

# 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2月1日発行  
NO. 0008  
発行責任者：(株)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 ～全国ソーラーツアー～
2. 建築ミニ知識 ～家庭で一番水を使う場所は？～
3. 旬の食材とレシピ ～酒粕～
4. 長崎のランタンフェスティバル
5. 身体を整える ～春の身体～
6. 知らずにやっていた「勘違い家事」
7. 辛口コラム ～天気図を見る～



## 第10回 アマテル全国ソーラーツアーは3月29日まで開催中

1月10日から始まったアマテル全国ソーラーツアーも中盤に入り、公開会場、イベントの登録も増えてきました。

さて、年明けに日本経済新聞で「日本の住宅はなぜ寒い」という記事が大々的に掲載されました。

日本では断熱性能の悪い家を建てた上、燃料費を気にして十分な暖房をしないため、「ヒートショック」で入浴中死亡事故が1年で1万9千人以上とされ、交通事故死の4倍以上。その他、日本の寒くて危険な住宅事情が分かり易く解説されています。

中でも印象的だったのがココ

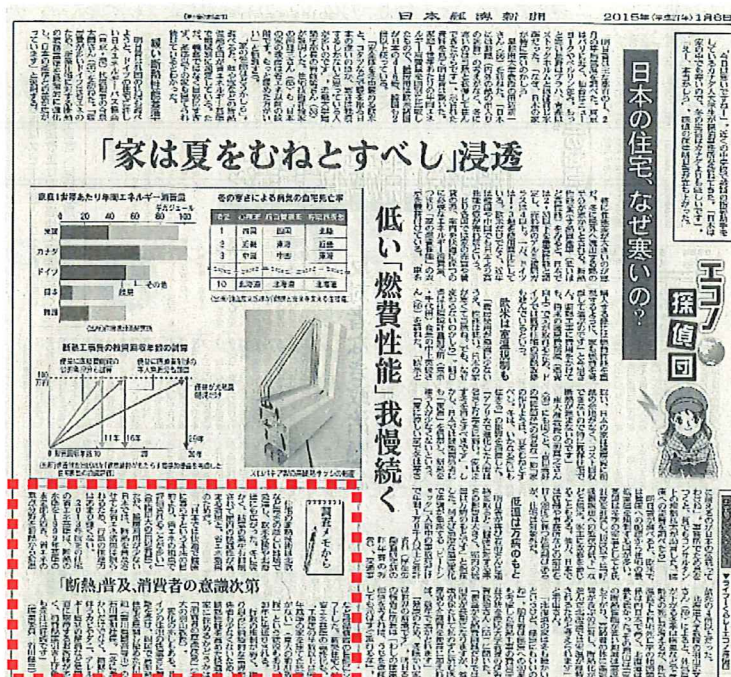
『(日本は) 行政の規制が弱く、取り組みに消極的な業界関係者も少なくないため、断熱性能を高めた快適な家に住めるかどうかは「消費者の意識次第」とあります。』まずは業者に言いくるめられないよう、自分で判断することが大事ですね。

ソーラーツアーでは断熱性能を高め、太陽熱で家中どこでも暖かい一般の家を公開しています。まだソーラーハウスに住んでいない方は、体感見学し、実際にお住まいの方の話を聞いて、意識を高めましょう。

