

# 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11月吉日発行  
NO.0089  
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～再び脚光を浴びる？太陽熱利用！～
2. 建築知識～充填断熱と外張断熱～
3. パート従業員募集！
4. 旬の食材：さつまいも～調理方法でダイエットの敵になる？～
5. 医薬品が不足している！？
6. 辛口コラム～奇妙なアメリカのコロナ対策事情～

## 再び脚光を浴びる？太陽熱利用！

10月2日の朝日新聞 土曜版 Be の連載記事“はじまりを歩く”で、ハイブリッドソーラーハウスのメーカーのチリウヒーターが紹介されました。補足情報を加えてまとめてみました。



### ◆少労力化としての太陽熱利用

1940年代の農村は風呂は藁や薪で沸かしていたのですが、木桶にタールを塗布した天日と呼ばれる太陽熱温水器は風呂を沸かしたり燃料の藁を集める労力を減らす機器でした。また木製だったので耐久性もありませんでした。

### ◆省エネとしての太陽熱利用

チリウヒーターは1960年から金属製の太陽熱温水器の製造を始めます。

この形は全国に普及した太陽熱温水器の原型になったと言われます。オイルショックにより爆発的な太陽熱ブームが来ますが、長続きしませんでした。

### ◆住みごこちのための太陽熱利用

降り注ぐ太陽熱をお湯だけではなく床暖房（ハイブリッドソーラーハウス）へと考えたのは、チリウヒーターの岡本社長。1980年代に家中を暖かくする暮らしを求める人はわずかでしたが、太陽熱を使うことで気兼ねなく暖かく暮らすことを可能にしました。

### ◆脱炭素に向けての太陽熱利用

そして温暖化対策が他人事ではなくなった今、太陽光発電だけではなく、太陽熱利用も脱炭素社会にむけて脚光を浴びようとしています。太陽熱利用は古くからある技術ですが高効率でシンプルな構造であるので、給湯需要の多い日本では特に利用価値が高いと思われます。

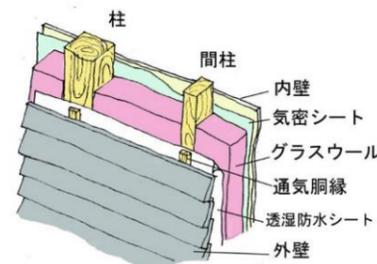
### 社長談

「発電した電気を高値で買ってもらい、電力会社から買った電気で生活する」ってウソっぽくないですか？  
発電した電気で生活するからエコでしょ。自己生産、自己消費が本当のエコで脱炭素ですよ！

## 建築知識

### —充填断熱と外張断熱—

住宅用断熱材の拡販の為、「外断熱」と呼ばれるものが大流行した頃がありました。正式な呼び名と仕様は次のようになります。

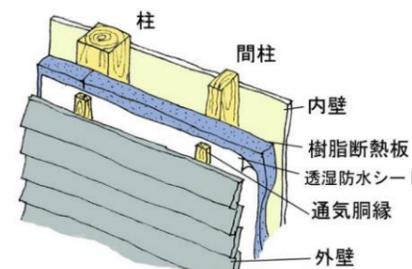


#### 内断熱=充填断熱

一般的に木造住宅は、柱の外部・内部面に板を張るので、柱と柱の間に、板に挟まれた幅 10.5cm の空間が出来ます。ここにグラスウールなどの断熱材を埋め込むのが充填断熱です。外装材としてサイディングなどを柱に張るのが一般的です。

#### 外断熱=外張断熱

柱の外部面に沿わせて、壁全体に樹脂断熱板などの断熱材を張るのが、外張断熱です。柱間の空間は空っぽです。内断熱と同じく、外装材として、サイディングや鋼板などを張ります。外装材を固定する際、樹脂断熱材を介して釘を打つ為、内断熱構造よりも支持力が低下しやすいので、外断熱用の太く長く強度の有る釘を使用する必要があります。更に基礎部は断熱材が土に露出するので防蟻断熱材を使う必要があります。



外断熱のメリットとして、住宅の気密性を上げられるという点が挙げられますが、現在は断熱方法に関係無く、室内側に気密シートを張る工法が一般的に施工されますので、特に外断熱のメリットとしては言えなくなりました。

### <今後の断熱工法>

省エネ法を見据え、実際の居心地も良くしようとすると、外部側に全面的に断熱材を張り(外断熱)、柱間にも断熱材を充填する(内断熱)という、両者の「合わせ技」というのも前向きに検討する必要があります。この詳細についてはまた後日(^^)

## パート従業員募集!!



建築・不動産部門

作業内容	土地販売の営業 ポスティング 資料作成 2人1組で行動
勤務時間	AM9時～PM5時の内 4～5時間
勤務日	週1～5日程度(土・日含む) 応談可
給料	時給 1,100円～
年齢・経験	不問
勤務地	みどり市大間々町大間々1190-4
連絡先	☎ 0277-73-4850

