

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

2023年1月吉日発行
NO.0103
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>

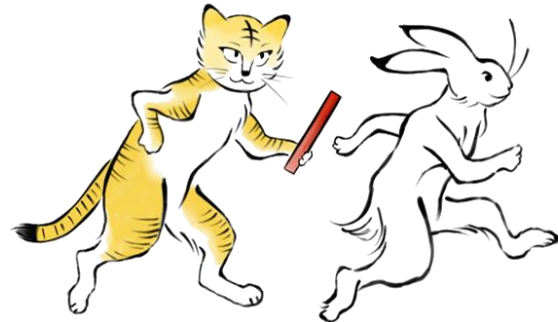
1. 今月の話題 —卯年—
2. 重ね煮 —りんごのきんとん—
3. 風呂上がり—バスタオル派？フェイスタオル派？—
4. 建築知識 —感染防止に換気は有効か—
5. 故人のサブスク解約どうする？—知っておきたいデジタル遺産—
6. 頭寒足熱はメリットがたくさん！
7. 辛口コラム —行けなくなった香港—



今月の話題

— 卯年 —

干支は「十二支と十干を組み合わせたもの」。2023年の干支は「癸卯(みずのとう)」です。サッカーワールドカップに沸いたのもつかの間。急激な物価上昇、コロナの再流行、ロシアの軍事侵略に、この寒さの中での節電要請。これからどんな1年になるのでしょうか。



十二支や十干は数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。例えば「癸」が持つのは第10位であり、物事の終わりと始まりを意味する他、「揆(はかる)」という文字の一部であることから「種子が計ることができるほどの大きさになり、春の間近でつぼみが花開く直前である」という状態を表しています。「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」とされています。

この2つの組み合わせである癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているといえそうです。私たちは皆、日々努力をしています。癸卯は昨年までの不安を吹き飛ばし、実りをもたらしてくれることを期待したいものです。

重ね煮 —りんごのきんとん—

砂糖不使用で、小さいお子さんも安心して食べられるりんごのきんとんです。

【作り方】

1. くちなしは砕いて前日から1/2カップの水につけておいたものを火にかけて煮出す。
2. 焼き芋にしたさつまいもは、熱いうちに皮をむき、裏ごしする。
3. りんごは皮をむいて5mm角に切り梅酢を少々振りかけ、1で煮る。
4. 3に2を加え、弱火で練り上げる。

【今日のポイント】

☆さつまいもを焼き芋にすることで甘味をしつかり出すことができます。☆少し手間はありますが、裏ごしをすることでなめらかで美味しいりんごきんとんが出来上がりますよ。



さつまいも 350g…焼き芋にする正味
250g 必要
りんご 100g…皮をむいて0.5cmの
さいの目
くちなしの実 1個
梅酢 適量

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

入浴後、 バスタオル派？ フェイスタオル派？

皆さんは入浴後、体を拭くのにバスタオルとフェイスタオルどちらを使いますか？我が家は息子(小学生)だけバスタオルで親2人はフェイスタオルです。一般的にはバスタオル派が圧倒的に多く、その理由は感覚+習慣的なものでフェイスタオル派は合理的な理由にはっきりわかれているようです。

バスタオル派…66%・フェイスタオル派…32%・その他2%(併用他)

<バスタオル派の理由>

- ① 1枚で体全体を拭ける。
- ② 胸を隠せる、巻きつけたい。
- ③ 素早く乾かせる。
- ④ 育った家庭の習慣。

<フェイスタオル派の理由>

- ① 洗濯物の量が減る。
- ② 毎日洗えるから衛生的。
- ③ 収納のスペースの節約
- ④ タオルが安い



風呂上りの暖かく濡れた体表からは気化熱が奪われ強烈な寒さを感じます。この時にバスタオルは体を覆う面積が大きいので寒さが軽減されます。そこでフェイスタオル派の私は、浴室内で体を拭いておくことで、脱衣場での寒さ対策を行っています。

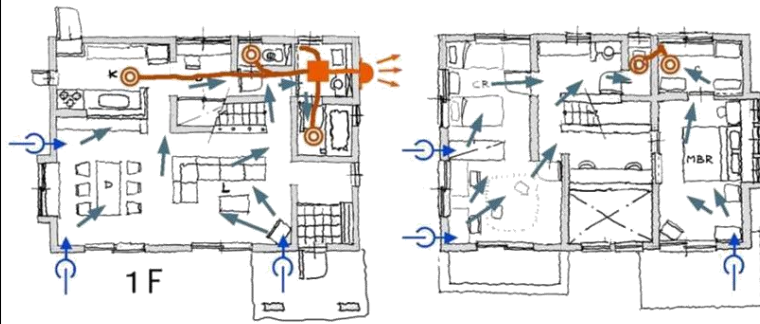
WHOは居住空間の室温を18℃以上とすることが健康上必要としています。日本の住宅は断熱気密が悪く、9割がこの条件を満たしていません(SWH健康調査より)。脱衣室が暖かければ、風呂上りの不愉快な寒さがないので、住まいの高性能化進むと、風呂上りのフェイスタオル派が増えるかもしれません。



