

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

2021年4月吉日発行
NO.0082
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～電気の卸価格が10倍?～
2. 重ね煮のポテトコロッケ
3. 自転車いいですよ☆
4. 快適で安全な省エネ住宅 ～高気密・高断熱～
5. 世界と日本のコロナ感染状況比較
6. 建築知識 ～風通しには入口と出口が必要～
7. 辛口コラム～ハトを襲うナマズ～



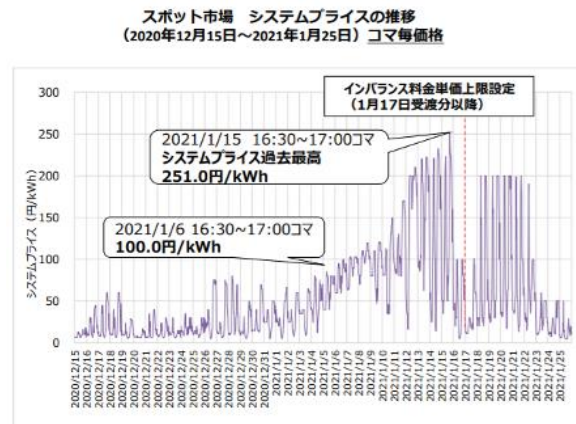
今月の話題 ～電気の卸価格が10倍?～

昨年末から1月下旬までの1か月間、卸電力市場のスポット価格が高値で推移していました。

電力の小売り自由化は2016年4月からスタートし、大手ではガス会社、石油会社、製鉄会社などが自社設備で発電した電気を販売しています。一方発電設備を持たない会社も多数電気の販売に乗り出しましたが、これらの会社は独自に発電設備を持つ会社から電気を仕入れたり、足りない分をスポット市場から仕入れて販売しています。スポット市場とは電気のセリのようなものですが、この価格が通常販売価格の10倍にもなってしまったのです。

その結果、販売価格に仕入れ価格上昇分を上乗せる会社、自腹を切る会社もあり対応が分かれました。

なぜスポット市場価格が高騰したかの理由は、①寒波の到来で電力需要が急増した②太陽光発電の発電量が天候不順で落ちていた③発電燃料のLNGの調達がコロナの影響によるパナマ運河の渋滞などで遅れ、備蓄がきれかかっていたといった説明を経済産業省がしていますが、内閣府の公開ミーティング「第5回 再生可能エネルギー等に関する規制等の総点検タスクフォース」でメンバーからは、寒波の到来に対して1か月も価格が高騰しているのはおかしい、太陽光発電の発電量は昨年と比べて



経産省 スポット市場価格の動向等について R3/1/25 より

おちていない、パナマ経由のLNGの比率は5%前後と少ないとの指摘があり、本当の原因は明らかにされないうままです。

電力の小売り自由化では、国が安定供給をうたっていたもので、今後は高騰への対策もされると思われますが、コロナ禍の裏で、けっこう生臭いことがおきていました。

電力の小売 全面自由化

あなたに合った 電気を選べる 時代へ。

電力の小売 全面自由化 開始

2016年4月

野菜の力を最大限に活かし免疫力をあげる料理法

—重ね煮ポテトコロッケ—



3月に初めてご紹介した「重ね煮」。「煮」とありますが、煮物だけではございません。実は、コロッケやグラタンなどの洋食やデザートまでであるのです！ しかもお砂糖はほとんど使わなくても優しい甘さに。今回はみんな大好きコロッケちゃんのご紹介です。

材料を図の順に鍋に投入。塩の半量と水を加え、蓋をして中火にかける。野菜が柔らかくなったら蓋を開けて水気を飛ばし、弱火にかけながらつぶし混ぜる。塩、こしょうで味を調え、形を作り、小麦粉、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけて揚げる。

