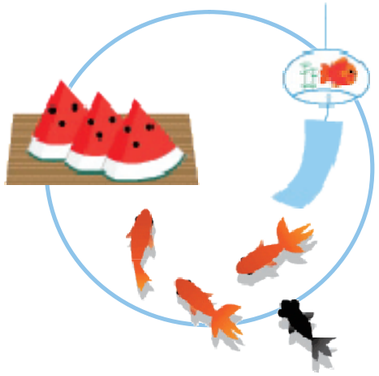
くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2017 年 7 月 1 日発行
NO.0037
発行責任者：㈲文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題　～パスポートの期限は大丈夫？～
2. 失敗しない家づくりの５つの法則③
3. 二十四節気　～土用（どよう）～
4. 旬の食材　～ゴーヤー～
5. 建築知識　～効果的な風通しを楽しむ～
6. 辛口コラム　～砂塵嵐の恐怖～



今月の話題　～入国時パスポートの有効期限が 6 カ月必要!?！～

夏休みに海外旅行をご計画の方もいらっしゃると思いますが、

国によってはパスポートの残存有効期間が **6** カ月以上ないと入国できないことがある

ことはご存知ですか？

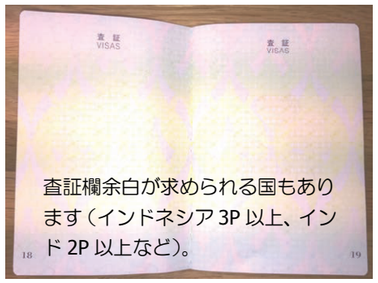
例えば 7/21~31 のシンガポール旅行の計画で航空券を購入しても、有効期間満了日が 2017/12/24 のパスポートでは、航空会社から搭乗拒否されます。シンガポールに入国するには入国時 6 カ月以上のパスポート残存有効期間が求められるためです。

タイ、フィリピン、ベトナム、マレーシア等は 6 カ月以上、韓国、台湾等は 3 カ月以上などです。ヨーロッパはシェンゲン協定加盟国出国時 3 カ月という国が多いようですが、トランジットで経由するだけの国でもその国のルールが適用されるため要注意です。

泣きついても無駄

ツアー会社のカウンターで旅行の予約をする場合、ツアー会社の担当がパスポートの有効期間を確認してくれることが多いのですが、自分でインターネットでツアーの予約をしたり、航空券を購入すると、見落としてしまいトラブルが発生します。

航空会社に搭乗拒否されても、交渉の余地はなく、航空券のキャンセル料金も自己都合のため、規定通り以上のことは望めません。



査証欄余白が求められる国もあります（インドネシア 3P 以上、インド 2P 以上など）。

パスポート残存有効期間 6 カ月以上、査証欄余白が 3 ページ以上あればほとんどの国はカバーされますが、念のため旅行前に確認しましょう。
また、当日は乗り遅れの無いよう余裕をもって出発しましょう！

失敗しない家づくりの５つの法則 ③

失敗しない家づくりの５つの法則三つ目は、“環境と自然に配慮した家づくりの法則”です。

エコロジー

これからの住まいづくりでは、室内の空気が汚されないよう十分な配慮を行う必要があります。ビニールクロスや合板、塗料などには、有害物質が含まれており、部屋に充満し、シック･ハウス症候群を起こす原因になっているからです。対策として、換気や自然素材(土・木・紙など)を使うことです。また、自然素材は人体に無害であるばかりではなく、人をリラックスさせる効果をもたらしてくれます。

※シックハウス症候群とは、アスベストやホルムアルデヒドなどが原因物質で新築の住居などで起こる、倦怠感・めまい・頭痛・湿疹・のどの痛み・呼吸器患者などの症状があらわれる体調不良のこと。

資源の再利用

・エコガーデン
植物には、人間のストレスを和らげてくれる様々な効果があります。それだけではなく、気化熱による冷却機能があるため、緑を増やせば天然クーラーとしての役割もあります。

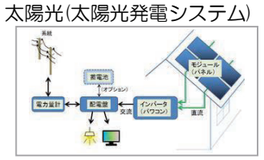
・雨水の有効利用
雨水の多い日本。飲食や食器の洗浄、洗面やお風呂用としては、衛生面からも水道水を使う必要がありますが、植物の水まきや洗車、トイレなどに使ってみてはいかがでしょうか。