★履歴書ご持参の上、面接を行います。ご応募お待ちしております。

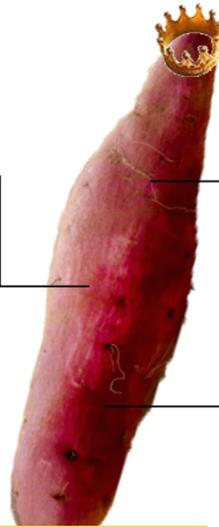


# 旬の食材：さつまいも - 調理方法でダイエットの敵になる？ -

秋ですね。焼き芋や蒸し芋が恋しくなる季節。おやつにおかずに大活躍。さつまいもの栄養価を美容やダイエットの味方につけるためにここは必読です！

## 糖質の多さに負けない魅力的な栄養素

熱に弱いビタミンCですが、イモ類には澱粉という味方が！そのおかげでビタミンCが損なわれにくくなります。また皮付近には食物繊維が豊富にあり便秘解消にも役立ちます。



そうはいってもたまには食べたい焼き芋♡せめて食べる時に、水分を取るのを控えると短時間で吸収されるのを防ぐことができます。必要以上に取らないように気を付けて秋を楽しみましょう♪

## 蒸す→焼くにするだけでGI値がUP?

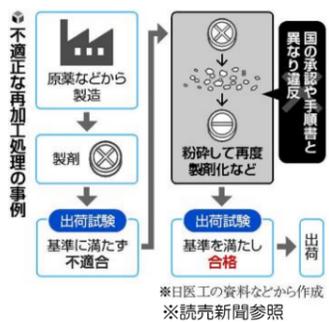
GI値が高い食べ物は短時間で血糖値をあげます。するとそれを防ぐホルモンが分泌されます。このホルモンは脂肪の生成や分解のお手伝いもする肥満体質を作りやすい性質が。さつまいもは、実はGI値は低め。食パン(GI値91)の約半分です。ですが、なんと焼き芋にしてしまうと。いきなり食パンレベルまで近づきます。それを防ぐには焼き芋はちょっと我慢して蒸し芋にして食べるだけでダイエットを気にしないで楽しめます

## 食べすぎを抑えられる

さつまいもは消化に時間がかかります。ということは腹持ちが良いので間食が抑えられるのです。更にはじっくりじわじわ吸収されるので食物繊維が腸内で活躍して整腸効果も期待できるという訳ですね。

# 医薬品が不足している！？

ジェネリック医薬品メーカーの不祥事をきっかけ全国的に医療用医薬品の供給が停滞しています！



健康被害や交通事故が起きている

幅広い種類で供給停止などが続くなか、利用する患者に薬の切り替えに伴う負担額の増加や入手の遅れなどの影響が出ていることが、薬剤師会が行った調査で明らかになりました。

薬の変更や入荷待ちで患者さんへの影響として「薬が変わり、飲み間違いが起きた」や「使っていた薬を服用できず、症状が戻った」などが起きています。また、ジェネリック医薬品への不安を訴え、薬を飲むことを拒否する人も出ているという・・・。

いつ改善するのか見通しは立っておらず、しばらくは医薬品不足が続くだろう。

# 辛口コラム - 奇妙なアメリカのコロナ対策事情 -

デルタ株で学校感染の懸念から学校でのマスク義務付けですが、共和党州知事の7州以上は義務付けを禁止。8月フロリダ州やテキサス州知事のマスク義務付け禁止令に対し学区(米国では市と対等の地元団体)が反抗、障害児の親達は子供を守るために訴えを起こしました。

こうしてマスクとワクチンの義務化で現政権と共和党知事とで戦いが起きています。共和党の言い分はマスクやワクチンで規制されるのは個人の自由の侵害でコロナよりも怖いと言うのです。全米では63%の親がマスク義務付けを求めています。フロリダ共和党員の72%は反対。疾病対策予防センターは、ワクチン未接種者は接種者の10倍以上入院も死亡多いと発表し大統領府も接種の圧力をかけるのですが、政治的対立で普及が進みません。

ワクチン反対者は自分の体は自分の勝手と言いますが、周囲に感染させる事、医療に負担をかける事など考えればそれは違うのではないのでしょうか。

北西部ワシントン州はマスク規制やワクチン接種要求をしますが、隣のアイダホ州の共和党知事による規制拒絶で感染拡大し、病院は限界超過、患者が隣州に大量流出。おかげでワシントン州では脳腫瘍手術も延期などと大迷惑。

ワクチンで妊娠しなくなるとか、コロナはでっち上げだと信じる人もいます。宗教的理由で拒否という人が多いのですが、アメリカの主要宗教団体は皆ワクチン支援をしています。今やワクチン接種率はG7中最低。何でもアメリカが最高とは思わないように。

ワクチン接種者の人口比 (2021.10.10)

