

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11月1日発行
NO. 0041
発行責任者：(株)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 ~お砂糖いろいろ~
2. 生活の疑問 ~ヒートテックは発熱する?~
3. ハイブリッドソーラーハウス
4. 損害保険
5. 建築知識 ~窓・ドアの改修で住み心地改善~
6. 辛口コラム ~ミャンマーの少数民族虐殺~



今月の話題 ~お砂糖いろいろ~

白砂糖(分蜜糖)は食品添加物で体に悪い!控えた方がいい、とよく耳にします。

それでも「砂糖」を使用しない生活は難しい。

そこで代替品を選ぶため調べたところ、さまざまな種類とそれぞれに特徴があることが分かりました。

原料	分蜜糖 ぶんみつとう	含蜜糖 がんみつとう
	<ul style="list-style-type: none"> • 上白糖 表面に転化糖という甘味とコクのある成分を振りかけてある日本ではポピュラーで安価 • グラニュー糖 上白糖よりきめが細かい。世界ではこちらがポピュラー • 三温糖 上白糖に糖液を煮詰めカラメル化反応を起こしたもの 	<ul style="list-style-type: none"> • 和三盆 他の砂糖とサトウキビの種類が異なる。加熱濃縮した糖液を麻袋に入れて圧搾したもの • 黒砂糖 サトウキビの煮汁をそのまま煮詰めたもの。アミノ酸やミネラルが豊富 • きび糖 砂糖をつくる手前の液をそのまま煮詰めたもの • 粗精糖 サトウキビ原料で精製前の砂糖。ミネラルが豊富、癖が少ない

原料がさとうきび以外で使用できそうな代表的な代替品

- てんさい糖 砂糖大根が原料。オリゴ糖が含まれている。精製されたものもある
- メープルシロップ 楓の樹液を煮詰めたもの。ビタミン、ミネラルの含有量が多く、カロリー低め
- ハチミツ 蜂の分泌する酵素によってショ糖が分解されているスーパー酵素甘味料



以上のように、購入しやすい砂糖もさまざまな種類や特徴がありました。栄養素、味、コストパフォーマンスなどを考えて、使う砂糖を改めて考えてみてはいかがでしょうか?



ユニクロのヒートテックは発熱する?

HEATTECH



JAPAN TECHNOLOGY

HEATTECH is the smart way to stay warm and comfortable in cold weather. Developed by SUNIQ and Toray Industries, the world's leading fiber maker, this revolutionary material keeps you warm by retaining body heat. Now you can dress more luxuriously in cold weather by taking advantage of this shoe, innovative fashion technology from Japan. Open up exciting possibilities. Give yourself a fashion edge with HEATTECH.

暖かい。しかも気持ちいい。発熱し保温する服。

7つの機能

発熱	カラダから出る水蒸気を繊維が吸着。発熱します。
保温	繊維と繊維の間の空気の層が、発生した熱を外に逃がしません。
保湿	繊維にミルクプロテインを配合。肌ざわりもやわらかでしっとり。
抗菌	特殊加工で気になるにおいを抑えて安心。
ストレッチ	伸縮性のある素材で体にフィット。軽快な着心地です。
静電気防止	着脱の際のあのイヤな静電気を抑えます。
形状保持	特殊な編地により、洗濯による型崩れやシワを防止します。

ユニクロ ヒートテックのパッケージより

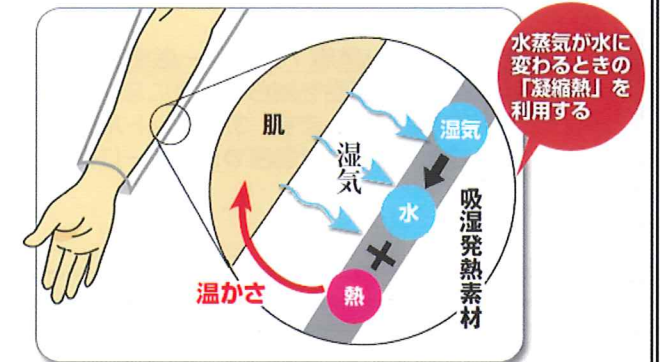
ユニクロのヒートテック

ユニクロのベストセラーヒートテック。名前もロゴもとても暖かいイメージで、私も数着もっています。

ではヒートテックが暖かい理由は何なのか、その7つの機能のうち、1行目にある「カラダから出る水蒸気を繊維が吸着。発熱します。」とあり、ここに秘密がありそうです。

水蒸気を吸って発熱(吸湿発熱)

