

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

2015 年 4 月 1 日発行
NO. 0010
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 ～省エネ住宅ポイント制度～
2. 建築知識 ～土台の腐朽やシロアリの食害～
3. 旬の食材とレシピ ～エンドウ豆～
4. 『やる気スイッチ』
5. 身体を整える ～むくみ～
6. 旅行 ～みんなで楽しむ南知多～
7. 辛口コラム ～ヤギを食べて実刑～



省エネ住宅ポイント制度が始まりました。

エコリフォームで

最大 300,000 ポイント

耐震改修工事と同時で

+150,000 ポイント

※1 ポイントは≒1 円です

制度期間中に行った住宅のエコリフォームや一定の省エネ性能のある住宅の購入に対して、商品券やプリペイドカード、その他様々な商品等と交換できるポイントがもらえる制度です。

窓の性能 UP

外壁・天井・床の断熱改修

太陽熱利用など設備



リフォームをお考えの方は、窓性能 UP をし、ハイブリッドソーラーハウスにするような場合もエコポイント対象になります。

ハイブリッドソーラーハウスにお住まいの方も、窓の性能 UP 等と組み合わせて、給湯器を高効率型（エコジョーズ、エコフィール等）へ交換した場合、ポイント対象になります。

申請締切り期限 平成 27 年 11 月 30 日

※予算の都合で締切期限が繰り上がることがあります。

また新築か既存住宅のエコリフォームか等によりポイントの申請方法が異なりますのでご注意ください。

詳しくは弊社にご相談いただくか、**WEB** をご参照ください

省エネ住宅ポイント

検索

または

<http://shoenejutaku-points.jp/>

建築知識

～土台の腐朽やシロアリ食害～

土台は家にとって重要なものだとはなんとなく知っていますが、実際に土台がどんなものかを知らない人は多いものです。土台は一辺が 105mm か 120mm の角材で、家の柱を支えるものです。家の外周や大切な柱が立つ基礎の上に水平に置かれます。基礎の上面は完全に水平で平坦に仕上げられ、地震ですれないように土台がしっかりボルト締めされます。

柱や筋交いなどすべて土台に固定され、家を支える重要な木材ですから、土台を含め地面から 1m は白アリや腐朽菌にやられないように防蟻・防腐処理した木材やヒノキ、ヒバなど腐りや白アリに強い木の赤身を使うことが建築基準法で決められています。シロアリも腐朽菌もその防御には水分を断つことが最重要です。そこで基礎の高さは雨の跳ねかえりや地表からの水蒸気で傷まないよう地面から 30cm 以上と決め

られています。高さが 30cm 以上になると白アリが登る率が一気に減るというオーストラリアでの調査もあります。

とにかく土台や柱などを湿らせたら最後、見事にシロアリにやられます。そのため、壁も窓も住宅のあらゆる部分で木材を濡らさないような丁寧な工事が必要なのです。



4 月の旬の食材と簡単レシピ ～エンドウ豆～

春から初夏がエンドウ豆の季節です。

エンドウ豆は、いつ収穫するのかで違いができます。

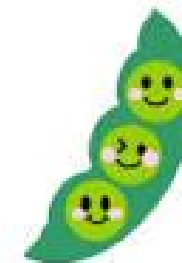
- ＊ 豆苗：エンドウの若い茎葉を 10cm 位で摘み取って食べます
- ＊ サヤエンドウ：完全に若いさやの状態を食べます
- ＊ グリーンピース、スナップエンドウ：まだ若いさやの状態だが、中の豆がある程度ふくらんだときにグリーンピースは豆だけ、スナップエンドウはさやと豆を食べます
- ＊ 実エンドウ：サヤにしわが出始め、完全に熟したときに豆を食べます

☆エンドウ豆の選び方☆

- 緑色が鮮やかで、張りがありしっかりとしたもの
- 収穫されたときの切り口が茶色くしぼんでいないもの
- ヒゲが白くてぴんとしているもの
- スナップエンドウ：豆が端から端までつまっているもの
- サヤエンドウ：さやの中で豆が育ちすぎていないもの、小ぶりなもの

☆ 保存方法 ☆

- 乾燥に弱いので、ビニル袋かポリ袋にいれて野菜室へ
- 冷凍の場合は、塩茹でしてから



サヤエンドウ
仲間
豆苗
スナップエンドウ

～『やる気スイッチ！？』～

【やる気って？】

脳科学の研究が進んで、人の性格や思考の違いは脳内ホルモンの分泌量の違いによるものだということが解っています。「やる気」が高まっている状態は、脳の中で快感を司る“ドーパミン”と精神活動や意識を活性化させる”ノルアドレナリン”の分泌が高くなり、行動抑制する”セロトニン”が低くなっている状態だそうです。そして“ドーパミン”と“ノルアドレナリン”の分泌を増加させるのが男性ホルモンの一種である。“テストステロン”という脳内ホルモンです。これは、オリンピックで騒がれるドーピングの中身です。

”テストステロン”が減少すると・・・やる気減退！そして内臓脂肪の増加（肥満）、高血糖や高血圧の症状が現れて心筋梗塞や脳卒中の原因に、また更年期障害や体調不良などを引き起こす原因になるそうです。

