

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

2014年12月1日発行
NO. 0006
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 ～安心・安全に台所のお掃除～
2. 建築知識 ～屋根材を選ぶ～
3. 旬の食材とレシピ ～大根～
4. 年末年始を東京で過ごす
5. 身体を整える ～冷え～
6. 家づくり学院を終えて
7. 辛口コラム ～再エネ固定買取りが破綻？～



今月の話題 ～安心・安全に台所のお掃除～

年末年始には台所がフル稼働するご家庭が多いのでは？ ご馳走のための食材を保管する冷蔵庫の中が汚れていると、せっかくの新鮮な食品も傷みやすくなります。

そこで、食品に付いても安全な、重曹やクエン酸、エタノールを使用した掃除方法をご紹介します。

■汚れのふき取りには重曹水

重曹水の作り方：水 500cc に重曹大さじ 1～2 杯ほどを混ぜます。

これをスポンジや柔らかい布につけて汚れを落とします。

■ゴムパッキンの汚れには重曹ペースト

重曹ペーストの作り方：重曹大さじ 2 に水大さじ 1 を混ぜます。

パッキン部分は歯ブラシや綿棒などに付けて磨き、布で拭き取ります。

最後に全体をエタノールスプレーで拭くとさらにきれいになります。



■ニオイ取りにはクエン酸水

クエン酸水の作り方：水 1 カップにクエン酸小さじ 1 杯を混ぜます。

スプレー容器に入れて噴きつけ、乾いた布で拭き取ります。

■ひどい汚れや油汚れにはエタノールスプレー

エタノールスプレーの作り方：消毒用エタノール：水を 3：7 で合わせます。

スプレー容器に入れて、汚れに吹き付け、布で拭き取ります。

汚れの度合いが強いときは、エタノールの割合を 4～5 にしてみてください。

エタノールはアルコールなので消毒作用もあり、ニオイも防ぎます。

エタノールスプレーにお気に入りの香りの天然の精油を加えると、お掃除の後に香りも楽しめますよ



建築知識 ～屋根材を選ぶ～

屋根は住宅で最も重要な部分の一つで、住宅瑕疵担保保険でも守られています。雨が漏れれば、シミが付くより木材が濡れシロアリに喰われて家が壊れる方が心配です。屋根瓦の下にはルーフィングと呼ばれる防水シートを敷き、万一瓦の隙間から水が入ってもここで止めます。

住宅用屋根材には、焼物の瓦、スレート瓦、金属葺きなどが一般的です。伝統的な和瓦は耐久性をあげるため焼くときに表面から松の煙などで炭素を浸み込ませるので「いぶし瓦」となり、独特の風合があります。近年はこうした伝統的な瓦のほか、釉薬をかけた瓦、平坦な瓦、西洋風瓦などいろいろあります。

伝統を大事にする欧州の瓦は昔から色も形も殆ど変わらず、しかも町中が同じものを使うので高台から見下ろすと同じ色の瓦がつくる街の景色に感動します。

カラースレートとかコロニアルとか呼ばれる薄い瓦があります。寿命が短いとか、定期的に塗装が必要とか言われますが、45年間再塗装もせずに済んだ家もありますし、私の家も25年になりますけど何ともありません。もっともらしい話に載せられて無駄なお金を使わない方がいいでしょう。

金属屋根は凍結損傷の心配が無いので寒冷地や多雪地で一般的です。外壁用鋼板も同じですが、鋼板の表面処理技術が進歩して耐久性が極めて改善されており、軽量で長寿命の屋根材として結構優れたもので、横葺き、縦葺きなどあります。

瓦か金属かで夏暑い、涼しいと言いますが、屋根裏の断熱をきちんとすれば全然関係ありません。好きなものを選びましょう。

12月の旬の食材と簡単レシピ ～大根～

「大根おろしに医者いらず」といった言葉があるように、「大根おろし」だと効能がいっぱいです。冬の大根は寒さで甘さが増します。

年末年始にご馳走が続いたら、効能がいっぱいの「大根おろし」を召し上げれ！

☆大根の部位と辛味☆

葉っぱ側：辛味が弱く、甘みがあり食べやすい

中央部分：大根本来の甘みが強く、何にするにも一番美味しい

根っこ側：辛味・アクが一番強く、大根おろしにすると辛さが際立つ



☆大根おろしのポイントと効能☆

- 皮ごとすりおろすべし！・・・皮の近くにビタミンCが豊富
- 15分以内に食べるべし！・・・辛味成分とビタミンCは、おろしてから30分経つと成分半減
- 大根おろしの汁は飲むべし！・・・健胃作用が高く消化不良に、消炎作用があるので口内炎に効く
- 酵素パワーでダイエット！・・・加熱しないと酵素が豊富で消化を促す効果と整腸作用が絶大
- 辛味成分でアンチエイジング！・・・抗酸化作用で免疫力が高まったり、がん細胞を抑制する



