

# 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

## 今月の話

- 1. 今月の話題 ~お風呂のカビ取り~
- 2. 建築知識 ~シロアリ (2) ~
- 3. 旬の食材 ~緑茶~
- 4. 賢い子を育てる④ ~食卓でテレビをつけない~
- 5. ハイブリッドソーラーハウス ~湿度~
- 6. スマートメーター
- 7. 辛口コラム ~古紙回収~



## 今月の話題 ~お風呂のカビ取り~

温度が高い季節になると、気になるのが**カビ**。

特に浴室は、ちょっと油断をするとタイルの目地やコーティングの上にカビが生えてしまいます。

カビ取り剤を使って掃除をしても、しばらくすると、またカビ、カビ、カビ。

理由は、「根」があるから。

カビ取り剤は表面のみの除去になるので、何度もカビが生えてくるのです。

でもあきらめないで！

特別な薬品を使わずに、カビを「根こそぎ」除去する方法があります！

### 1. 「50℃以上のお湯をシャワーで2分間かける」

カビのたんぱく質が熱によって変性するので、生きていけなくなるためです

### 2. その後にカビ取り剤を吹き付け、柔らかい布でふき取る

カビは死んでも色は変わらないので、漂白効果のあるカビ取り剤で取り除きます  
たったこれだけ。

カビは胞子からカビになるまでに1週間から10日間かかります。

2回目からは、1週間に1回50℃以上のシャワーを5秒間かけるだけ

これで、カビの発生の予防になります。実に簡単！



高温なのでやけどに気を付けてください

なお、天井はやけどの危険があるのでお湯をかけるのはやめましょう

アルコールを含ませたキッチンペーパーなどでふき取る方法をお勧めします



2018年5月1日発行  
NO.0047  
発行責任者：(有)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々1190-4  
☎0277-73-4850

## 建築知識 ~シロアリ (2) ~

ソーラーハウスを販売するなかで関わった数千棟の住宅の中にも、シロアリが発見されたものが数棟ありました。殆んど無害で、ウロウロしていたやつらを殺して終わったものを除くと重症は2件でした。この2件は結局明らかな原因が判明しました。住宅を構成する柱や土台などの木材が水に濡れて腐りはじめていたのです。屋根の雨漏りではなく、壁からの雨漏りです。普通、木造住宅を雨から守る最後の砦は透湿防水フィルムと呼ばれる湿気は通すが空気や水を通さないフィルムです。新築中の家の外周が広告の書いてある白い紙のようなものに覆われているのを見る機会もあるでしょう。あのフィルムが壁の隙間から浸み込んだ水を通さないように正しく貼ってないと、木材が濡れてしまいます。特に窓の周りはこのフィルムを切り貼りが必要なので要注意部分です。先の2軒ともこれが原因で、建築屋さんの技量不足でした。

では何故シロアリは外壁に隠れた濡れた木を見つけるのでしょうか。これには木材腐朽菌が関係しているようです。木材腐朽菌には白色腐朽菌と褐色腐朽菌があり、この褐色腐朽菌がシロアリのフェロモンと同じ成分を出すのでシロアリが誘引されることが知られています。シロアリを防ぐうえで一番大切なことは、木材が濡れることの無いようきちんと家を作る、ということのようです。



