

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

2018年12月1日発行
NO.0054
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

今月の話

1. 今月の話題 ～スマホのナビ使い～
2. 建築知識 ～内付け窓で住み心地改善～
3. 効率的な部屋の換気方法
4. 旬を食べる ～れんこん～
5. 体を整える ～朝日を浴びる～
6. 辛口コラム ～なぜ硬式テニスをやらせないか～



今月の話題 ☆スマホのナビ使い☆

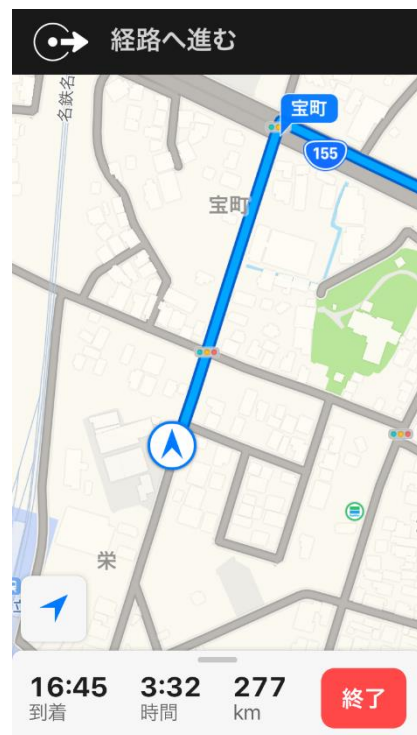
車載ナビに比べて画面が小さいものの、最新の道路情報が使えて便利なスマホのナビ。ただし、スマホは手に持ったままナビ使いをすると警察に捕まってしまう。

道路交通法の第71条で運転中は携帯電話、スマホを手に持ってはいけない第120条に携帯電話、スマホの画像を注視してはいけないと決められており、普通車の場合罰金7千円、減点1です。

通話の場合罰金9千円の減点2なので、画面を見る方が危険なようですが、通話の方が厳しく罰せられます。

なお、スマホホルダ等に固定しておけば、問題ありません。
(100均やインターネットなどで販売しています)

気になる地図表示に使われるデータ通信量ですが、インターネットで調べてみると、1時間で3~4MB。時間の割りに通信量が少ないのはありがたいですね。気持ち良く新年を迎えるために皆さま安全運転で！



建築知識 ～内付け窓で住み心地改善～

最近の住宅は高性能が進み、窓も Low-e ガラスとか樹脂サッシ等が当たり前になってきました。ちなみに Low-e ガラス入り樹脂サッシは旧来のガラス1枚のアルミサッシの4倍も保温力がありその上隙間風もありません。でも何年も前に建てた家に住む人は？。一番のお勧めは今ある窓の内側に「内付けサッシ」を取り付けることです。どうせなら樹脂サッシ Low-e 入り2重ガラスのものを付けましょう。割に安上がりで工事も簡単に済みます。保温力は3倍ほどに強化されるので、暖房や冷房の利きが大きく改善されます。結露も隙間風もなくなります。窓がダブルになるので盗難防止にも効果的です。外の騒音もびっくりするほど止まってしまい、その効果は強風のときなどにはっきり分かります。窓の開閉が倍になるので面倒ですが、面倒さは他の効果で十分打ち消されます。

既存の窓を取り替えたい場合、サイディングな

どの外壁材を外さないといけないことが障害になって窓の改善工事を諦める人が多いのですが、住み心地改善のニーズが高まってきたらしく、最近は古い窓の外から新しい窓を付加する方法、障子を外し枠は残したままその内側に Low-e ガラス入りの窓を取り付ける方法など、いろいろな方法が出来るようになってきました。特に効果が大きい掃き出し窓はやるとして、他の窓も安い方法で良いのでやるべきです。でないとダウンジャケットを着てミニスカートになります(そんな女の子も見かけるけど)。



効率的な部屋の換気方法

冬場は、日中が暖かければ少し窓を開けることもあるかもしれませんが、ほとんど窓を閉めっぱなしの季節！！しかも・・・乾燥がちな季節の上にエアコンでさらに乾燥された部屋にいると喉も乾燥して菌に感染しやすい状態になります。また、密閉された室内には、アレルギーやぜんそくの原因物質となるダニやダニの死骸・フン、カビなどのハウスダストが、部屋中に漂っています。こまめに部屋の空気の入替えをしましょう。

☆換気方法

大きく1カ所の窓を開けるよりも、対角線上になるように2ヶ所の窓を開ける。
対角線上だと部屋を一番風が抜けやすい状態になるので効果抜群

☆冬場は湿度も重要！！

風邪やインフルエンザの菌自体は湿度50%以下の状況で活性化。換気だけでは空気の乾燥は補えないので加湿も忘れずに。

☆換気の目安

換気は2時間に一度5分程度



旬を食べる ～レンコン～



穴が空いているため「見通しが良く縁起がいい」とされ、おせち料理で使われるレンコン。また、栄養価が高いため精進料理にも使用されます。最近では1年中食べることができますが、旬は晩秋から冬にかけてです。