液体の水と気体の水蒸気、同量では水蒸気の方が沢山エネルギーをもっています。その水蒸気を吸着し、その水蒸気が液化する(水に戻る)時に発熱するというのが吸湿発熱。この機能は羊毛繊維等にもあるのですが、ヒートテックはより多くの水蒸気を吸湿しやすいようにしているのがミソです。



日経トレンディネット 吸湿発熱の仕組みより

しかし一方ではさらりとした着心地のため、汗を蒸発させる機能もあるのですが、汗が蒸発すれば気化熱を奪うので、温度が下がります。どうやら、ヒートテックの吸湿発熱は、着用から数分しか働かないと考えて間違いなさそうです。

でも暖かく感じるのは何故?

某社内でも、「吸湿発熱を売りにするのは騙しではないか」という議論があったそうですが、「嘘ではない」ことからこのネーミングで機能を売りにすることになったそうです。一方、社内や友人に聞いてもみても、ほとんどの人がヒートテックは発熱するから暖かいと思っているようで、思い込みによるところが大きいというのが結論です。

ユニクロ以外でもヒートテックのような商品は各社から販売されていますが、どうやら例外はないようです。

まとめ

ヒートテックの吸湿放熱機能は着用から数分程度。発汗、保温に優れたインナーと考えるべき



おまけ ヒートテックをより暖かく着るには、体温を逃しにくくするために身体にピッタリあったサイズを選ぶことが大事!



ハイブリッドソーラーハウス

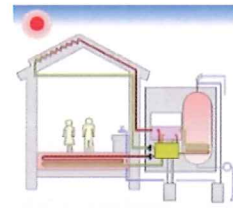
靴を脱いで素足で生活するという文化なのに「足から冷える」日本の家。
ハイブリッドソーラーハウスでは、自然から得られる太陽熱を24時間床暖房と給湯に活かし、健康で快適に過ごせる住空間を実現します。

3つの運転モード

ハイブリッドソーラーハウスは季節や天気に合わせて3つの運転モードを自動選択しながら運転します。季節ごとの切り替え操作は必要なく、ただお任せしておけば大丈夫です！

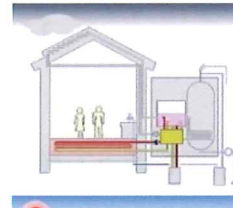
・暖房の欲しい時期「ソーラー暖房給湯モード」

真冬でも晴れば太陽は真夏に負けないエネルギーを送って来るので、屋根の太陽熱コレクターで温まった不凍液が床下に蓄えます。また、床暖房のために循環した不凍液はついでにお湯沸しにも使います。真冬、20℃、30℃にでも沸かせれば大助かりです



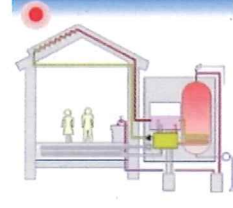
・お天気が悪く日射が無い時「補助暖房モード」

雨雪や曇りで太陽熱が不十分な場合は、補助ボイラーが自動で稼働し、必要な室温を維持することができます



・暖房が要らない時期「ソーラー給湯モード」

暖房は次第に運動を減らし、夏になれば給湯のみで運転します。夏ともなれば全力で給湯運転します。370リットルのタンクに太陽熱だけで十分な温度のお湯ができ、家族のお風呂やシャワーに活躍します。



損害保険 代理店 はじめました。

損害保険とは・・・？

風水害などの自然災害や自動車の衝突事故など、偶然な事故により生じた損害を補償。大きく分けて、自動車保険や火災保険などのノンマリ分野と、貨物保険や船舶保険などのマリ分野とがある。

