

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1月1日発行
NO.0067
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 ～十二支 子（ねずみ）～
2. 建築知識 ～札幌の屋内空気質～
3. 旬を食べる ～セリ～
4. 断熱材 ～グラスウールと発泡ウレタン～
5. 身体を整える ～足元を温める～
6. 辛口コラム ～アパレル産業の持続可能化～

今月の話題 十二支 ～子（ねずみ）～



「はじまり・繁栄の年」「大黒天の使い」

中国、漢の時代から始まったと言われる十干十二支。日本では十干の方はあまり使われていませんが、十二支は年賀状とともに根付いています。十二支のトップバッター“ねずみ”。その昔、神様が正月に神様の元へ誰が一番早く着くかのレースを行い、余裕を持って出発した牛の背中に乗り、ゴール直前で牛から素早くおりて一番になったためとも言われています。

① 「子」という漢字の由来

もともと、「子」は植物の種の中で生命が生まれ始めるという意味で、新しい物事や運気のサイクルが始まるとされています。動物の“ねずみ”が当てられたようになったのは後のことです。

② 大黒天（だいこくてん） 大国主神（おおくにぬしのかみ）の使いである鼠

大黒天は北方の神、子（ネ）の方位は北をあらわすこと、大黒天をスサノオノミコトから救ったことなどから大黒天、大国主神の使いは“ねずみ”とされています。参考ですが、大黒天と大国主神はもともと別の神様ですが、両者“だいこく”と読めるので、“だいこくさま”として一緒にされていることが多いようです。

「子」の年は、繁栄のはじまり、動き出す年という意味です。
これまでに準備してきたことが動き出す年になると良いですね！



作：岩崎京子 教育画劇 出版

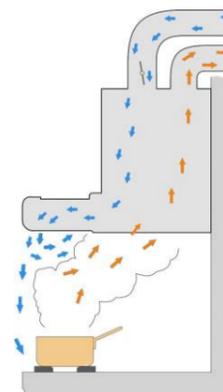
建築知識 ～札幌の屋内空気質～

日本では今や工場からの大規模な大気汚染は減り、繁忙な道路の側など特に大気汚染のひどい場所を除き、屋内の大気は屋外の大気より汚れています。屋内で仕事をする方はもちろんのこと、屋外で仕事をする人でも一日の約半分は屋内で生活するのでこれは問題です。

屋内空気の汚染は、家具などから発生するホルムアルデヒドなどのVOC（揮発性有機化合物）やファンヒーターなど燃焼暖房機の排気は分かり易いですが、調理による排気の危険性を指摘する研究者もいます。調理中に食品を加熱したときCO2や水蒸気や僅かながら一酸化炭素が発生するほか、肉などの焼ける匂いとともに発がん性のあるPAHsという有機化合物が生成されると言うのです。匂いは化学生成物ですから。

札幌の住宅の空気質調査によれば、紫外線によって生じるオゾンも夏も冬も外気には同じように

あるのですが、屋内空気をみると冬に少なくなります。これは冬閉め切って部屋の換気が適正になっていないことを示しています。同様に、夏のほうが屋内で多く発生するはずのVOC類も冬のほうが多かったです。これも換気欠如です。気密性が高まる住宅ですが、換気装置がない家が殆ど、新しい家で装備されていても正しく使われていない家が多いのです。家族の健康を守るため再点検しましょう。調理排気をきちんと排気する同時給排気型の台所換気扇は稀にしかありません。お宅の換気扇が同時給排気でなかったら運転するときは近くの窓を少し開けましょう。



旬を食べる ～セリ～

春の七草のひとつ。旬は12月～4月。七草の時期が出荷のピークだが、そのころはまだ小さく、それより少し遅れた春先の方が程よい大きさに成長しています。日本古来の植物で、全国の野山に自生しています。



【栄養と効能】

古くから漢方・生薬としても使われてきました。
β-カロテン・葉酸・食物繊維・ビタミンC・ビタミンB2・カルシウム・鉄分が含まれており、胃腸の調子を整えたり、貧血予防、風邪予防に効果がある栄養素が多く含まれています。
また、セリに含まれる香りは精油成分「オイゲノール」などのフェノール類は、抗菌・殺菌作用とともに、鎮静作用を持つと言われています。

