

くらしのすまいるぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2021年3月吉日発行
NO.0081
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 ～桜？サクラチェッカー～
2. 重ね煮～野菜の力を最大限に活かし免疫力をあげる料理法～
3. ハイブリッドソーラーハウス ～環境にやさしい＝人にもやさしい～
4. 世界と日本のコロナ感染状況比較
5. 建築知識 ～トリプルガラス窓の威力～
6. 辛口コラム ～ワクチンは変異株に効くのか～



今月の話題 ～桜？サクラチェッカー～

コロナの影響でネットショッピングの比率が高まる中、ネットの口コミ評価が高い商品を買ってみて、いざ使ってみると全然ダメなんて経験はありませんか？

今回紹介するのは桜は桜でもサクラチェッカー。Amazonでしか使えませんが、実際に買ってみたい商品の口コミが怪しいかどうかを調べるといもの。使い方は、サクラチェッカー

(<https://sakura-checker.jp>)を開いて、Amazonの製品URLをコピーし貼り付けるだけ。

Amazonの製品URLをコピーしてください

① (amazonの商品リンクを貼る) ② Go

© 2019 sakura-checker. All rights reserved.

サクラチェッカー

4.21/5

合格

Amazonで詳細を見る

Amazon過去平均価格 ¥2,448

楽天価格 ¥2,788

サクラチェッカーは10%です。より安全な商品です！

品質 35% 価格 35% 安全 0% 信頼 35% 満足 35% 安全 0%

結果は瞬時に合格、警告、危険、判定不能等と表示されます。

ショップやメーカーが、自社商品を沢山販売するために、バイト代を払って高評価のレビューを書かせている例が多数あり、同じ名前でも無数の商品に高評価を出していたり、ライバル商品に低評価を出しています。怪しいレビューを書く人は“サクラ作業員”と呼ばれ、報酬や商品を無料で受け取り、要らない商品をメルカリなどで販売しているようです。

(<http://sakura-checker.jp/article/faq/> より)

ではサクラチェッカーは絶対？間違いないかとなると、絶対はありません。ただ、私は参考にするようにしてから Amazon 以外のネットショップでも購入する際もレビューや評価の読みがそれほどはずれないように思います。

参考にできれば嬉しいです！！

野菜の力を最大限に活かし免疫力をあげる料理法

—重ね煮(かさねに)—



「重ね煮」は、東洋の自然観の「陰陽」の考え方から生まれた調理法。「陰」はゆるめる、広がる、冷やす 「陽」はしめる、縮まる、温めるという特徴で、目指すのは陰陽のバランスが取れている状態、「中庸」。重ね煮は体を中庸に近づけ、身体を強くし、同時に野菜の旨みを最大限に出すのです！今回は春のお味噌汁を紹介します。

新春のお味噌汁(4人分)

春キャベツから順に鍋に投入。分量の水を材料の8分目まで入れる。蓋をして中火にかけ、湯気がでてきたら弱火にして8～10分煮る。残りのお水で味を調整して、三つ葉を入れたら完成。

味噌	60g
油揚げ	半分 細切り
ごぼう	20g ささがき
人参	20g いちょう切り
新たまねぎ	80g 薄切り
新じゃがいも	120g 3ミリ厚いちょう切り
春キャベツ	80g 色紙切り

・水 300c ・三つ葉

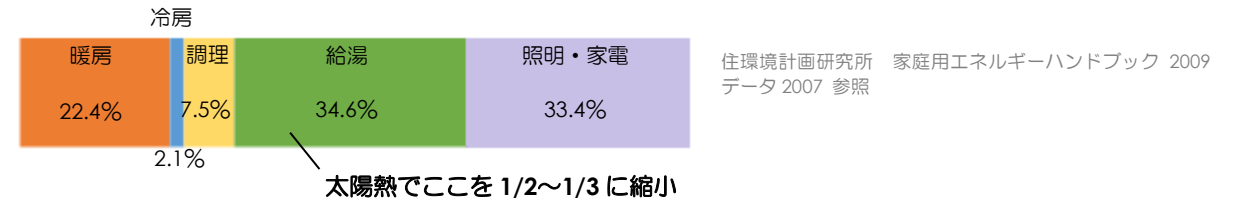
POINT!
重ね方はこの順番

野菜好きのお子さんが増えたり、花粉症やアトピーが楽になったなどの事例も多数。重ね煮のレシピはまた改めてご紹介しますね～
重ね煮アカデミー主宰 <https://megu-kasaneni.com/>