また既にソーラーハウスに住んでいる方はこの機会にご自宅を公開し、参考にしてもらいませんか？

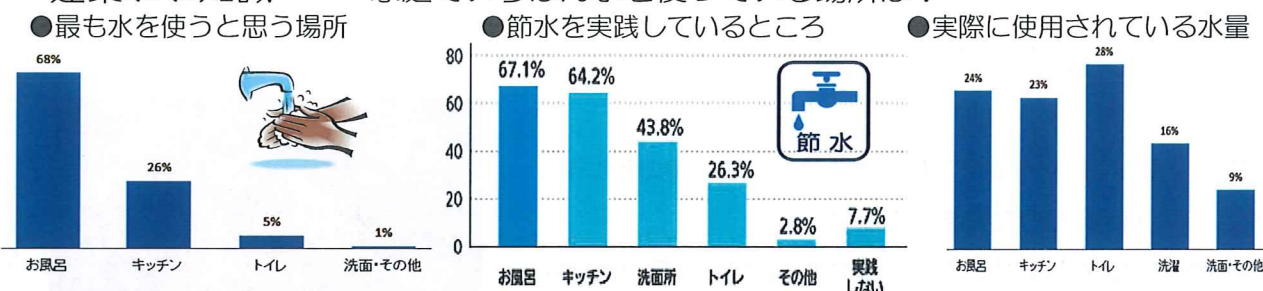
公開会場は事務局にお問い合わせいただくか

インターネットで「アマテル全国ソーラーツアー」と検索して下さい

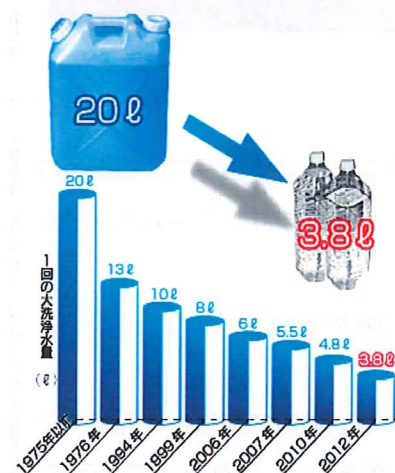


日本経済新聞 1月6日朝刊 28面  
記事のコピーが欲しい方は事務局までお問合せ下さい

## 建築ミニ知識 ～家庭でいちばん水を使っている場所は？～



お風呂やキッチンで節水を心がけている人は多いようですが…じつは…『トイレ』だった!!



1990年代以前に設置された家庭用トイレは、1回の洗浄に13～20リットルもの水を使用しています。最新型の超節水トイレなら、わずか3.8リットルの水しか使用しない機種も出ています。4人家族で平均年間で約5万リットル、浴槽235杯分もの水を節水したことになります。3.8リットルで本当に流れるの？と不安ですね。超節水トイレには少ない水で流すための秘密があるんです!! 水道から直接流れる水(トルネード洗浄)と、内臓タンクから加圧されて流れる水(ゼット洗浄)の二つの水流を“ハイブリッド”して、少ない水でパワフルに洗浄するのです。

お子さんでもできる温水洗浄便座の節電…それは、便座の「フタを閉める」こと  
季節に応じた温度調節などなど お試しあれ!!

## 2月の旬の食材と簡単レシピ ～酒粕～

食品売り場の片隅にひっそりと置かれている「酒粕」は驚くほど栄養価が高く、数多くの健康効果があります。

### 【酒粕の効能】

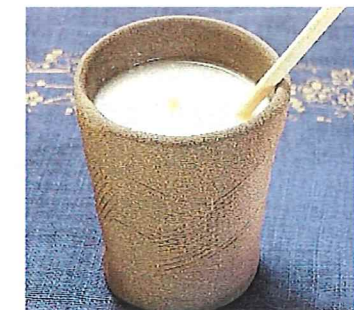
- 糖尿病予防：インスリンに似たはたらきを行う物質が含まれており、機能の低下による糖尿病の発症を予防することができます
- 血栓予防：血栓を溶かす酵素の合成を促進させる物質が含まれているので、動脈硬化のリスクを軽減します
- 美肌効果：しみ・そばかすの原因となるメラニン色素を作り出す酵素の働きを阻害する物質が含まれているため、強力な美肌効果を実感することができます

### ☆酒粕甘酒☆

- ① 鍋に酒粕(100g)と水(500cc)を入れて半日～1日放置する。  
適当なときにかき混ぜておく
- ② ①を加熱してトロットしてきたら、砂糖(大さじ3)と塩少々を加える



☆一度冷ますと、とろみも甘みも増しますよ  
☆牛乳を混ぜると小さな子でも飲みやすくなります



## 長崎のランタンフェスティバル

旧暦の1月1日～15日までに開催されている長崎のランタンフェスティバルに行ってみませんか？

長崎新地中華街をはじめ、長崎市内の中心部に約15,000個のランタン（中国提灯）や大型オブジェが飾られ、街を彩ります。今年は2月19日（木）～3月5日（木）の開催です。



ついでに観光 おすすめプラン

- 長崎さるく：「さるく」とは、まちをぶらぶら歩くという意味。さまざまなテーマやコースの街歩きプランが提案されています。駅や観光地に無料のパンフレットがあります。ホームページからも申し込み可能。
- 稲佐山：世界新三大夜景の1つです。夜景だけでなく晴れた日の昼間の眺めも格別
- 軍艦島：世界遺産に登録されるかも？ 上陸・周遊ツアーがあります。
- コロッケ（洋食屋）：トルコライス（トンカツ、ピラフ、スパゲティが1つのお皿に盛り付けられています。3つ以上の洋食がのったらトルコライス）がとにかく美味しい。行列覚悟でどうぞ。
- 出島：出島にあった建物が復元されています。和洋折衷なインテリアも面白い。