【レンコンって無敵かも！？】

- <胃の保護> レンコンを切ると糸を引く、その粘り気成分が納豆や山芋は、消化を助け、胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍にも効果あり
「タンニン」の抗炎症作用で傷ついた胃を保護し、胃腸の機能を改善します
- <風邪予防> レモン果汁に匹敵する量の「ビタミンC」が含まれている
レモンの代わりにレンコンの搾り汁+はちみつで風邪の特効薬になる
- <老化防止> ポリフェノールの一種である「タンニン」の抗酸化作用で老化防止
血管や筋肉、お肌の老化防止にも効果あり
- <整腸作用> 腸の蠕動運動を促進する効果があるのと、「不溶性食物繊維」がふくまれているため、便秘の解消に役立つ
- <むくみ改善> 「カリウム」でむくみ予防。むくみを放置するとセルライトの原因にも
- <疲労回復> たんぱく質や脂質の消化を促進したり、肝機能を高める働きも期待されているため、疲労回復効果があり

【選び方】

- すんぐりと丸みのある形でまっすぐなもの、重いもの
- 切れている場合は、穴が小さいもの
- 穴の周囲が黒ずんで変色していたり、泥が入っているものは×
- 水煮されたレンコンは漂白されていることもあるので注意

【効果的な食べ方】

- 「ビタミンC」は水に溶け出る性質があるので、汁ごと飲む味噌汁やスープ、煮物がおすすめ
- 根菜の特徴で、糖質が多く含まれます。食べすぎには注意しましょう（でもサツマイモの半分）

和食でも洋食でも、煮たり炒めたりと食べ方が豊富なレンコンを食べて、元気にお正月を迎えましょう。



体を整える ～朝日を浴びる～

朝日を浴びるとうれしい効果が・・・！？

▼朝日の効果

・不眠症解消

朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、眠気を誘うメラトニンが分泌がストップします。

そして、光を浴びてから14時間から16時間後に再びメラトニンが分泌。寝つきが悪い人や不眠症の人はメラトニンの分泌がスムーズにできていないということです。

・免疫力アップ

朝日を浴びることで免疫の向上が期待できるのは次のような理由があります。

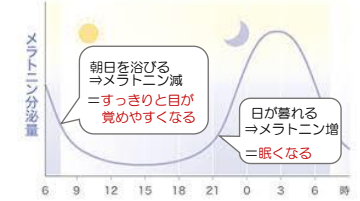
- ◇ 質の良い睡眠をとれることによってストレスが緩和される
- ◇ ポジティブになってたくさん笑うようになる
- ◇ 朝日で体温が上がる
- ◇ 遺伝子に働きかけて免疫力を増強する「ビタミンD」が増える

体内メラトニンが増えると、がん細胞を攻撃する免疫の一つNK細胞の数が増えたり、体外から進入したウイルスを殺傷する「食細胞」の働きが強まることもあるそうです。

▼効果的な朝日の浴び方

10分～30分程度でOK！散歩をしたり、ベランダに出たりして朝日を浴びてみましょう。また、新聞紙を取りに行くなど数秒でも効果があるそうです。

11時以降は紫外線が強くなってしまいますので、出来るだけ朝の9時くらいまでに朝日を浴びましょう。



辛口コラム ～なぜ硬式テニスをやらせないか～

2018年のテニスUSオープンでは新皇大阪なおみさんが優勝し世界に名を轟かせました。今や彼女は世界ランク4位。故障していた錦織圭も世界9位まで戻ってきました。彼等のようなスーパースターが現れると当然子供たちにも大人気です。ところが子供たちはお金を払って街のテニススクールへ通わないとテニスは出来ません。日本の学校では軟式テニスしかやらせてもらえないのが普通だからです。軟式テニスは明治時代に英国人がテニスを持ち込んだのに日本の技術ではボールを製造できず輸入品は高価で使えず、代わりにゴムまりを使う日本独特のゲームを作ったものです。ところが、21世紀の今日さえ小中学校で世界共通のテニスがやらせてもらえないとは何とも奇妙な話です。筆者が行っているコートにも時々中学生たちが来ますが、聞いてみると当然ながら多くは大阪や錦織と同じような世界に

通用するテニスをやりたがっています。もはやボールが高くて使えない時代は昔話、アジア諸国でも子供たちがやっているテニスを日本の子供たちが出来ないのは文部省・教育委員会の保守性・閉鎖性以外に何も理由はありません。スポーツは広い裾野があって大勢が楽しむ中から才能の有る一流選手が生まれるもの。大阪なおみは日本で育ったら今日は無かったし、錦織もアメリカで育ったらこそこの今日。小中学校のテニスを一刻も早く硬式に変えるべきです。



<https://sg.news.yahoo.com/wham-bam-japans-osaka-roars-tokyo-quarters-101403465--spt.html>