

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

今月の話題

1. 今月の話題 ~消費税 10%！ パート1~
2. 建築知識 ~猛暑と冷房~
3. 旬を食べる ~栗~
4. 災害に備える
5. 残暑対策
6. ハイブリッドソーラーハウス ~24時間床暖房~
7. 辛口コラム ~F1 野菜と不妊症~

今月の話題 ~消費税 10%！ パート1~

2019年10月には消費税の10%への引き上げが予定されています。

建物価格が2500万円とすると

8%の消費税は200万円、10%の消費税は250万円 ・・・ その差 50万円

住宅の場合、契約時期と引き渡しの時期の組み合わせによって税率が変わるのでご注意ください。(下表参照)



ただし、消費税増税後に「すまい給付金」の増額が決まっています。

すまい給付金とは、住宅を購入した人を対象に最大30万円給付する制度ですが、増税後は対象となる年収層が広がり、最大給付額も50万円になる予定です。

他にも、住宅ローンの控除が拡充される可能性もあります。

ローンを組む場合10~50万円のすまい給付金が支給されます。それによって8%と10%の消費税の差が少なくなります。

さらに、現在量産ハウスメーカー・パワービルダーが増税前に契約をせかしていますが、消費税が5%から8%へ増税したときは、職人の取り合い、工期の遅れなどのトラブルが頻発しました。

目先の増税に慌てることなく
大きな買い物なのでじっくりご検討ください

2018年9月1日発行
NO.0051
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 ~猛暑と冷房~

2018年の猛暑は文字通り記録的で、熱中症による死者は100人を超えておりBBCワールドニュースも世界に報じるほどです。死者の8割以上が65歳以上、屋内での死亡が多くエアコンは装備されているが運転していない人が7割以上だそうです。貧困という問題もあるでしょうが、エアコンの使い方自体が誤解されている面も否めません。

常識外れかもしれません、冷房はこまめにスイッチを切るのはやめて外出するときもエアコンを切らないことです。冷房を切って外出したら、留守中に家の壁も家具も天井もすべてが外気の熱を蓄えて猛烈に熱くなってしまい、そこでエアコンを運転すれば電力はまず留守中に蓄え込んだ熱を取るのに使われます。先日ラジオで「帰宅したらまず窓を開けて省エネしましょう」と言っていましたが、窓を開ければ猛暑が入ってきます。正しくは温度設定を少し高めでいいので止めないことです。電気代は殆ど変わりません。高齢になると温度感知する細胞が減少し、鈍感になります。

す。こまめに温度設定せず一定に保つべきです。

冷房とは別にもう一つ。「水分を取りましょう」というのは誤りです。正しくは水分と塩分を取るべきです。汗をかくと水分とともに塩分(電解質)も失われ、水やお茶を飲めば飲むほど体液の塩分濃度が薄くなり、ぐったりし熱中症になるので、塩も採らなくてはいけません。昔から鍛冶屋さんなど火を使う暑い職場には必ず塩の壺があったものです。



旬を食べる ~栗~



9月9日は栗きんとんの日。旧暦の9月9日が「栗」を食べる「栗節句」であったことが由来とのことです。何はともあれ、縄文時代より日本人になじみの深い「栗」。おいしいだけでなく、栄養満点です。

【疲労回復効果】ビタミンB群には糖質、たんぱく質、アミノ酸などの代謝を促進する働きがある。効率的にエネルギーを代謝できるようになるため疲労回復に効果あり

【味覚障害を防ぐ】亜鉛が何を食べても味がしない、いやな味がするなどの味覚障害を予防します

【老化防止・美肌効果】渋皮に含まれるタンニン(ポリフェノールの一種)に抗酸化作用があるので、活性酸素を除去したり、皮膚を保護する効果あり

などなど

ただし「おいしくて栄養満点」だからといって食べ過ぎにご注意!

実はカロリーとGI値(60)が高めなので、天津甘栗などで食べすぎてしまうと大変。

栗8個でご飯一膳分くらいのカロリーになりますよ!

$$= \text{栗} \times 8$$

ほどほどの量であれば、サツマイモの2倍と食物繊維が豊富なので便秘解消になりますが、食べ過ぎてしまうと、水に溶けない性質の食物繊維なので、腸内で水分を吸い固くなり逆に便秘の原因となります。気を付けて!