・ゴミを減らす
最近では、家庭菜園が増え、安全でおいしい有機野菜を家族みんなで栽培し、それを食べる楽しさもエコロジーのひとつです。しかも家庭用のコンポストを利用すれば、これまで当然のように捨てていた生ゴミが肥料と言う価値あるものに変身します。

太陽光と太陽熱

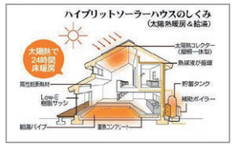
二酸化炭素による地球温暖化や酸性雨など、地球環境問題への対応が急がれています。特に近年、家庭用のエネルギー消費が伸びていることもあって無限でクリーンな太陽エネルギー利用を促進する動きが強まってきました。太陽エネルギーは大きく分けて二つに分けられます。

・太陽光(太陽光発電システム)



太陽の光から直接電気をつくって家庭用の電気をまかなう無公害の発電システムです。昼間に発電して余った電力は電力会社に売り、夜間や雨天などで発電量が足りないときは電力会社から電力を買います。

・太陽熱(ハイブリッドソーラーシステム)



屋根で集めた太陽熱を床下の蓄熱層に蓄え、暖まった蓄熱床が夜間を通じ翌日まで輻射熱を放出し続けるため、24 時間床暖房の快適さを味わうことができます。同時に給湯システムの機能も発揮するため、昼夜を問わずお湯を豊富に利用することができます。

二十四節気　～土用（どよう）～

季節の変わり目ごとに土用がありますが、夏の土用は梅雨明けと重なることが多いため重要視されており、「土用」と言えば、７月の土用をさすことが一般的になりました。
2017 年は 7 月 19 日～8 月 6 日が土用になります。

「う」のつくもので夏バテ防止

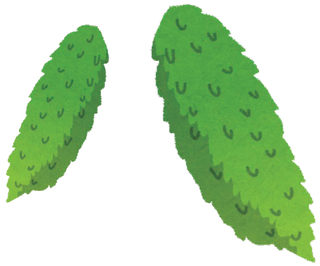
平賀源内が夏場の営業不振に悩んでいた鰻屋に助言したのが始まりとされていますが、万葉集にも大伴家持が、夏痩せ防止にうなぎを勧める歌があり、昔から夏バテ防止に効く食べ物とされていたようです

「丑湯」

夏バテ防止や疲労回復のため、薬草（昔はドクダミや緑茶、江戸時代以降は桃の葉や柿の葉）を入れたお風呂に入る習慣を丑湯といいます

旬のものを食べる　～ゴーヤー～

グリーンカーテンを作るとおまけにできるのが、たくさんのゴーヤー。
水分が多い野菜なので、暑い季節にはうってつけの身体を冷やす効果があります。



☆おいしいゴーヤーの選び方☆

- ふっくらとしていて、大きすぎないもの
- 色が濃く、表面につやのあるもの
- 持った時に硬いくらい張りがあり、重いもの

☆ゴーヤーの栄養☆

疲労回復効果

トマトの５倍もビタミンＣがあり、野菜の中で唯一、加熱に強いのが特徴です
もちろん紫外線を浴びた後のメラニン色素の生成を抑える効果もあり

血糖値を正常化

脂溶性物質チャランチンにはインスリン分泌促進作用があるため、血糖値が正常化します

貧血予防

ほうれん草の約２倍の鉄分と葉酸で貧血を予防

ダイエット効果

ゴーヤーの種子には、共役リノレン酸が、体脂肪の増加を防ぐ効果があります。
特に種子で作ったゴーヤ茶がおススメ

コレステロール値を低下

豊富に含まれる食物繊維が腸内環境を整えるとともに、コレステロール値を下げる効果もあり
実は「さつまいも」よりも豊富

☆ 乾燥ゴーヤーの作り方 ☆

天日干しした乾燥ゴーヤーは、カルシウムが生の 15 倍、ビタミン 10 倍、鉄分は 30 倍！
黄色くなって落ちる前に、作ってみましょう

① 洗い、２㎜くらいの幅でスライスします
② ワタと実を分けて、２日くらい天日干しします
③ カラっカラに乾いたら完成です
※ ゴーヤーは水分を多く含むため、かなり小さくなります