ハイブリッドソーラーハウス ～環境にやさしい＝人にもやさしい～

ハイブリッドソーラーハウスは、太陽熱を床暖房や給湯に利用します。よって、化石エネルギーの消費を大幅に抑制し、CO2の排出量を削減できるエコハウスです。

全室 24 時間暖房の冬の総暖房エネルギーの 2/3、年間給湯エネルギーの 60%を太陽熱でまかなうことができます。



全室 24 時間床暖房なので、朝も夜もあたたかく過ごすことができます。部屋ごとの温度差も少なく、高齢者の入浴死などのヒートショックが起きるリスクを軽減することができます。

化石資源や原子力の使用は最小限に抑えることができます。環境に配慮する代わりに快適性をあきらめるのではなく、「環境にも快適性にも配慮する住まい」を目指しています。

このことから、環境にやさしいと暮らしは、人にもやさしいといえるのではないのでしょうか。ぜひ、新築、リフォーム時に検討の候補のひとつにしてみてください。

辛口コラム ~ワクチンは変異株に効くのか。

世界を大混乱に落とし込んでいる新型コロナ (COVID19) 騒ぎですが、アメリカやイギリスでワクチン接種が始まりいよいよこれで普通の時代に戻るかと期待が高まります。しかしことはそう簡単ではないようです。

1 月終わりのヨーロッパ連合 EU と英国製薬大手アストラゼネカ社は激しい争いをしました。それは日本の数十倍の感染が進行する EU にしてみれば当初約束通りにワクチンが供給されないことによる必死の争いでした。日本では国内生産をするようですがそれにしても皆に行き渡るにはかなりの期間がかかりそうです。供給が進んだとしても次は金持ちの先進国だけが独占して良いのかという問題があります。一方、医学的にはウイルスの変異株の問題があります。