災害に備える

9月1日は防災の日。東日本大震災から7年経ちましたが、またいつ大震災が起るか分からないのでしっかりと備えておきましょう。

まず災害が発生して避難しなければならないとき、最低これだけは持ち出したいと思うものを、衣食住について書き出し、次にその収納場所を決め、さらに家族の誰もがわかるように確認しあう必要があります。

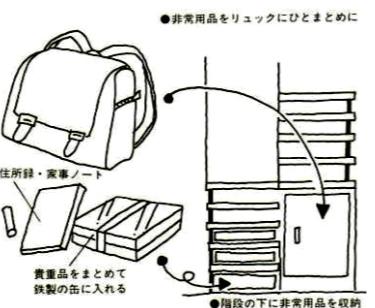
【主な非常時持ち出し品】

衣…家族の下着、レインコート、運動靴、タオル、軍手

食…米、みそ、塩、缶詰、梅干、水

住…小型の大工道具、雑巾、ひも、懐中電灯、電池、ライター、ハサミ

その他…救急箱、ビニールシート、ラジオ、時計、貴重品、重要書類



地震が起きた際、家具などが転倒すると大変危険です。家具や電化製品の転倒防止することも重要！

*突っ張り棒やL字型固定家具などを利用して家具の転倒防止対策をしましょう。家具の下に敷く耐震マットや家具と床の間に差し込む固定用ストッパーなどもあります。

残暑対策

例年、9月頃まで暑さは続きますが、真夏の暑さの疲れが溜まって、残暑バテになります。そもそも残暑とは・・・

8月8日の立秋から9月20日までの秋分の日までの間の暑さのことを示します。

残暑バテになる一番の原因は、内蔵機能の低下。内蔵機能の低下は、冷たい飲み物や食べ物ばかりを大量に摂取している方、エアコンの冷房の風をガンガン当てる方です。また、夏は暑さで、湯船に浸かることが少なくなりますので、余計に残暑バテを引き起こしてしまいます。

そこで10月に入るまでは、体調管理をし、残暑バテを防ぐ必要があります。冷たい飲み物や食べ物を摂取しないようにする、湯船に浸かって体を温めることの他に、エアコンを使用せずに残暑を乗りきることが大切です。

☆エアコン以外で暑さを凌ぐ！

*扇風機



扇風機はエアコンより涼しさは劣りますが、電気代が安いので、一晩中付けていたとしても、安心です。扇風機の電気代は、エアコンの電気代の約10分の1程度です。また、扇風機の置き場所も重要です。扇風機は、足元に置く方が涼しく感じられます。ずっと風を当て続けると体が冷えてしましますので、そこは、首降り機能や風の強さ、扇風機までの距離で調節してみましょう。

*保冷剤



保冷剤で頭・腕・股を冷やすという方法もあります。睡眠時は、頭に熱がこもりやすいため、眠りが浅くなってしまいます。そこで、普通の枕ではなく、氷枕で眠ることをおすすめします。風邪の時に使用する氷枕をタオルで包み、後頭部を冷やすと、よく眠れるようになります。



ハイブリッドソーラーハウス

～24時間床暖房～

ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由10個目は、“お財布のストレスを気にせずに”です！！

誰もがやってみたい全室24時間暖房。しかし、どうしてもお財布のストレスが気になります。

それを“太陽がやってくれているから”と気兼ねなく楽しめるのがハイブリッドソーラーハウスです。顧客満足度がいただけるのもそのためです。

また、空調暖房やストーブなどによる暖房や部屋ごとの入れたり切ったりの暖房とは違い、家全体を包むように輻射暖房するため、頭と足元の温度差がなく、家中どこにいても自然な温もりに包まれます。

ハイブリッドソーラーハウスは太陽熱を主熱源とするので、低成本で24時間暖房を実現し、夜中でも朝方でも「寒い冬」を忘れて生活できます。



辛口コラム

～F1野菜と不妊症～

昔、強烈な臭みの人参、自己主張するネギやほれん草、大小太細が混ざり曲がったりした野菜を食べていた経験のある人々には、癖も嫌味もなく形もそろった今の野菜に食い足らない違和感が拭いきれません。植物は花が咲いて種ができる、その種を撒けばまたピーマンでも大根でも出来ます。が、今の野菜の種はF1型といって一代限り、種をとって撒いても同じ野菜は出来ません。その代わり形は揃っていて、収穫は一斉に可能（畑を効率よく使えます）で、病気に強く、味は癖のない世間の一般的な好みに合わせてあります。そうするために掛け合せのものとなる膨大な数の純血種とうんざりする程の試行が要り簡単にはできないので、以前は100%国産だった野菜の種は今や90%が海外産、主食の穀物まで含めた世界の種子の80%はデュポン社など8社が独占しています。こうした優良種交配に好都合なようにおしゃべりが出来ないミトコンドリア染色体異常の「不妊雄」

が使われますが、このミトコンドリア染色体異常が動物の不妊にも関係するようで、先進諸国の少子化との関連が取り沙汰されています。こうなるともはや野菜が美味しいとかの話を通り越して安全保障の問題になります。

日本は戦後食料安全保障の為に「種子法」を作り、県などに米などの主要農産物について元になる原種の保存と地域に合った品種改良を義務付けたのですが、この種子法が民間活力活用の名目で4月に廃止されました。外国の国際資本任せでいいんですかねー。

