

# 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

2020年2月1日発行  
NO.0068  
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

## 今月の話

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 今月の話題     | ～住宅の火災・地震保険～ |
| 2. 建築知識      | ～適切な湿度～      |
| 3. 旬を食べる     | ～だいこん～       |
| 4. シルクライン床暖房 |              |
| 5. 体を整える     | ～漢方薬で花粉症対策～  |
| 6. 辛口コラム     | ～ケニアのバラ～     |



## 今月の話題 ～住宅の 火災保険・地震保険 ①火災保険の対象～

地震、台風、水害など災害、火事のニュースは途切れることがありません。そこで、住宅の火災保険・地震保険について考えてみます。まずは火災保険、建物と家財について整理したいと思います。

火災保険という名前なので火事のみが対象のように思われがちですが、落雷、風水害、鳥獣による破損、いたずらなども**オプションで保証対象になっている**ことがあります。例えば、隣の家の瓦が飛んできてガラスが割れた場合や、自動車事故で車が家に突っ込んできてしまった場合も火災保険の対象になります。

保険の対象となる建物は、建物そのものだけでなく、浴槽、キッチンまたは建物にくっついているエアコンや給湯器も含まれます。ソーラー給湯システムや太陽光発電、敷地内の塀や物置、ガレージも建物の付属物として保険対象になります。一方、オプションで家財も保険対象にした場合は、家具、家電製品、食器、本などです。家の中にあっても、動植物、お金や有価証券、貴金属、自動車などは対象外です。

	建物	家財	補償内容
火災 リスク	家が燃えてしまった!	家財が燃えてしまった!	火災、落雷、破裂・爆発による損害を補償します。
風災 リスク	台風で屋根が壊れた!	台風で窓ガラスが割れて建物内の家財が壊れた!	風災、雪災、雪災による損害を補償します。
水災 リスク	大雨で家が水びたしに!	大雨で家財が水びたしに!	水災(床上浸水、地盤面より45cmを超える浸水、または損害割合が30%以上の場合)による損害を補償します。
盗難 水濡れ 等 リスク	水濡れが起きた!	泥棒に入られた!	盗難、水濡れ、建物の外部からの物体の衝突、労働争議等に伴う破壊行為等による損害を補償します。
破損等 リスク	うっかり窓ガラスを割ってしまった!	うっかりテレビを落としてしまった!	上記以外の偶然な事故による破損等の損害を補償します。

東京海上日動火災保険「住まいの保険」パンフレットより

昨年の台風はこれまででは考えられないような風と雨が日本を襲いました。火災保険をかけるなら、火事以外の災害の保証もつけた方が良いでしょう。またすでに保険に加入されている方は保証対象を確認しておくことをおすすめします。

## 建築知識 ～適切な湿度～

冬になると多くの人を悩ませるのが乾燥。これは日本の気候の特徴で、冬は大陸の高気圧の影響下に入り、大陸から乾燥した風が来ます。夏は逆に主に太平洋高気圧によって暖かい湿った空気が来ます。重さ約1kgの空気は縦横1m奥行き83cmです。夏はこの1kgの空気に約20gr以上水分があり、これが日本独特の蒸し暑さのもとになるのですが、冬には4gr程度しかありません。

5℃で4grの外気は湿度75%ですがこれを家の中に取り込んで21℃に暖房すると湿度は24%に下がります。これが暖房すると乾燥する理由ですが、室内には人が生活するので水蒸気が発散され湿度は上がります。適正な換気をしながら暖房している部屋はふつう30～40%になります。そうすると日本ではテレビなどが乾燥し過ぎと大騒ぎして加湿を薦めますが、ヨーロッパなどはこの湿度が当たり前で誰も騒ぎません。実際、WHOは健康的住環境として30%以上を推奨して