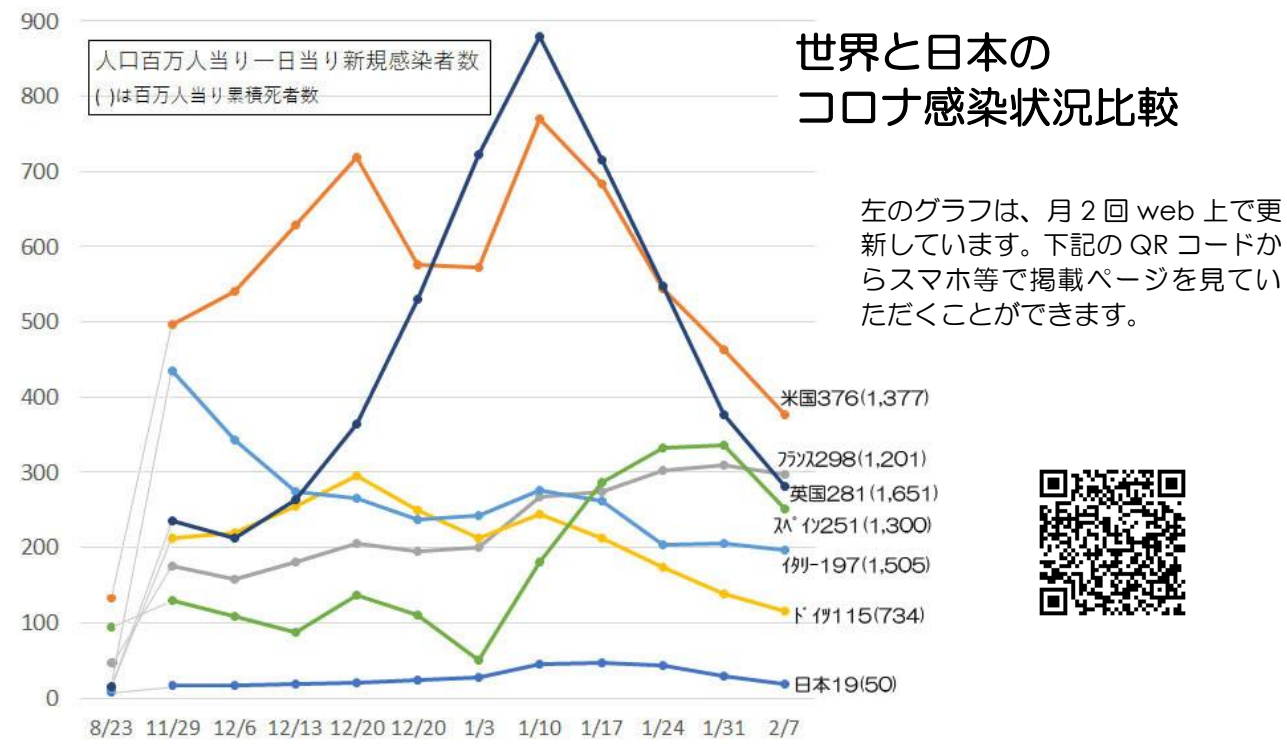
当初からこのウイルスは変異力が強いと言われており、実際に 12 月には英国でより感染力が強い B.1.1.7、南アフリカで 501Y.V2 が、1 月にはブラジルで P1 が出現しワクチンの効果が心配されました。

ワクチンはウイルスが人に取りつくための突起部の蛋白質を攻撃標識としています。幸い今のワクチンで対応可能とのこと。これはウイルスと人間の免疫系との戦いで、敵は次々に変異して網をくぐるような新手を繰り出してきました。そこでウイルスの進化を遅らせ変異を減らす為には従来通りマスクをし、手を洗い、密着を避け、出来るだけ早期にワクチン接種をすることが必要と専門家は言います。

じゃあ今までと変わらないじゃないか？
そう、当分ダメのようですね。



一日最大 5 千人にワクチン接種する英国の病院 BBC より



建築知識 ~トリプルガラス窓のカ~

近年では、居住快適性が求められる始めたせいか、高性能の窓が商品化されておりその一つがトリプルガラス窓 (3 層ガラスの窓)。

北欧などで広く使われているだけあって断熱性が優れており、外の冷たさを食い止める力は普通のガラス窓とは一味違います。冬、冷たい窓ガラスから降りる冷気は本当に嫌なもの。一方、窓には太陽の温もりを取り込むと言う大切な役割があります。太陽の光はまっすぐに差し込む直射日光だけでなく大空全体からもやって来るので家の北も明るいのですが、こうして四方八方から太陽はエネルギーを送り込みます。ガラスは一見透明ですが 1 枚通過する毎にエネルギーを約 15% カットします。3 枚重ねると約 60% に削減。その分だけ家が温められないと言う逆効果が生じます。ガラス枚数が増えると温もりが逃げるのを防ぐ代わりに、太陽の温もりも妨げてしまうのです。

グラフ A は東京大阪など 6 地域で複層ガラスの家とトリプルガラスの家との暖冷房エネルギー消費を比べたものです。トリプルガラ

ス窓は冷房を減らしてくれますが、太陽の温もりを取り込めないため暖房をより多く必要とし合計で僅か 5% 程得になるだけです。グラフ B は盛岡など 3 地域ではさすがに寒いだけあって温もりを逃がしにくい効果が活かされていますがそれでも 6% 強お得といった程度。

本質をよく吟味しないと損します。

※ハイブリッドソーラーハウスなら、太陽熱を床に蓄熱し床暖房を暖めることができるため、費用削減や効果的にも◎