重ね煮アカデミー主宰
<https://mequ-kasaneni.com/>

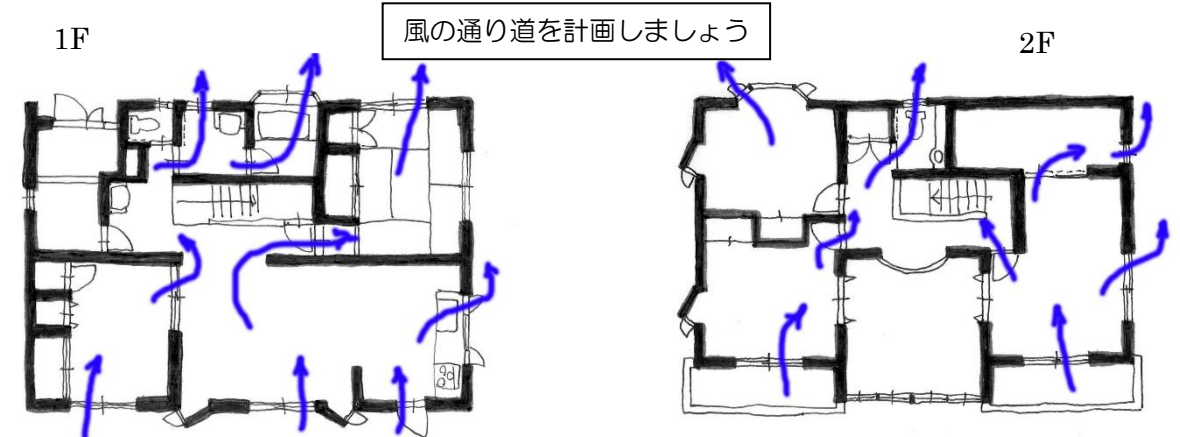


POINT! 重ね方はこの順番

にんじん	25g	・・・	みじん切り
にんにく	1かけ	・・・	みじん切り
玉ねぎ	120g	・・・	みじん切り
じゃがいも	500g	・・・	角切り

建築知識 ～風通しには入口と出口が必要～

快適な季節は意外に短いもの。そんな貴重な時期には心地よく開放した暮らしをしたいもの。開け放つとは、風により屋内空気を外気と入れ替えることで、「通気」と言います。似たようで異なるのが「換気」です。こちらは暖冷房で家を締め切っても家の空気を健康に保つため1時間に家全体の空気の半分を入れ替えするものですが、「通気」は家の中に風を通過させるものです。



掃出し窓を開けた場合、家内外の温度差により外気が寒ければ開口部分の下辺から外気が流入、上部分から暖気が外へ流出、こうして内外気が入れ替わります。ただこれは通気ではありません。大気は最低毎秒0.5～1mほどの風が常にあり、この風に乗せて家の中の空気を入れ替えるのが「通気」でこれには風の出入口が必要です。温かい時期の、やや南からくる気流を利用するには、南窓から入った風が抜けて行く出口と、入口を結ぶ風の通路を確保してやる必要がある。

今の家で風の流れを簡単な絵にしてみると良いでしょう。夏、1階の窓から入った空気が、家の中の暑い空気に乗って2階へ上がり窓から抜けて行く、と言うのはダメなことは実験で確認済み。空気の通路は同じ階同士で確保します。空気の出入口は常に必要。

同時吸排気型でない台所換気扇を動かす時は近くの窓を少し開けましょう。24時間換気装置装備の家では決して給気口を閉じないようにしましょう。

「体に良い」「地球に良い」「単純に恰好良い☆」の三拍子揃った

自転車いいですよ☆

自転車はコロナ過で売上げが増加しているものの一つ。

サイクリングや自転車通勤をする人口は年々増加しています。その理由は、

- ①健康に良い。運動不足解消とリフレッシュ。
- ②環境に良い。乗る人の呼吸以外 CO2 を出さない！騒音もない。
- ③お財布に優しい。交通費や燃料費が不要。などなど

さらに意外と早いというメリットも！ただ、日本は自転車専用道路などの整備が遅れているのが現状。カーボンニュートラルの一環として、自転車に優しい社会になるといいですね。



～世界の自転車都市 コペンハーゲン～
環境先進国デンマークは通勤通学に自転車を使う人が人口の40%以上。首都コペンハーゲンはCO2を削減するため2025年までに自転車通勤の割合の目標50%に設定しました。当初この政策に誰も従わなかったのですが、車や電車で移動するよりも移動時間が短くなるほどの自転車道路を作り、電車に自転車専用車両を作るなどしてメリットを増やし目標達成済!!



