

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 9 月 1 日発行
NO. 0015
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 ～秋こそ大掃除①～
2. 建築知識 ～金属サイディング～
3. 旬の食材とレシピ ～ナス～
4. ハイブリッドソーラーハウスって？
5. 夏バテ防止
6. 辛口コラム ～ロンドン見物～

今月の話題 ～秋こそ大掃除①～

大掃除、といえば年末と思っていませんか？

実は、「秋」こそ大掃除に適した季節なんです！



なぜ？

汚れが落ちやすい

- 夏は発汗や老廃物の排出が多く、見えない汚れの元を餌にして、カビや雑菌が繁殖を繰り返す。それを放置すると臭いが発生したり、結果的に掃除が大変になる
- キッチンなどの油污れも、気温が高いため冬よりも拭き取りやすい

ダニやハウスダストが一番多い季節

- 夏にフル稼働したエアコン内部には、カビの胞子が大量に発生。掃除をせずに、冬に暖房のために作動させると、大量のカビの胞子が部屋中に飛び散る
- ダニは夏に急増し、涼しくなると個数自体は減るが、ダニの死骸やフンが一番蔓延する季節になる
- このカビ、ダニの死骸などが喘息などのアレルギーとなり、この時期に症状が悪化する方が多い

気候がいい

- 窓を開け放しても寒くない！水が冷たくない！
- 気候がいいので、身体も動かしやすく快適
- 実は年末は寒さで固まった身体で無理をして、ぎっくり腰になる方が多いのだとか。

その他

- お掃除業者の予約が取りしやすい
- 粗大ゴミがでて、回収日まで時間があるので、ゴミと年越しの可能性が減！

どんな場所を掃除したらいいの？ 詳しくは来月で。

建築知識

～金属サイディング～

戸建住宅の外壁材として塗り壁と並んで多いのが金属サイディングです。近年では素材に極めて腐食に強いガルバリウム鋼板材が主流になり昔の赤錆トタンのイメージはありません。その一方で、最新のものは外観も良い代わり価格も窯業サイディングに負けません。長所は軽いこと、施工が容易なこと、窯業サイディングや塗り壁のような継ぎ目（目地）やクラックの心配が無いことなどです。耐久性も極めて優れています。

金属板の外壁は熱が伝わり易く夏暑く冬寒いイメージがあるかも知れませんが、メーカーも裏に断熱板を貼り付けた金属サイディングを販売していますが、これについては考え方を整理しておくのが良いでしょう。「断熱」と「風雨に耐える」という外壁の役割をはっきり分けて分担させるべきです。建物の壁構造でしっかり断熱してしまえば、その外側はカップのようなもの、と考えるべきです。

の、と考えるべきです。

類似の話で、屋根の上に植物を植えて緑化屋根は家が涼しいという人がいますがこれも同じで、天井でしっかり断熱して屋根の熱さが家の中に入らないようにすればトタン屋根だろうが緑化屋根だろうが変わりません。トタンなど金属葺の屋根の上に散水すると涼しくなるのは断熱してない場合の話です。雨や強風に耐え、恐ろしい紫外線に晒されても傷まず剥げず、という外壁材本来の役割に専念させるというのが正しい考えでしょう。



9月の旬の食材と簡単レシピ ～ナス～

「秋ナスは嫁に食わすな」

諸説ありますが、秋ナスは勿体ない位美味しいから嫁には食わすな、という説が一般的。実際に晩夏～初秋のナスはとても美味しいですよ。

あまり栄養価が無さそうなナスですが、実はあの紫色には強い抗酸化力があり、さらにコレステロールを抑える働きもあります。



☆おいしい「ナス」の選び方☆

- 張りがあり、表面につやのあるもの
- ヘタの棘が、触ると痛いぐらいのもの
- 重みがあるもの

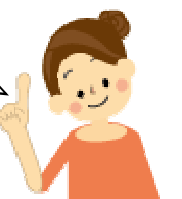
☆保存方法☆

- 袋に入れて冷暗所へ。冷蔵庫は低温障害をおこします

☆なす そうめん☆

1. なすは8等分程度に切り、ゴマ油を入れた鍋でよく炒める
2. 1にだし汁・しょうゆ・砂糖を加え、味を調える
3. 2にそうめんを入れて、茹で上がったのできあがり。好みでショウガを添えても◎