いますし、パリやミラノの娘さんがお肌パサパサではありません。それよりも換気を止めて外気給気を止め、加湿器を運転することのほうが、ダニの発生や化学生成物の充満、結露の発生、湿った布団などはるかに有害です。筆者の身内で、冬にダニのせいで小児喘息になりかかった幼児がいます。乾燥で痒みが出る人は尿素入り保湿クリームがとて効果があります。湿度30%を恐れないうで、決して換気装置を止めてしまったり換気給気口を塞いだりしないで健康的な生活をしましょう。



一家に1台必須!  
正確に湿度を測るドイツ TESTO 社の湿度計

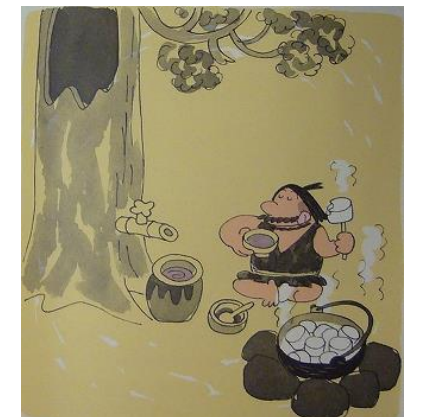
## 旬を食べる ～だいこん～

冬の大根料理と言えばおでんの大根や、ふろふき大根。「きつね森の山男」という絵本の中で、ふろふき大根をたらふく食べて寒さに強い健康体の山男が登場するのですが、味噌をつけて食べるうまさうな姿や、寒さに負けない体にあこがれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、残念ながら大根に熱を通すと、大根に含まれる、ビタミンC、タンパク質の消化酵素ジアスターゼ、がん抑制効果があるとされるイソチオシアネート等が壊れてしまうので、味をしみこませたり、食感を楽しむ物になってしまいます。



“すりおろし”が最も成分を活かす調理方法と言えるのではないのでしょうか。イソチオシアネートは辛味の成分ですが、揮発性であるため、おろしたてが一番効き目があるそうです。焼き魚と合わせてぜひ!



きつね森の山男 馬場のぼる



## シルクライン床暖房 ～特徴～

### シルクライン床暖房とは??

○ シルクライン床暖房は、低温式で最も快適な室温を保てる床暖房システム。  
灯油・ガス・ヒートポンプ（電気）を熱源にして床暖房します。



○ これからの時代の、継続的な暖房や広域・継続的な暖房に最適な「蓄熱型」と限定的な間欠暖房に適する「非蓄熱型」があります。

### ■ 特徴

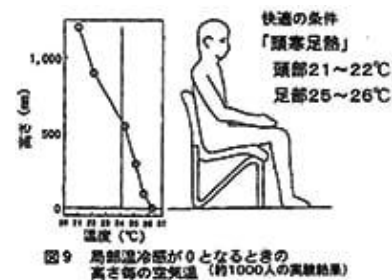
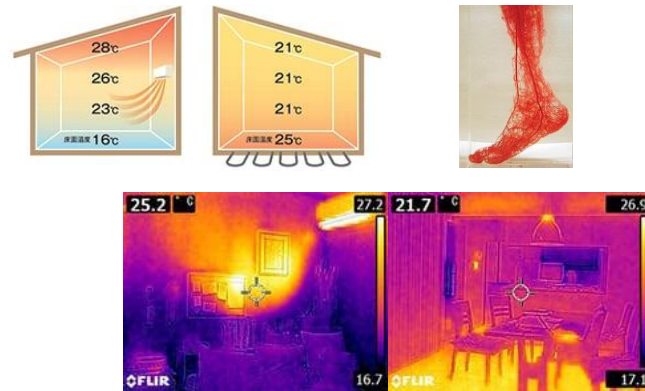
#### ・低温式だから心地いい

シルクライン床暖房は低温床暖房です。床に手を触れて温かいのが一般的な床暖房ですが、シルクラインの床板表面温度は23～26℃。実はこれが最も快適性を感じさせる床板温度です。この低温で部屋・家を暖めることで柔らかな温もりの温熱環境を作ります。