食べ過ぎると、胃酸がですぎて胃が痛くなることがあるのでほどほどに！

「実」側は、都度１時間くらい水につけて戻してから料理に使用してください。
「ワタ」側は、フライパンでじっくりと弱火で煎ってゴーヤ茶に！

建築知識　～効果的な風通しを楽しむ～

徐々に住宅の気密性が高まり、その結果結露やシックハウスの問題が無視できなくなったため 2003 年から建築基準法で住宅に「24 時間換気」が義務付けられましたが、これと混同され易いのが「風通し」です。寒暑・暖冷房などで窓を締め切ったときに家の中の空気質を適切に保つのが「換気」、気候が快適なとき家の窓を開け放って風を通すのが「通気」です。「換気」は暖冷房した空気を無駄に捨てないように、1 時間に家全体の半分づつ空気を入れ替えるように設定されますが、「通気」は自然の風を利用してはるかに大量の空気を入れ替えます。朝晩の気持ち良いときとか、日中の心地よい暖かさとか、季節によって適当な時に風を通すのはとても心地よいものです。
地方によって風の方向に特徴がありますが、効果的に風を通すには、例えば家の南側から北側へ、というように必ず家を貫く風の通り道を確保することが肝要です。洗面所や納戸のドアを開けてでも、風が行き止まりにならないようにします。

筆者は、それまで住んでいた家で二階がひどく暑いのを知っていたので、文献で図 A のように 1 階から 2 階へ熱気が抜ける絵に納得して、そのような家を作りましたが、住宅の断熱性能が向上していたため、実際には 1、2 階に強い温度差は出来ず上昇気流も発生しなかったので失敗しました。

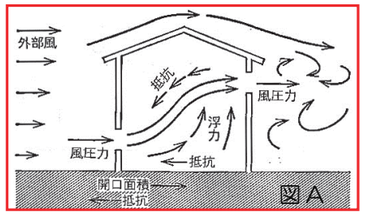
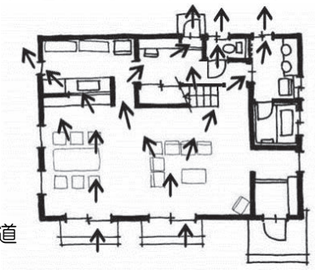


図 A

結局、窓を開けて風を通すときは、同じ階で裏と表の窓を開けて風を通すのが最も効果的であることを思い知らされたのです。


風の通り道

辛口 コラム　～砂塵嵐の恐怖～

ダストストーム（砂塵嵐）は大変危険なもので、毎年 20~50 億トンの砂塵が世界の大気中を漂い、世界の死亡原因では伝染病以外で最大です。砂塵の半分はサハラ砂漠で発生し最も被害が酷いのは中近東ですが、中国やアメリカなど世界中の乾燥地帯で発生し、日本にも黄砂とか PM2.5 としてやってきます。砂塵のほとんどは 10 ミクロン(0.010 ㎜)程の大きさで人の気管に入り喘息を起こしますが、これより細かい PM10 は肺胞まで届きもっと細かい PM2.5 は肺胞から血管の中まで入ります。砂漠の細かい砂で無害かと思うとそうではありません。サハラ砂漠は太古の湖が干からびたもので、湖底にあった珪藻土や花粉や胞子やバクテリアや雲母や水晶なども舞い上がりますが、ほかでも同様で、これに人間が撒き散らした排気油煙、農薬、諸科学物質が絡まって地球を周回します。大河の上流に巨大ダムを作り灌漑農業や生活水にしたため湖が干上がり砂漠化し砂塵嵐を起こしている例も数多く、又アメリカでは森や草原を転換した大規模農地が干ばつで放棄され巨大な砂塵嵐に繰り返し襲われました。増加する砂塵嵐でクェートでは五人に一人は喘息、ダストストームの時期には入院患者が 2 倍に増えます。
日本では PM2.5 なる言葉が流行って以来、これを止めるマスクなどが売られていますが肺胞膜をも通過する程の微粒子を通さないマスクなら息も通らないでしょう。これが地球環境問題の怖さで、地球的な対応以外食い止める手はありません。