

# 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1月1日発行  
NO. 0007  
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. 建築知識 ～世界最多の入浴死亡事故～
3. 快適暖房の効果
4. 1月の旬の食材とレシピ
5. 身体を整える ～冬の水分不足～
6. 駆け出しの飯塚です
7. 辛口コラム ～みつばちプロジェクト～



## 第10回 アマテル全国ソーラーツアー



2015年1月10日(土)～3月29日(日)

もとはアメリカの市民レベルで開催されている National Solar Tour。太陽熱等の自然エネルギーを活用した家や施設を特定期間に公開し、実際のユーザーが自然エネルギーの普及を図るといふものです。

日本では私たちが地区事務局となり、毎年1月～4月上旬をソーラーツアー期間として開催し、今シーズンで10回目になりました。

### ソーラーハウスにまだ 住んでいない人は見にいきましょう

- ・展示場のような人工的環境でなく、本当の家が見れます。
- ・営業のセールストークではなく成功・失敗談が聞けます。

### ソーラーハウスにもう 住んでいる人は見てもらいましょう

- ・住心地を自慢しましょう。→見学者の参考になります。
- ・業者に言いくるめられないよう本当のことを教えましょう。
- ・ご自宅の公開をきっかけに、片付けましょう！



公開会場は事務局にお問合せいただくか

インターネットで「アマテル全国ソーラーツアー」で検索下さい。

## 建築知識

～世界最多の入浴死亡事故～

寒くなり暖かいお風呂がうれしい時期ですが、この伝統的習慣に危険が潜んでいることが意外に知られていません。WHOの調査では、日本の高齢者の溺死率は欧米諸国の約20倍と抜群の多さで、殆どが入浴時の発作による溺死です。入浴を原因とする死亡数はなんと年間17,000人、その殆どが65歳以上です。

問題は、お風呂ではなく家の暖房にあります。欧米では全室24時間暖房が普通で、そのため家全体が温もりを持ち「からだの心(しん)が冷える」ことが無いため、「温まるため熱い風呂に入る」ことがありません。浴室も寒くないので事故が起きないだけでなく、シャワーで済ませることも多くなります。

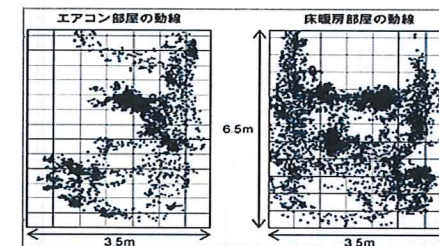
日本の家庭がお湯沸かしに消費する燃料はドイツの2倍半もありますが、暖房に消費する燃料は外気温を同じに計算し直しても全室24時間暖房するドイツの1/3です。暖房を辛抱して入浴で補い、それで・・・

世界一の「入浴溺死」はもうヤメにしないで。それでも「全室24時間暖房」なんて贅沢だし光熱費が大変じゃないか。解決策のひとつはしっかりした断熱や断熱性能の高い窓の採用です。近年これらに対する一般の認識向上は目覚しく、すぐれた断熱材や窓が安く入手できるようになって来ました。その上、冬に晴天が多い気候の特徴を活かして「太陽熱暖房」も、住宅の断熱を上げれば十分手の届く価格で採用でき、新築に限らず改修工事でも出来ます。あとはこうした新技術を使いこなせる工務店を探すだけです。

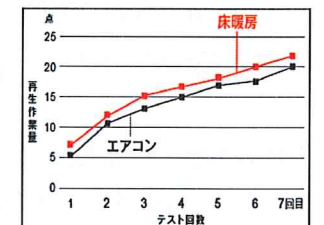


### ～快適暖房の家では年齢を問わず活動が活発になる！～

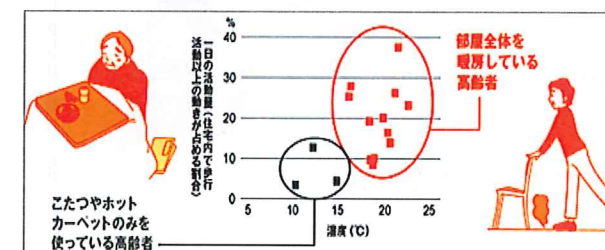
### 床暖房の部屋では子供は部屋全体を活発に動き、更に学習効果も・・・！？



頭寒足熱効果によって集中力が高まり  
勉強にもぴったりといえます。



### 「家丸ごと暖房」の家に住む高齢者は、1日の活動量が多い！



高齢者の生活では、日常生活活動が健康維持に重要です

部屋間の温度差を少なくすることは、特別な運動をせずに

日常生活を継続でき、さらに活動量の違いが筋力に影響を

与えます。高齢者がより長く自立した生活を送るための運動機能を維持するために、足元から部屋全体を

ムラなく暖める床暖房は、日だまりのような自然の温もりで家全体を暖め、より活発な暮らしを送れる

必須アイテムと考えます。



## 1月の旬の食材と簡単レシピ ~レモン~

年中店頭に並んでいるレモンですが、国産のレモンは12~1月が旬。  
ノーワックスの国内産レモンが手に入ったら、2014年に流行った塩レモンを作ってみましょう☆

### ☆塩レモンの作り方☆

- ① レモンのヘタをとり、くし型に切る
- ② レモンの重量10%分の塩とともに煮沸したビンに入れる
- ③ 毎日1回ピンを振って、レモンから出た水分を全体に回す