#### ・頭寒足熱

「温めた空気を部屋に投げ込め」ば「暖気」は熱気球のように上昇します。

「暖気循環暖房」が一般的なアメリカでも上下温度差が不快らしく、床暖房の広告が出ています。足もとの血液循環が活発になることは、疲労回復効果が大きく、冷え性からくる疾患予防につながります。

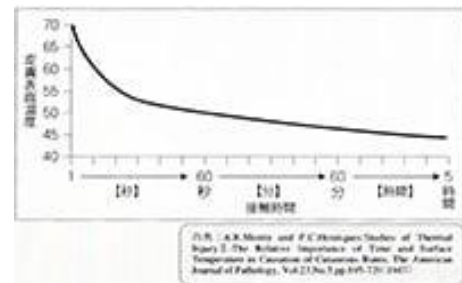


#### ・お子さまやお年寄りにも安全

シルクライン床暖房は低温式。蓄熱型シルクラインでは特に低温やけどの心配はなく安心です。

デイリータイマーによる全自動運転で操作ミスもなく、特別なメンテナンスもほとんど必要ありません。

室内で火を使う暖房器具と異なり空気汚染や火災の心配もありません。



## 体を整える ～漢方薬で花粉症対策～

花粉症の人には憂鬱な季節になりました。できれば眠たくなる飲み薬を避けたい方に、漢方薬という選択肢もあります。早速インターネットで花粉症、漢方薬と検索してみると下記のようなものが出てきました。

- 小青竜湯（しょうせいりゅうとう）うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るもの
- 辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うもの
- 荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が緊張しているもの
- 麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）四肢に疼痛や冷感がある
- 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいもの

漢方では、花粉症の症状に対して、体を温めると結果的に鼻水が治まる、熱を逃がしやすくすると炎症が治まるとか、症状の前段階に注目しているのが特徴です。

私自身、胃腸が弱く、花粉症に苦しんでいましたが、お医者さんで、麻黄附子細辛湯や補中益気湯を処方されていて、症状が改善しました。自分で漢方薬を選ぶのが心配な方は、薬局や医療機関に相談されてはいかがでしょうか。

## 辛口コラム ～ケニアのバラ～

日本では馴染みが薄い切り花ですが、西洋では市場の半分を占めます。温室に暖房は要らず、日照時間が長く、持続的な生産に持ってこいです。誕生から墓場まであらゆる場面で登場します。切り花の交易は古代エジプト始まり、ローマ人がヨーロッパに広げました。珍しい花は貴重品になり1700年代、オランダで温室での量産が始まり、20世紀には世界の花産業の中心になりました。1970年代以降切り花の国際交易が急伸し、20年で15倍の産業になります。オランダの花市場では毎日2千万本の切り花を、ズラッと並んだコンピューターの前で世界中の買い手が競り落とします。

このオランダの市場支配が脅かされ始めました。英国セレブの結婚式で、父親が胸につけるのは薫り高いサマーローズとされていますが、今やこのバラがケニアの農園から運ばれているのです。近年、ケニアのバラの価値が非常に上がっていて、ケニアは花の輸出では世界3位、エチオピア、コロンビア、エクアドルの4国で世界生花

市場の半分を占めます。温室に暖房は要らず、日照時間が長く、持続的な生産に持ってこいです。経験を積んだ管理者が丁寧に育て、採るとすぐ2℃の倉庫に入れ、選別梱包した高級バラなどを世界60カ国に出荷します。ケニアの切り花は30年で10倍に成長、関連産業に200万人以上が従事し、国の経済に毎年8億ドル貢献します。ナイロビ空港の拡大で、今やケニアのバラがニューヨーク・ロンドンや、東京六本木ヒルズの花屋さんや、1本0.5\$バラが14\$になります。例えばTAMBUZI ROSEと検索してみてください。



BBC ワールドニュースより