油とお出汁が染みたナスがたまりません



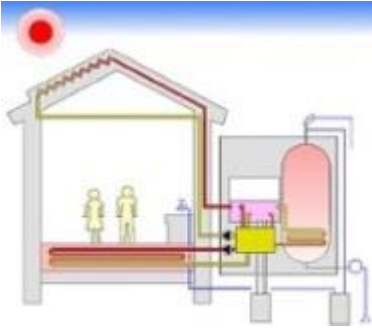
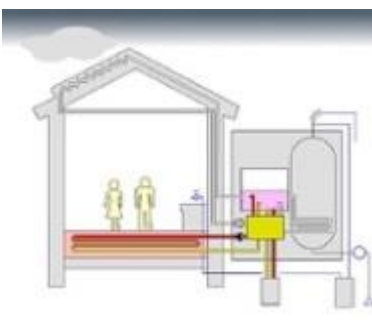
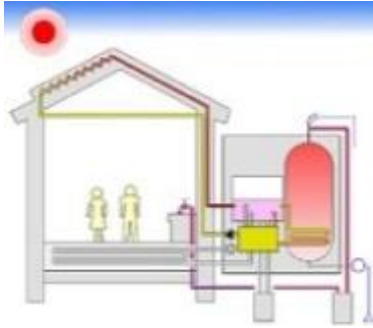
ハイブリッドソーラーハウスって？

”ハイブリッドソーラーハウス”は、太陽光も赤外線も含む全太陽エネルギーを暖房と給湯に効率的に利用し、高度な断熱、最適な平面プランと組み合わせて、家全体に快適な温熱環境を維持する「**体にいちばんやさしい家づくり**」です。

また、気温が下がる秋～冬～春先に、時間に関わらず家中どこにいても快適で健康的な住まい環境を実現します。また太陽光を使うため、環境や家計にやさしいのは言うまでもありません。つまり”ハイブリッドソーラーハウス”は、人にも環境にも優しい理想の住まいなのです。

3つの運転モード

ハイブリッドソーラーハウスは季節や天候に合わせて3つの運転モードを自動選択しながら運転します。季節ごとの切替え操作は必要ありません。

暖房の欲しい時期 「ソーラー暖房給湯モード」	お天気が悪く日射が無い時 「補助暖房モード」	暖房が要らない時期 「ソーラー給湯モード」
真冬でも晴れば太陽は真夏に負けないエネルギーを送ってくるので、これを床に蓄えます。 また、床暖房のために循環した不凍液はついでお湯沸かしにも使います。真冬、20℃、30℃にでも沸かせれば大助かりです。	雨雪や曇で太陽熱が不十分な場合は、補助ボイラーが自動で稼働し、必要な室温を維持することができます。	暖房は次第に運転を減らし、夏になれば給湯のみで運転します。夏ともなれば全力で給湯運転します。 370リットルのタンクに太陽熱だけで十分な温度のお湯ができ、家族のお風呂やシャワーに活躍します。
		

夏バテ防止

☆そもそも夏バテとはどんな症状？

暑さの影響を受けて起こる体の不調（全身のだるさ、疲労感、気力喪失、食欲低下など）

＜毎日の夏バテ予防法＞

- のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給。
- 入浴前か後にコップ1杯～2杯の**常温水**を飲む。
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意。
- オフィスや外出先では、温度の変化に備えて上着を1枚用意。
自律神経へ負担がかからないように注意する。
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分睡眠時間をとる。



＜夏バテを感じた時のセルフケア＞

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける。
- 冷房の設定温度を室温が**27～28度**となるように設定し、暑い時には湿度を下げるようにして、冷やしすぎにも注意する。
- 夏野菜を十分に摂って、水分、ミネラルおよびビタミンを補給する。
- **1日3食**、できるだけ決まった時間に食事を摂る。
またよく噛んで消化を促進する。
- **38～40度のぬるめのお湯**にゆっくり浸かってリラックス。
自律神経の働きを整える。

Etc..

辛口コラム ～ロンドン見物～

休暇を数日ロンドンで過ごしました。有名観光スポットは観光客でいっぱいなので避けて、一番安い観光方法として有名な2階建て市バスに乗って回りました。バス2階の最前席に陣取って建物や街の風景を見物しながら回っているうちに、気が付いた事があります。

ロンドンといえば世界に名だたる大都市、それなのに市内中心部の道路が狭く、ほとんど片側1車線、東西南北はめっちゃめっちゃでその上曲がっていますし、狭いので一方通行道路も少なくありません。幅の広いところでは車道を広げるのではなく、歩道や中央分離帯や自転車レーンを確保しています。その裏では、区画整理や再開発などで古い真っ直ぐな車が沢山走る道路網を作るのか、古い由緒ある石造の建物群や街並みを壊さず守って狭い道路で辛抱するかの選択があった筈で、イギリス人の根性を感じます。

更に、走っているのがほとんど2階建てバスと独特のスタイルで有名なタクシーで、自家用車が極めて少ないのです。街の環境を守るため、ロンドン中心部を走るタクシーや救急車など以外の車には事前に申請と相当額の課金納入が必要で、違反は監視カメラでチェックし罰金が掛けられます。そしてこの方法は大半の市民の支持で成立しています。こうしてヨーロッパの街は何処も美しく守られています。