1ヶ月で出来上がり！  
長く置くと塩がなじんで酸味が穏やかになります。

### ☆選び方☆

形が整っていて果皮にハリ、ツヤがありもの  
持ったときに皮に弾力があり、重みを感じるもの

### ☆保存方法☆

乾燥を防ぐためポリ袋に入れて冷蔵庫で1ヶ月くらいまで  
カットしたレモンは切り口をラップで包んで、早めに使い切る



## 身体を整える ~冬の水分不足~

”一年の計は元旦にあり”、健康生活にお正月休みはありません。  
冬の間は空気が乾燥している上に、暖房をかけているので体はますます乾きます。

### ☆水分不足になると... ☆

- ◇ 体が疲れやすい・関節などが痛い・咽喉が乾く、痛いなど
- ◇ さらに水分不足がすすむと、脳梗塞や心筋梗塞にも！

カフェインが含まれる  
コーヒー・紅茶・お茶は  
脱水のもとになります



### ☆冬の水分のとり方☆

- 常温の水を少しずつ。体に水が浸みこむように感じて飲むことが“コツ”
- 量は1日に1~1.5リットルが理想
- どうしても飲めない、トイレが近い場合は、口の中をゆすぐだけでも効果あり！
- お風呂に入りながら飲むと吸収されやすくなります
- 食事で水分を取るように心がけても◎



### ☆ご注意！！☆

発熱や嘔吐、下痢などの症状があると、より水分不足になりやすくなります

## ~家づくり学院 駆け出しスタッフのその後~

明けましておめでとうございます。  
前は壁の断熱について書かせていただきましたので、今回は窓の断熱についていろいろと調べてみました!!

窓は家の中でも特に熱の逃げる場所で、多くの国では窓の「熱貫流率」に関して最低基準があるほどです。  
(「熱貫流率」とは1㎡当たり、かつ1時間当たりの熱の通しやすさを表し、数値が小さいほど熱の出入りが少ないことを意味します。)※家づくり学院では、色々な値を全部一つに統一し熱抵抗「R」値で分かりやすく説明されていましたが、今回は熱貫流率「U」値で書かせていただきます。理由としては、改正省エネ法において窓などの性能を表す「K」値が「U」値に統一され始め、国際的にも「U」値が使用されている為です。

熱貫流率	等級記号	断熱性能	製品一例(木造一戸建)
2.33W/㎡・K 未満	★★★★	高い	エピソード Low-復層 (空気層12)
2.33W/㎡・K~3.49W/㎡・K	★★★☆	↑	フラマードIII 復層 (空気層6)
3.49W/㎡・K~4.65W/㎡・K	★★☆☆		エピソード 復層 (空気層12)
4.65W/㎡・K 超	☆☆☆☆	低い	エイピアJ 復層 (空気層6)

左の表は経済産業省が定めた窓の等級ですが、最高数値でも諸外国に比べ性能は低くなっています。  
(調べてみるとドイツの市場平均はなんと1.3W/㎡・K!!高性能枠を使用してる為)  
昔ながらの家でよくみるアルミ製の枠に一重のガラス窓は、6.5W/㎡・Kで、さらに今もこうしたタイプ<sup>1)</sup>の製品は販売され続け日本の約8割はこのレベルが占めているとか...

1999年に制定された次世代省エネ<sup>2)</sup>基準を見てみると、みどり市周辺では4.65W/㎡・K以下と定められています。

製品一例の、アルミ製サッシ(下枠部分に一部樹脂使用)とペアガラスで出来た窓がそれに当たります。  
その上の3.49W/㎡・K以下の製品はペアガラスで室内側が樹脂で室外側がアルミ製のサッシ(アルミ・樹脂複合サッシ)を使った物。2.33W/㎡・K以下はペアガラスと樹脂製のサッシを使った物。2.33W/㎡・K未満の製品になると、アルミ・樹脂複合サッシとLow-Eペアガラス。このように窓はガラス面だけでなくサッシ部分が重要で、アルミ(9.65W/㎡・K)から樹脂(3.85W/㎡・K)に変えるだけで性能は高くなります。家づくり学院で勉強した家全体と窓の比率を守りつつ、ガラスとサッシを含めた窓全体の性能を考え、家全体の断熱性を高めていくことが大切です!! 著 飯塚

## 辛口コラム ~みつばちプロジェクト~

17世紀のはじめ、名古屋城が築城され名古屋の街ができたとき、資材運搬用に作られた運河のひとつが堀川運河で、今も伊勢湾から市内へ繋がっています。この堀川沿いに1991年に完成した日本庭園が東海地方最大の白鳥庭園です。チョット変わっているのは、サッカーコート5面分もあるこの巨大庭園では、普通なら浴びせるほどの殺虫剤が散布されるはずなのに、なんと数年前から農薬を使っていないと言うのです。冬にはスタッフ総出で虫の卵やサナギを取り除き、季節が変われば毛虫など幼虫を手で捕獲、毒虫は箸を使って退治とか大変だそうです。夏草の除草も除草剤散布で済ませるのではなく汗だくで抜くのだそうです(中日新聞)。

この農薬不使用のきっかけになったのは、庭園の北に隣接する名古屋学院大学が都市の生物多様性の試みとして「みつばちプロジェクト」と称してミツバチの飼育を始めたことです。

農薬に弱いミツバチは植物の受粉を助け、都市の生物多様性(エコロジー)を育む象徴として飼われていますが、それを庭園管理当局も支援しているということです。この活動が地元商店街とのタイアップを生み、集めた蜂蜜が商品になり、市内の別の庭園をベースにした他の学校と蜂蜜の味比べをしたりと拡がりを見せて、しばしば市民を巻き込んでの催しが開催されたりしているようです。こんな話を聞くとすこしホッとしますね。