年末年始を都心で過ごす

年末年始は帰省する人が多く、東京は雰囲気が変わります。
いつもとは違う年末年始の計画をたててみてはいかがでしょうか？

おすすめプラン

- 銀座でウインドウショッピング 元旦は営業していないお店が多いですが、正月の飾りが華やか
- 六本木ヒルズ 振舞い酒や無料のワークショップなどイベントが盛りだくさん
- ドライブ いつも渋滞の道もすいすいです
- 美術館 東京国立博物館や西洋美術館など主だったところが1月2日から開いています
- 宿泊先 ねらい目はビジネスホテル。比較的空きがあります
- 箱根駅伝 2日にスタートする箱根駅伝を日本橋あたりで応援
- 寄席 浅草園芸ホールは年末年始も休まず興行しています。浅草寺と一緒に
- 横浜へ 中華街はお正月もほとんどのお店が開いています
- 初売り 百貨店は2日からスタートです



身体を整える ~冷え~

体が重く感じる、だるい、から始まって、のどが痛い、鼻水・鼻づまりに
喘息発作や腰痛も「冷え」が原因で起こることが結構あります。
「冷え」が原因の体調不良の場合は、「足」を温めてみましょう。

【症状別に温める場所が変わります】

- 喉が痛いなど首から上の不具合・・・足湯（くるぶしから下）
- お腹が痛い・下痢などのお腹の不具合や寝冷えの解消・・・膝湯（膝から下）

【冷えの急所を押さえてみる】

1. 足の中指と薬指の間が冷えの急所です。
2. その骨と骨の間の溝を広げるような気持ちで押さえてみてください。
3. 押す時は、力を入れすぎないように、ゆっくりとじっくりと。

※ご注意！※

力ずくで押さえると効かないばかりか後から痛くなる場合があります



~家づくり学院~

11月15日・22日 太陽エネルギー研究者でもあります、講師 岡本やすお先生をお迎えし「アマテル全国家づくり学院」を開校いたしました。



入社4ヶ月目の素人の私が「良い家づくり」について学ぶことの出来る良い機会になりました。

勉強会の内容は分からない事、知らない事が沢山ありました。その中で学んで実感した一部を紹介します。

私の家は、木造二階建て築60年、内装はリフォームしましたが・・・驚くほど寒い家です!!!

室内にいても吐く息は白いのです!!!

講義を聞いてその理由が分かりました。“断熱材が不十分だった”からです。

高いお金を払ってリフォームしましたが、快適な家とは程遠い結果になってしまいました。

今の私のように断熱の重要性を知っていれば、そちらに予算を使っていたに違いありません。

講義を終えて、種類・性能・選び方を学び、今では自分で選ぶ事が出来るようになり、断熱工事の良い・悪いが分かるようになりました。

また、断熱性能を知ることで木材の断熱性能が非常に低いことを知り驚きました。

私の家の様に木造住宅の場合、現在では主流になっている充填断熱だけでなく、木材から逃げる熱の量を考え、更に木材をも囲う断熱方法（外断熱）をプラスする事によって“70%もアップする”事に驚きました!!

リフォームするのなら、コストは掛かりますが快適な生活を送るために外断熱をプラスしたリフォームプランを考えたいと思ったと同時に、お客さまに提案していきたいと思いました。

今回は壁の断熱について書いてみました。次回も私が学んだ事を掲載させていただきたいと思います。
(まだまだ駆け出しの飯塚でした)

辛口コラム ~再エネ固定買取りが破綻?~

2012年に自然利用による発電拡大を目指して再生エネルギーの固定金額買取り制度がスタートし、以来大型太陽光発電が急増しました。ところが10月、全量買取りを義務付けられていたのに一部電力会社を買取り停止を宣言、急増のため配電網がこわれると制度が崩壊しようとしています。でも急増とはいえ、再生エネ電力が総電力に占める割合はドイツ12%、スペイン20%に対し日本ではたった2%です。ヨーロッパでは10年で80倍の急増で、これに備え配電技術の改革をしてきたのです。破綻の原因は、取組みが本気でなく技術改革を怠ったこと。技術革新がヨーロッパに大きく遅れ、また北海道や九州の電力を首都圏や関西の大消費地に送る送電網に縄張り温存されていて旨く融通できないらしいです。

もう一つが「原子力発電を基幹電力にする」という政府の考えです。原発は昼夜で発電量を変えられないので、夜は電力が余り、産業が活動する

屋間に不足します。太陽光発電は昼間だけ発電するので原発には好都合ですが、風力発電は風があれば夜も発電するので「可愛くない子」。そこで政策が著しく太陽光発電に偏り、太陽光で発電した電力は33円で買取るが風力で発電した電力は22円、太陽光発電はどんどん認めるが世界では主流の風力発電は申請してから認可を得るのに5年も掛かり山ほどの規制をクリアしなくてはなりません。

原発頼みは程々にして、安価な風力発電促進や配電網改革などもっと本気で再生エネルギー促進に取組まないと、日本は世界の大きな流れから取り残されます。

