

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3月1日発行
NO. 0021
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 ~紅茶でリラックスタイム~
2. 建築知識 ~からだに良い建材?~
3. 低体温を改善
4. ハイブリッドソーラーハウスの快適性
5. 身体を整える ~花粉症の症状を軽くする体操~
6. 辛口コラム ~廃棄カツ横流し事件~



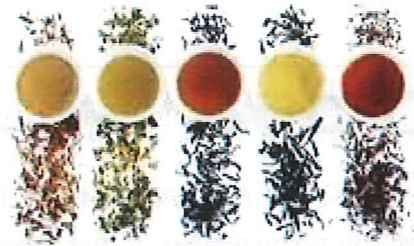
今月の話題 ~紅茶でリラックスタイム~

世界中で愛され、暮らしに定着している「紅茶」は、ご存知の通りさまざまな健康効果があると言われますが、温かくて香り高いたけでも充分なリラックス効果があります。好みの茶葉を選び、おいしいお茶菓子とともに、ほっとするひと時を♪

【5つのポイント】

1. 良質な茶葉を買う

紅茶専門店などで、その時期に合った茶葉を選びましょう
例えば春ならニルギリ、春摘みのダーズリンなど



2. 汲みたての水道水を使う

空気を多く含んだ軟水が適しているため、蛇口からでてすぐの水道水を使いましょう



3. 96度前後のお湯を使う

沸騰して「ぼこぼこ」し始めた熱湯を使いましょう。ポットで保温された湯は、都度沸かし上げます

4. 「ジャンピング」

熱湯をティーポットへ注ぐときは少し高めから。すると茶葉が上下運動しますこれを「ジャンピング」といいます。これは、紅茶のうま味を抽出させるのに必要な過程です
ティーバッグなら、三角形タイプを選んでください

5. 適度に蒸らす

茶葉が小さい場合は3分、大きめの場合は5分蒸らしましょう



建築知識 ~からだに良い壁材?~

15年程前、新建材や家具の接着剤などに使用されたホルムアルデヒドなど揮発性有機化合物のせいで化学物質に過敏な人達が酷い症状を起こす例が多発し、シックハウス症候群として世間を騒がせました。

建材にはホルムアルデヒドの含有ランクの優良なものは「F☆☆☆☆」などと表示することが義務付けられ、今日では日本の建材にホルムアルデヒドは激減しました。一方で風評はどんどん拡がり、ビニールクロスとか化学と名のつくものは片っ端から危険視され、その波に乗って流行したのが珪藻土とかエコカ●ットとか自然素材とかで、有害化合物や湿気を吸着する健康素材として人気があるようです。

筆者はホルムアルデヒド多用が良いとは思いませんが、逆にビニールクロスを忌み嫌うものでもないと思います。

実は、旧来の隙間だらけだった日本の家が戦後暖房の普及と共に次第に気密が高まったのに適切な換気がされなかったのが元凶なのです。有害物質や暖房から生じた湿気が家に閉じ込められていたのです。

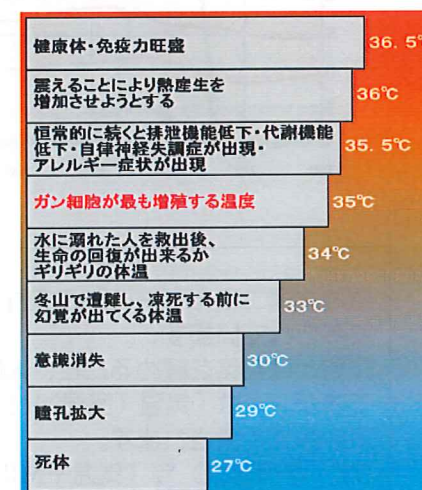
例え「F☆☆☆☆」を使っても屋内で発生した水蒸気は籠ったままで、これによるダニの繁殖はアトピーや小児喘息の大きな原因になっています。では珪藻土や自然素材やエコカ●ットでこれらを吸着すれば良いのか。もし壁が夏の猛烈な湿気をどんどん吸ったら壁はどろどろになるのではないですか?そう、それほど吸着しないのです。

正しい解決は先月、先々月でお伝えした、計画的な24時間換気です。

低体温を改善

理想的な人間の体温は、36.5℃前後といわれています。しかし現代人は、低体温の人が多く冷え性で悩んでいます。その原因は、「運動不足」、「水分の取りすぎ」、「体を冷やす食べ物の取りすぎ」、「冷房中での長時間のデスクワーク」、「不十分な暖房」などが原因とされています。そして、平均体温が35℃台まで低下し、代謝が悪くなると食事で摂取した栄養が脂肪として身体に蓄積され、肥満になる事もあります。

食べ物には「体を温める陽性食品」と、「体を冷やす陰性食品」があります。低体温を解消するには、陰性食品を控え陽性食品を多くとるように心がけることが大切です。



~おススメの食品~

食事で陽性食品を毎日食べるのは難しいので、身体を温める効果の高いショウガ、黒糖、紅茶を合わせた「黒糖入りショウガ紅茶」がおススメです。ショウガは風邪を引いたときに体を温めるために良く使われ、漢方薬としても温熱効果に優れているため多くで利用されています。黒糖にはマグネシウムやカリウムなど細胞の働きを活発にするミネラルが多く含まれています。紅茶にはポリフェノールが豊富に含まれているので血行促進や血液中の脂肪や糖を燃焼し血液をサラサラにするカフェインも含まれています。

ハイブリッドソーラーハウスの快適性

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、秋から春にかけて、人の身体が一番快適と感じる 21℃前後の体感温度を安定的に維持することができます。