コペンハーゲンの自転車専用車両

快適で安全な省エネ住宅

～高気密・高断熱～

よく耳にする「高気密・高断熱」。

「高気密・高断熱」＝省エネ効果があると思われる方も多いのではないのでしょうか？高気密・高断熱の住宅はそのほかにどんなメリット・デメリットがあるのでしょうか。

高気密住宅

制度の高い建築部材や、防湿シート、断熱材、気密テープなどを使ってできるだけ隙間をつくらないようにして建てられている家。

☆メリット

- ・1年を通して快適に過ごせる
- ・ヒートショックの危険性が少ない
- ・冷暖房費が節約できる
- ・洗濯物が良く乾く
- ・結露がおきにくい
- ・防音効果が高い

高断熱住宅

外壁と内壁の間に断熱材を用いたり断熱性の高い窓を採用したりすることで、断熱性能を高めた住宅のこと。

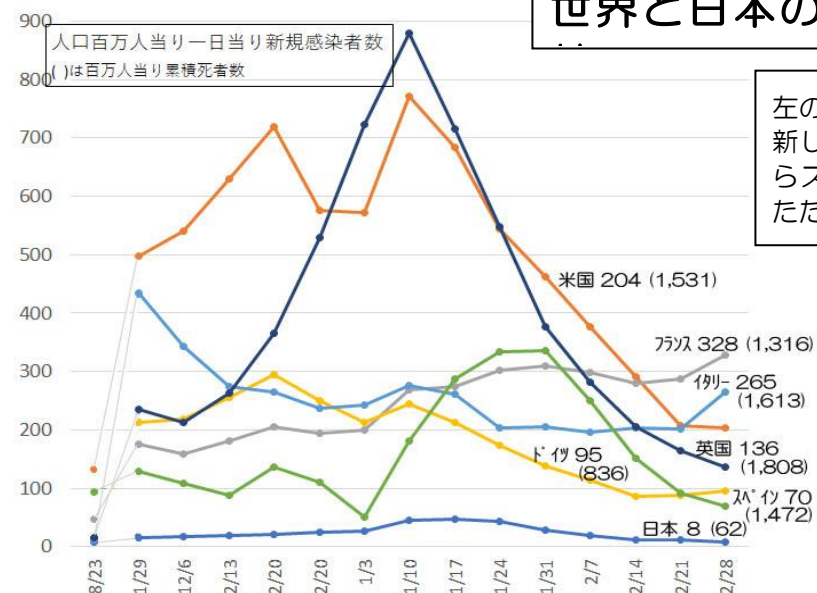
☆デメリット

- ・建設コストがかかる
- ・暖房器具に制限がかかる
- ・過乾燥になりやすい
- ・内部結露がおこるケースもある

冬季の室内移動による温度と血圧の変化



世界と日本のコロナ感染状況比



左のグラフは、月2回 web 上で更新しています。下記のQRコードからスマホ等で掲載ページを見ていただくことができます。



辛口コラム ～ハトを襲うナマズ～

南フランスの川の砂州で、水を飲みに来た鳩の群れに突然水中から大きな魚が飛び出し襲い掛かり、鳩を銜えて川に消える様子が目撃されました。問題のヨーロッパ大鯰（オオナマズ）は成長すると3m、270kgにもなる代物で元々東欧では食用でした。それを1974年に、ある釣り人が稚魚数千匹を持ち込みスペインの川に放流したのが西欧に広がってしまいました。これがサケやニシン科のアリスシャッドなど海から川へ産卵にくる魚を滅ぼしてしまう危険が懸念されています。海と川を往復する魚はただでさえダム建設や水質汚染、乱獲の影響で苦しんでおり、重要な回遊魚を絶滅させかねないのです。ダムではアユやサケなど産卵に遡上する魚の為に魚道やトンネルが設けられていますが、ガロンヌ川では、淡水生態系がダムや汚染や乱獲で絶滅の脅威にさらされ、中でも外来種の導入が最大の脅威です。



鳩を狙うヨーロッパオオナマズ ナショナルジオグラフィック より

日本でも釣り人が持ち込んだバスが湖や池に繁殖し問題になっているのと同じです。

更に気候変動の影響がこれに拍車をかけています。大鯰の産卵には水温20℃以上が必要ですが、寒冷なベルギーやオランダの川の水温が上がり大鯰の大繁殖が見られるようです。

全淡水種数は1970年から42年間で83%減少したとのこと、要注意です。