは、回復に要する時間が長くなる

## 辛口 コラム ～もんじゅ廃炉～

「もんじゅ」とは何でしょうか。原発の使用済み燃料は危険極まりないものでその始末は世界中で未定。だから原発は昔から「トイレのないマンション」と言われます。その使用済み燃料の中でも特に危険なプルトニウムですが、これを燃料に発電すると更に多くのプルトニウムができて夢のような原子炉だと1994年に始動したのが実験用高速増殖炉「もんじゅ」です。しかし翌年大事故を起こし以来危なくて殆ど動きません。英米独などは90年代にとっくに手を引いたのですが、やりだしたら止まらないのが官僚仕事の日本で、つぎ込んだ資金は既に12兆円と試算されています。しかも、まともに稼働する見込みはない、とんでもない金食い虫で、秋に廃炉の方針を政府が決めたのですがまだくすぶっています。

プルトニウムは自然には存在しないもので、放射能が半分になるのに要する期間(半減期)は2万4千年、百分の一に鎮まるは16万年かかるという代物です。原爆の材料で日本はこれを48トン、長崎原爆6千発分を保有し米国にさえ警戒視される始末。しかも原発が稼働するたびにこれが続々とできるのですから一体どうするつもりなのでしょう。さっさと廃炉処分して、原発もやめるべきだと思うのですがねー。