## 身体を整える ～春の身体～



立春も過ぎると、暖かい地方では梅の花が咲き始めます。

すると身体の方も、冬から春の身体に変化しようとしていますが、中には筋肉の強張りが強かったり、目や頭が疲れている人はうまく移行できません。

【冬の身体のままだと・・・】

- 転倒しやすくなります
- くしゃみや涙や鼻水が出てきます  
花粉などのアレルギー物質に敏感になるのも、緩もうという働きがあるのに緩まないからです

【春の身体に変える体操】

- ① あぐらをかくようにして坐り、両足の裏を合わせて動かないように足を両手で押さえて固定します
- ② 両膝を上下にバタバタと動かします。100回以上繰り返してください



自然にあくびが出てくると体操が上手にできているというサインです

## ～知らず知らずにやっていた『勘違い家事』～

《布団を干してたたいてる？》



布団を干したら、布団叩きでしっかり埃落としと思いがちですが、かえって布団の中のダニの死骸や糞を砕いて細かく拡散しているのです。また表面近くのダニを奥に追いやってしまいます。布団は叩くより表面の埃を払い、掃除機でしっかり吸いましょう。定期的に丸洗いすることも大切と言えます。

《洗剤は多めにいれた汚れ落ちアップ？》

洗剤は日々研究された結果、決められた水量に対する最も効果的な量とされているので、使いすぎると洗濯層や衣類に洗剤が残り、汚れを引寄せたり、肌のトラブルの原因になります

《クリーニング仕上げの衣類のビニール袋はつけたまま？》

この袋は、あくまでも持帰る過程での汚れ防止で保存のためではないのです。持帰ったらすぐに外し、陰干ししてから収納することをお勧めします。

《部屋の掃除はまず掃除機で？》

掃除となれば「まず掃除機」・・・掃除機は、ある程度のホコリを取除きつつも、他方では排気ホコリやダニ・カビ・花粉等々を舞い上げています。一度空中に舞えば再び落ちるまでに2時間を要します。床など一度全体をペーパーモップなどで拭取ってから掃除機をかけることをお勧めします。

《つらいあかぎれに朗報》

あかぎれに悩まされるこの季節・・・

クリームもゴム手袋もなかなか効果が・・・  
昨今キズを乾かさず適切な湿度を保ちつつ、キズができた際に出てくる体液を保持すると早くきれいに治る!!という考え方“モイストヒール”から生まれたキズパワープットが結構優れものです。試してみてください。  
なにより、家事の量が減らすことが一番効果的ではありますが.....ε = ( - ω - ; ; )



## 辛口コラム ～天気図を読む～

日本のテレビは殆どが東京の大手テレビ局で作られたものを放送するのですが、一部で地方局が独自の番組作りで頑張ります。そんな番組の一つが名古屋テレビの毎朝の天気予報。特徴は必ず天気図を見せることで、朝と夕方の高気圧・低気圧・前線を示しつつ、衛星からの雲の写真も使い、こう動くのでお天気はこう変わる、この低気圧に向かって海から風が湿気を運ぶので雨が降り易いとか、本州を横切る等圧線の数が多いので強い風が吹くなどと筋道だてて解説しています。殆どの天気予報が、晴れるか、雨が降るか、降らないかと最高最低気温しか言わないのと大変な違いで、それはあたかも、学校のテストで、理由を説明させられるのと〇×だけを答えるのとの違いです。

BBC 世界ニュースの天気予報も、日本から

インド洋に至る広範囲の地図の上に風の流れを見せて大局的な天気の動きを解説しており、範囲の広さこそ異なるものの天気予報のあり方としては同類です。安易に答えだけを手に入れ、自分で物事を考え判断することが少なくなってしまった近年、大きな範囲でものを見て「こう言う状態だからこうなる」と解くこの種の天気予報のあり方には救われる思いがします。

天気図は決して難しいものではありません。強風が吹き荒れ名古屋が50年来の大雪に襲われた12月18日の朝、天気図を見慣れた出演者達は本州を10本もの等圧線が横切っているのを見ただけで、解説を聞く前に「これは強風だと叫びました。天気図を使って自分で天気予報してみましょ。