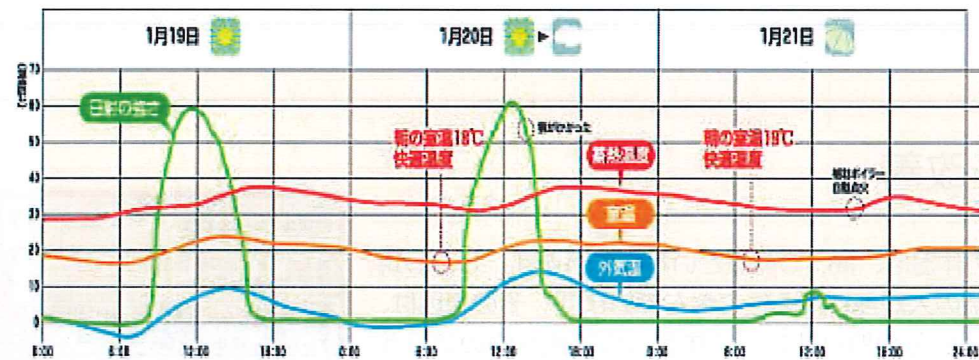
【全室 24 時間暖房】

ハイブリッドソーラーハウスは、無理なく「全室 24 時間床暖房」を作ります。屋根で集めた太陽熱を蓄熱床に貯えて、家全体に温もりを持たせます。

空調暖房やストーブなどによる暖房や部屋ごとの入れたり切ったりの暖房とは違い、家全体を包むように輻射暖房するため、頭と足元の温度差がなく、家中どこにいても自然な温もりに包まれます。

全室 24 時間暖房は理想には違いないですが、光熱費が気になります。ハイブリッドソーラーハウスは太陽熱を主熱源とするので、低コストで 24 時間暖房を実現し、夜中でも朝方でも「寒い冬」を忘れて生活できます。「低温は万病のもと」と言われますが、ハイブリッドソーラーハウスなら健康面はもちろんのこと、カビやダニの発生を抑えることもできます。

ハイブリッドソーラーハウスにおける温度変化



緑は太陽エネルギーの強さを計測したもので、橙色で示した室温が昼夜を問わず 18℃~23℃辺りで保たれています。

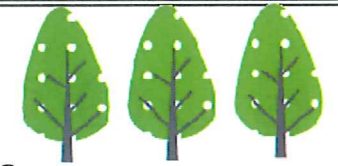
暖房とは空気を暖めること、人は室温で温かい寒いを感じていると思っている人がほとんどです。ですが、人は「気温（室温）」と「MRT」との平均値を常に感じています。暖房時にはこの関係は下の数式で表されます。

$$OT（作用温度） \div （気温 + MRT） \div 2$$

MRT とは人の周りの壁・床・窓・机、目に入る全ての平均温度で、WHO などでは快適な温熱環境には「室温と MRT の温度差は 3℃以下」とされています。

ハイブリッドソーラーハウスは秋から春にかけて建物全体に温もりをもたせるために、MRT との温度差が殆ど無く、それがさわやかで気持ちの良い、からだが一番快適と感じる 21℃前後の体感温度を安定的に維持します。さらに、家全体に行きわたる 24 時間床暖房は、吹き抜けがあっても 1 階や 2 階という高さや場所による温度差がなく、真冬健康リスクも無縁です。

身体を整える ~花粉症の症状を軽くする体操~



メガネをかけたり、マスクをしっているのに、それでも花粉症の症状が出てツライ方、簡単な体操をしてみませんか？

《あいうべ体操》

体の免疫システムを狂わせてしまう、口呼吸をしている方に効果的

- 「あ」と口を大きく開く
- 「い」と口を大きく横に開く
- 「う」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



《脱力体操》

ストレスや、デスクワークなどで同じ姿勢を続けている方に効果的

筋肉の緊張による血行不良を改善します

1. 体の力を抜いて、深く呼吸をしながら首をゆっくり回す
2. 頭を後ろに倒し、手を上げた状態で腕を直角に曲げて肩をぐるぐる後ろに回す
3. 立った状態で 30 秒くらい体をくしゃくしゃにさせる



辛口コラム ~廃棄カツ横流し事件~

カレーチェーン店から廃棄を依頼された産廃業者が数千枚のカツを転売した事件が紙面を賑わせています。この業者は全国の食品メーカーから年間数千トンの廃棄を依頼されており、カツ以外にも冷凍食品なども転売していたようです。ビニール片が混入したカツの発見で、カレー店が仕入品を全廃棄するのは当然だし、廃棄請負者がこれを転売とは許されませんが、日頃賞味期限切れなどで大量廃棄を依頼されるこの悪徳業者が「食べられるのに勿体ない」と思ったのも分からなくもないし、多量の横流しによる健康被害は現に起きておらず、本人も食べていたようです。異論を承知で本音を言うと、特に賞味期限切れなどはもう少し議論もあって良い筈です。

食品の「賞味期限」とは何者か。その根拠はあいまいで「廃棄期限」＝「可食期限」ではあ

りませんし、役所は責任を逃れるために安全側をとりまします。その賞味期限切れなどで廃棄される食品が年間数百万トン。

近年は各地でフードバンクというグループが廃棄食品を生活困窮者に配布する運動をしていますが、彼等も他人に食べさせるとなれば責任が伴うため「賞味期限」を守るようです。でも本当は賞味期限など言葉からして曖昧なもの。ちなみに我が家では賞味期限は参考にとどめ自己責任で判断します。製造日の記載が明確であればそれ以後の責任は消費者にあって構わないと思いますが、その責任を他人に求めて不要な多量廃棄が出るのはいかがなものでしょう。