## 旬を食べる ~緑茶~

5月中旬までに収穫されたものを、一番茶（新茶）と言います。

一番茶の特徴は、茶葉が柔らかくさわやかな香り。さらに、冬の間に栄養を

蓄えているので、旨みや甘みの成分であるアミノ酸（テアニン）が多い傾向にあります。

今回は、一番茶に多く含まれるテアニンの効能をご紹介します。



### 【リラックス効果】

緊張や興奮を落ちさせ、体や精神をリラックスさせる効果があります

新しい環境で、知らず知らずのうちに緊張した毎日を過ごされている方は、特に就寝前に飲むと良質な睡眠を得ることが出来そうです

### 【更年期障害を改善する効果】

女性特有のPMS（月経前症候群）や更年期障害の症状を緩和します



### 【高血圧を予防する効果】

脳の興奮状態が緩和されることで血圧の上昇を防止します

健康によい影響を与えるとされる成分が豊富な緑茶を毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょう



## 【賢い子を育てる5つの習慣】

3月に続き、賢い子が育つ家庭でよく実践されている、ぜひ見習いたい習慣を紹介します。

### <習慣4> 食事の時にはテレビを消す

食事中にテレビをつけているませんか？

理由はなんでしょうか？習慣でしょうか、音がないと寂しいからでしょうか？



テレビがないと静かで寂しいから、という場合は家族の会話の時間にあててみませんか？

親のコミュニケーション能力も試されますが、20分の夕食の時間も1か月で10時間、チリツモです！

その時に注意すべき点は

- 子どもの興味関心に耳を傾ける
- 否定する内容ばかりを話さない

お小言を言われている側はストレスを感じ胃液が出にくくなったりして消化吸収の妨げになります。

そのうえ、テレビがついていると、どうしてもそちらに気持ちが向いてしまいます。

大人もそうですから、子どもならなおさら。

なんとなく食べているので感覚が鈍り

- 濃い味を好んでたべるようになる
- 満腹にならない

と言われています。心当たりがないでしょうか？

食べることが作業になり、咀嚼の回数も減り、味合うことができていないからです。

さらに言うと、満腹にならないので、間食の量が増え肥満になる傾向があります。



小さなころから続いているとそれが習慣となり、思春期になっても家族との食事が当たり前になります。

テレビを消して、食事を家族で楽しみましょう

## ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由④ ~湿度~

ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由4つ目は ほどよい湿度 です。

チェックポイントは・・・

- ・開放式暖房機をつかわないこと
- ・過度な加湿をしないこと
- ・全室24時間換気をすること

世界保健機構（WHO）が快適環境とするのが湿度30～60%。過剰な水蒸気発生しないハイブリッドソーラーハウスの冬の室内は30～40%と健康的に維持されます。（但し、適正な24時間換気は必須です）昼夜の温度差が少ないハイブリッドソーラーハウスが快適で健康な住環境を作る理由の一つです。



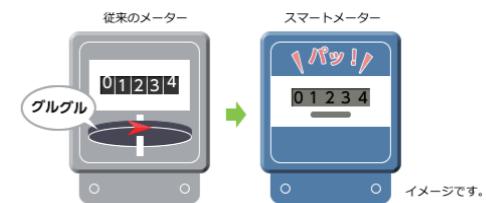
## スマートメーター

“スマートメーター”という言葉を最近耳にしますが、どういったものかご存知ですか。スマートメーターとは、各家庭などの電気使用量を電力会社へ無線自動送信する、新型の計量メーターです。自動検針ができ便利な面もありますが、スマートメーターから放出される電磁波は危険とされています。オーストラリアでは、実際に睡眠障害、頭痛、耳鳴り、疲労、めまいといった健康被害が問題になっています。日本でも、大阪府在住の方が化学物質過敏症、翌月に電磁波過敏症を発症しています。また、電磁波は壁も透過するので近隣へのスマートメーターからの被害にも注意が必要です。

家庭用計量メーターは、計量法で定期的（基本10年）に交換しなければなりませんが、その交換の際、電力会社は、簡易的な文章で交換する旨を通知し、返事がなければスマートメーターに勝手に切り替えるというやり方をしています。そして、アナログメーターに交換を依頼

した際に、「スマートメーターへの交換は義務です」「アナログメーターは製造していないので在庫はない」となど電力会社の都合のいいように考えている節があり、あまり情報を提供してくれません。しかし、アナログメーターの製造はしていて、スマートメーターへ交換する法的義務はありません。

スマートメーターに交換するときにはしっかりと調べ、アナログメーターと比較検討し、自分が納得いったものを選びましょう。



## 辛口コラム ~古紙回収~

日本も含め、世界の主要国では有り余るゴミの分別収集を積極的に進めています。私たちの古新聞などの古紙も分別収集され、リサイクルされて蘇り、再使用されていると思ったら、3年ほど前に関係者から回収古紙の90%が中国へ輸出されていると聞いて驚きました。恐らくペットボトルや他のいろいろなプラスチックごみも同様なのでしょう。中国はこれらを再分別し自国でものをつくる原料にしてきました。その中国も次第に豊かになり国内の消費が増えるにつれて、今度は自国のごみ問題が表に出てきました。そして2017年、プラスチックや紙のごみの輸入禁止を発表しました。これは世界のリサイクル業界に大ショックを引き起こしました。英国は紙・プラスチックゴミの半分を中国に輸出していたので、今後の対応を考えなくてはなりません。同じ問題に香港も日本も直面します。ある英国の大手業者はこれを良い機会だと言います。こ

れまではいい加減に送り出しあれば終わったのだけど、今後はもっときちんと分別し、再生の方法も進歩させるチャンスだと。製品段階から分別を考慮した設計が求められるでしょう。

それにしても肉や魚を白いトレーとラップで包んで並べずに、昔のように竹の皮で包装するとか、ペットボトルのお茶ではなく自分で入れたお茶を持ち運ぶとか、今後の長い先を考えるとそんな生活スタイルまで考え直していくかないと、遠からず立ち行かなくなるのは確実です。



BBC放送