【選び方と保存方法】

香りが強く、葉が濃い緑でみずみずしいものがよい。
保存方法は、湿らせたキッチンペーパーで根元を包み、ポリ袋に入れ、野菜室に立てて冷蔵する。

新里町 A様邸

お客様の声 **ハイブリッドソーラーハウス** で暮らしてみて… 15年になりました

当時は、子どもが小さく、ヒーターや石油ストーブをいくつも置くことに不安がありました。また、エアコンの暖房も、電気料金に不安がありました。そんな時、ハイブリッドソーラーハウスの話を聞き、付けてみることにしました。

メリット

- ・暖房を消した時の匂いが出ないこと
- ・メンテナンスが楽なこと
- (数年に一回ほど業者に見てもらっただけ、あとは月に一度、灯油と不凍液を確認するだけでOK!!)

デメリット

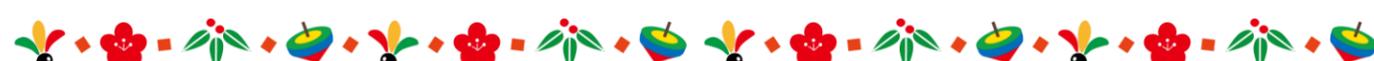
- ・冬場、悪天候が続くと、室温が、15度くらいになってしまうこと
- ※補助ボイラーを作動させればOK

*シーズンオフに暖房器具から灯油を抜く作業から解放
*昨年5月までポンプが壊れましたが、それまで故障無しです!!

文化舎東毛

A様邸は、弊社がハイブリッドソーラーハウスを導入した初期のお客様ですね。このシステムは、部屋の空気を汚さず、床からの輻射熱で暖房しているので、部屋の中に余分な器具がいりません。ただ、蓄熱コンクリートなので、急激な温度変化には対応できないところがあります。天気が悪いとき15度まで下がるのは、極力補助暖房（灯油）を使用しない、いわば、地球温暖化対策に貢献している環境重視の考え方からですね。弊社も同じ考えです。真冬の15度は、朝一番に起きる主婦にとっては快適とも言えますからね。通常の住宅だと10度を下回ると思います。複雑なシステムでない分故障率も少ないと言えます。生の声を聴かせていただき、弊社も励みになります。これからも、快適にお過ごしください。

コメント



断熱材 ～グラスウールと発泡ウレタン～

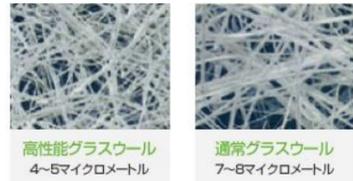
様々な種類がある断熱材。今回は、グラスウールと発泡ウレタンを比較してみました。

■ グラスウールとは

ガラスを原料としています。その主原料の 85%を建築現場、家庭などから回収される資源ごみからなる**リサイクルガラス**を使用しています。

また、グラスウールは製造時に出る端材や、施工時に出る端材に加えて、建物の改修や取壊しなどで不要になった使用済みのものも再生処理して再利用できます。

■ グラスウールの断熱性



グラスウールは、複雑に絡み合った繊維の間に無数の空気を閉じ込めた部屋があり、この空気の部屋を層として構成することで、優れた断熱性能を発揮します。

■ メリット

① 材料費が安い

他の断熱材より材料費が安く、輸送コストも低い。

② 施工コストが安い

専用の機械などを使う必要がないので、施工コストは安い。

③ 切断・曲げなどが自由に加工できる

施工時にサイズが壁にあっていなくても、その場でカッターで切断し、壁の幅、高さに合わせて加工できる。

■ デメリット

① 隙間なく施工するのが難しい

グラスウールを隙間なく施工するならば、職人の相応の施工技術が求められる。グラスウールを押し込みすぎたり、隙間ができてしまったならば、それだけで断熱性能が落ちてしまいます。

② 水で濡れると断熱性能が失われる

湿気に弱く、一度濡れてしまうと断熱材として役に立たなくなる。

③ 防音性能はセルロースファイバーに劣る

グラスウールは防音性能が高いのですが、セルロースファイバーの防音性能には及びません。グラスウールは、100～700Hz という低周波数の騒音を吸音する性能が低い。

■ 発泡ウレタンとは

フロンガスなどの発泡剤を加えて発泡させて作った、重鎮式や板状などの種類がある断熱材。

発泡状の断熱材であり、高い断熱性能を発揮してくれる頼もしく理想的な断熱材です。発泡スチロールのような素材という、わかりやすいかもしれません。

■ 発泡ウレタンの断熱性



高い自己接着性と気密性で外気の侵入をシャットアウトします。夏は涼しく冬は暖かい&防音効果が期待できる!