【テストステロンを増やすには】

- ① 睡眠をよくとる。
- ② 食材・・・ねぎ類（長ネギ、玉葱、にんにく）が効果的。特に玉葱は毎日 1/2 個！
- ③ 行動・・・筋トレ 勝敗を争う運動 恋愛、習い事、人との交流場への参加等々
- ④ 威勢を張る
普段猫背の人が胸を張って堂々と立ったり、持ち物をグレートアップしたりと、自分をよりよく見せることで野心が芽生え集中力が高まる

～やる気スイッチを入れる 2 つの動機付け～

内発的動機付け 達成する喜び、向上心、知的好奇心の満足など自分の心から湧き出るもの

外発的動機付け お金、地位、名声、ご褒美など、外発的な誘因

～やる気スイッチは
どちらか一方だけに偏っては、長続きしない～

*子供に勉強させたいとき、この 2 種類の動機付けを程よく満たすことが大事だそうです。ご褒美ばかりでは長続きしないようです。かといって精神論ばかりでも・・・

どうしても”やる気”が出ないとき・・・

『とりあえずちょっとだけでも取りかかってみる』作戦はどうでしょう

体の動きと脳の動きは連動しているので、”やる気”はあとから付いてくる？！

はず・・・・・・・・

身体を整える ～むくみ～

春は下半身が太りやすい季節です。その原因の大半は「むくみ」。

身体から水分が出なくてむくんだ結果、サイズアップになっていることが多いのです。

むくみの原因の 1 つが脾臓（ひぞう）です。脾臓の動きが弱ると栄養が体の隅々まで運べなくなり、新陳代謝が悪くなるためです。

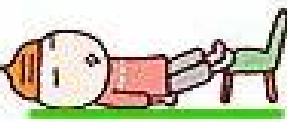
《むくみ解消方法》

● 食べ物

利尿効果の高い「はと麦茶」、脾臓の動きをよくする「にんにく」、善玉菌を活発にする、ヨーグルトや納豆などの「発酵食品」を積極的に取り、「砂糖」の摂取を控えめにすることがおススメ

● リラックス体操

- ① ひざの高さ位の台やイスを用意して、カーペットなどの上でリラックス
- ② 台にかかとを乗せて足を伸ばします
- ③ 腕を上げて後ろにのばしてバンザイの格好をします
- ④ 頭のとっぺんで手を組み、ひじを楽な角度に曲げます
- ⑤ ひじを曲げて顔の上で腕を交差させ、自然なほうの腕を上にしておろします



みんなで楽しむ南知多

もし名古屋に来たら、少し足を延ばして南知多に行ってみませんか？

食べたり、体験したり、遊んだり 1 日ではまわりきることができないくらい、おでかけスポットがあります。

電車での移動も可能ですが、見所が広範囲なので車でのお出かけをおススメします。比較的渋滞知らずです。



おすすめプラン

- 常滑焼き：とこなめ焼卸団地の「セラモール」には常滑焼きを購入できる店舗や陶芸教室があります
- INAX ライブミュージアム：タイルの博物館や体験教室があります。光るどろだんごづくりが人気です
- イチゴ狩り：12 月中旬から 5 月下旬まで楽しめます
- えびせんべいの里：試食パラダイスです。体験コーナーもあります
- 酒の文化館：酒蔵をそのまま生かした日本酒の博物館です。入場無料です。
- シャンドール：季節限定のパフェがおススメ。ただし常に混雑しているので時間に余裕のあるときに
- ラ・ピアンタ：築 80 年の米蔵を改装した落ち着いた店内で地元の食材を使用したイタリアンを
- 子どもには南知多ビーチランドや南知多グリーンバレーも大人気！

辛口 コラム ～ベトナム人 ヤギを盗んで食べ実刑～

岐阜県の公園で除草研究用のヤギを盗んで食べたとして二人のベトナム人が有罪となり「予め下見するなど計画的、仲間と一緒に食べるという動機は安易で身勝手」と、杓子定規な裁判官から執行猶予付きながら実刑判決を受けました。なんとも奇妙というかエキゾチックな話ですし、ヤギなんて臭くて硬くて美味しいものではないのですが、そこが異国の風習というもので、仲間の誕生祝いパーティ用だったようです。

笑い話のような事件ですが、この背景には放置できない問題があります。ベトナム人達は農場の技術実習生として「月給 20～30 万、一日 8 時間労働、土日休み」という条件で 2 年前に来日したのですが、実際は月収数万円、2m2 程度の倉庫の片隅で暮らし、早朝 6 時から深夜 2 時頃まで 7 ヶ月休みなしで働かさ

れ、ついに耐えられず脱走し仲間ともども生活に困窮していたのだということです。

貧しい国から豊かな国へ国境をかいぐって働きに行くのは世界中で起こっていることです。日本でも土木建築現場や工場などで外国人を見かけるのに事欠きません。もはや食い止める手は無いでしょう。いつまでも表向きは禁止としながら、裏側で実習とか研修などという名目で低賃金労働をさせる実情に目をつぶっているとこうした哀れな人々が増えてしまいます。こんな犯罪と言えないような犯罪ならまだいいのですが、そのうちに本当に深刻な犯罪が増えてしまうという事態は世界中で起こっていることなのです。