・火災保険

一般的な木造住宅と比較すると省令準耐火構造の住宅は火災保険料が安くなります！！
省令準耐火構造の建物とは、所定の省令で定める性能を有する建物で住宅金融支援機構の定める仕様に合致する建物をいいます。(建築基準法に定める準耐火構造に準ずる性能を有する建物)

- 外壁及び軒裏：防火構造であること
- 屋根：不燃材料で造り、または葺いたもの。あるいは準耐火構造であることなど。
- 室内に面する天井及び壁：通常の火災の加熱に15分以上耐える性能を有する
- 上記以外の部分は防火上支障のない構造であること。

- 枠組壁工法(2×4工法)建物
- 木質系プレハブ建物
- 木造軸組工法建物



建築知識

～窓・ドアの改修で住み心地改善～

近年、日本の住宅は急速に「高性能化」へ向かっています。高性能ということはボタン一つで掃除機が働くとかそんなのではなく、暑さ寒さを我慢するのではなく快適な温度湿度環境の中でリラックスして暮らせる家、という意味で、それを実現するのが家の断熱性能や適切な換気などです。ただ大多数の人にとって、家はそう簡単に建て替えられるものではありません。そこで、今住んでいる家をもう少し改善するにはどうしたらよいかを考えましょう。

家の住み心地を悪くしている犯人は戸・窓など開口部と壁床などの断熱で、この2つを整えればウソのように心地よくなるのですが特に断熱はそう簡単には行きません。まずは割に簡単に出来る窓の改修、内付けサッシをお勧めします。現在ある窓の内側にもう一つの窓を付けますが、価格は安いので断熱性能の良い複層 Low-e ガラスの樹脂サッシのものを付けるのがコツです。従来

の隙間風の通るアルミサッシを補って、結局新しい複層 Low-e ガラス窓に交換したのと同様になり、隙間風もなくなります。大きい掃出し窓にも使えます。ただ、窓を開けるのに2回開けなくてはならないという欠点がありますが、そこは快適性を優先し、辛抱します。

過大な窓、特に東西にあるものは縮小か塞ぎます。玄関の引き戸は著しく性能が悪いので、できればドアに替えたいところです。こうすると相当住み心地が変わりますので、次に断熱の改修も考えてみましょう。



三協立山アルミHPより

辛口コラム

～ミャンマーの少数民族虐殺～

ミャンマーの西部沿岸ラカイン州に住むロヒンギャと呼ばれるイスラム教徒達は、ミャンマー政府に国民とは認められず、国軍、警察それに地元仏教徒が加わり何十年に亘って、殺害され、焼き討ちにあい、女性たちはレイプされと迫害され続けています。何年前にこのニュースレターでも彼等が満員のボロ船に乗ってインド洋を漂流していることを書きましたが、事態は悪化の一途で隣国に逃れる避難民は50万人にもなります。BBC 放送は、軍に襲撃されて燃える村々から隣国バングラデシュに徒歩で逃れるロヒンギャの映像を連日放送しています。かつてのナチスによるユダヤ人殺戮やボスニア内戦での8千人の回教徒殺戮と同様

に「民族浄化」とよばれる特定民族の皆殺しになる状況に、国連も非難声明を出すもミャンマー政府は涼しい顔で否定しています。ノーベル平和賞を受賞した活動家のアウンサンスーチーが解放され訪日もしましたが、そのスーチーもロヒンギャ問題には知らんぷり。欧州ではスーチーのノーベル平和賞は取り消すべきだという話が放送される程です。

ミャンマーは民主化したとされ、日本企業も人件費が安いからとどっと出て行きましたが、このような世界的悪事を行っている軍事独裁政権国であることは分かっているのでしょうか。それとも金儲けのためには目をつむる？同じアジアの地でナチス同様の「民族浄化」が行われていることに目を背けてはいられません。



燃える村を背に命からがら逃げるロヒンギャ達

bbc.comより



アウンサンスーチー

朝日新聞デジタルより