■ メリット

① クリーン発泡断熱材

温室効果の低い発泡剤が使われているので、フロンガスなどの危険物質があまり出ない。安全性が高い断熱材。

② シックハウスの心配がない

安全性が高いもので、安全規格F☆☆☆☆も通っている。シックハウスの心配はありません。

③ 難燃性

どの発泡ウレタンも難燃材料試験をクリアしているため、安心して使用することができます。

④ 高い防音効果も発揮

単独での防音効果は高くないので、防音シート等と併用することで高い防音効果を発揮させることができます。

⑤ 少しの隙間にも使える

1mm の隙間も埋めることができます。

■ デメリット

① 価格が高い

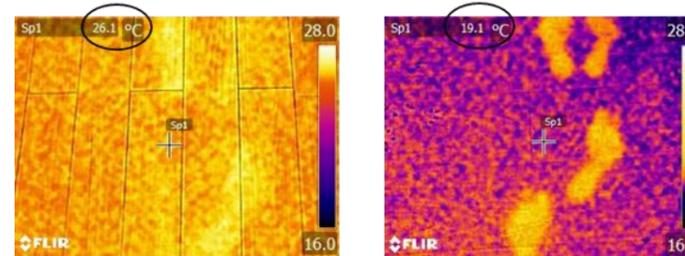
② 変化に対応できない

住宅は年数が経つにつれ、歪みなどの変化が起きる。そのとき、発泡ウレタンは変形できないので、隙間ができてしまいます。

身体を整える ～足元を温める～

寒さが寿命を縮めるという認識が徐々にひろまりつつありますが、足元の暖かさが重要です。「足元が寒い群」は「そうでない群」に比べて、「1.5 倍も高血圧で治療を受ける可能性が高くなる」と慶応大学の伊香賀教授は指摘しており、温かい家と比べて寒い家に住む人は総コレステロール値が 2.6 倍、悪玉コレステロール値が 1.6 倍も高くなるそうです。

既に温かい家に住んでいる場合は良いのですが、そうでない方は、まず冷気が落ちやすい窓にカーテンが床につくくらい長いものにする、エアコンやファンヒーターの暖気が天井にたまる場合はサーキュレーターで空気を攪拌する、くるぶしまである室内履きを使うなど、足元が冷えないようにすることが重要です。



26°Cと 19°Cの床を素足で歩いたところをサーモグラフで撮影。26°Cの方は熱の足跡が残りますが、19°Cの方は歩くたびに冷たさを感じ、熱の足跡も残ります。

辛口コラム ～アパレル産業の持続可能化～

ロンドンでファッションショーが開かれたとき、その外では ZARA やユニクロなどファストファッションの真のコストを世に人に気付いてもらおうという抗議集会が開かれていました。(何かと言うとすぐ街頭で抗議活動をするのは西洋のとても良い気風だと思います。)ファストファッションのお陰で人々は気楽にファッションを手に入れるようになった反面、今や世界では毎年 8 百億もの衣料が生産され短期間で着用後に捨てられます。

アパレル業界は世界最悪の地球汚染産業で石油と農作物を大量消費します。衣料品の半分は綿が使われていますが、2 万ℓの水を使って綿 1kg、これで T シャツとジーパン各 1 しかできません。



これにあるスウェーデンの会社が挑戦して成果を上げています。アメリカなどから金具類を取り除いて送られてきたデニムが細かく砕かれ、糸など綿以外の繊維を除去され、次いで塩素を使わない薬剤で色を抜き洗浄しパルプ状になり、これから糸を紡ぎ布に再生されます。これから更に数回再生を繰り返すことができます。この布は 2014 年にファッションショーで紹介され、それから 4 年で年間 7 千トン生産の工場になっています。という事は、この動きが世界に広がろうという事を意味します。この会社にはご存じの H&M も投資しており、近々 H&M の店頭はこの繊維でできた商品が並びこととなります。

こうして地球を守ろうという動きが着々と実行に移されてゆくのはさすがに地球温暖化と騒ぐ欧州だけではありません。

BBC より
ジーンズから再生したコットン
興味のある方は renewcell.com で検索