建築知識

— 感染防止に換気は有効か —

新型コロナの感染経路は結局エアロゾル空気感染。そこでメディアや医者は「換気しろ」言いますが、これには換気と通気の混同があります。通気は快適な季節に窓を開けて家の中の空気をゴッソリ入れ替えるもの、換気は冷暖房期に窓を閉め切った時に室内の空気を健康に保つものです。もともと日本では暖房冷房をする習慣が無く、家は隙間だらけだったので換気は不要でしたが、石油ストーブを使うようになり暖房効果を上げる為隙間のない家を作り始め、その結果室内に有害な物質が滞留するようになりました。人体が排出する炭酸ガスと水蒸気の他、石油ファンヒーターの排気ガス、加湿器からの水蒸気、新建材に含まれるホルムアルデヒドなどの VOC（揮発性有機化合物）等を室内に溜め込みました。特に VOC は多くのシックハウス症候群を引き起こしたので建材に厳しい含有物規制がとられていますが、そもそもの原因は換気せずに閉め切ったのが原因で、建材は言い掛かりを付けられたようなものです。そこで 2003 年からは住宅に、家全体の空気を 1 時間に半分づつ入れ替える 24 時間換気装置設置が義務付けられました。



24 時間換気装置の例
家全体に微弱な気流を流す

この世界的基準の換気量は、居住者が感じない量の換気で寒冷地でない限り暖房に影響しない程度です。VOC を追い出せるのですからコロナも追い出せるのでしょうが窓を開けるのは別物です。なお、換気装置のある家に住む人で給気シャッターを閉めている人がいますがこれはいけません。

故人のサブスク解約どうする？

— 知っておきたいデジタル遺品 —

NETFLIX、Amazon Prime video、Spotify など、「サブスク」は、「一定期間の使用許可」という新しい形で定着しています。

これらは、契約解除をしない限り、契約は自動更新され、登録したクレジットカードや銀行口座から自動引き落としされるものがほとんど。では、契約者が亡くなってしまった場合にどうなるのでしょうか。

実際には自動引き落とし先となっているクレジットカードや預金口座を停止・凍結することで自動的に解約されるものもありますが、解約手続きをしない限り、請求書が送られて相手が困るという事例もあるそうです。

結論から言うと、家族がどんなサブスクを使い、どんな支払い方法をしているかを把握し、解約できるように ID とパスワードが分かる一覧を作っておくということになります。



頭寒足熱はメリットがたくさん！



頭寒足熱とは？

「頭を冷やし足を温めること」。足を温めると体全体の血流が良くなり、自然治癒力が活性化される。また、自律神経の働きを調整する役割もあり、リラックスした状態を保つことができます。

メリットがたくさん！



◇ 冷え性緩和の効果

→ 身体の末端は血流めぐりが悪くなりがちなので、足元をしっかり温めると◎

◇ 頭がスッキリして集中力アップ

→ 暖房のきいた暖かい部屋では、頭がほてったり、ぼーとしてくることもある。しかし、足元を温めて下半身と上半身の体温差をできるだけ小さくすることで、頭がスッキリして作業が捗る。



◇ かぜの症状緩和

→ 熱でぼーとした頭を冷やし、足元を温めて血流をよくする◎



辛口コラム

— 行けなくなった香港 —

香港へ行けば日本では味わえない美味しい料理が楽しめます。ガイドさんの案内ではダメですが、規制が緩み航空便も再開したので香港へ遊びに行こうと思い立ち、調べてみたら大変！まず出発前に所定のワクチンを指定回数以上接種した接種証明書を用意します。出発 24 時間以内に抗原検査（RAT 検査）を行いオンラインで「健康・検疫情報申告」をして臨時の「健康申告 QR コード」をダウンロードし、これを空港のチェックインに示すと搭乗ができるようになります。以後ずっとサージカルマスク着用が必須。飛行機を降りたら PCR 検査を受け、結果を待つ事なくイエロー（黄信号）のワクチンパスをダウンロードして入国審査を通過します。翌日、滞在ホテルで RAT 検査をしてネットで報告します。出歩くのは可能です。滞在 2 日目になったら、市街にある PCR 検査場に行って検査を受けます。滞在 3 日目、また抗体検査をして OK の報告をすると朝 9 時にイエローがグリーンに変わります。問題はグリーンに変わるまではレストランで食事をする事が許されません。どうしても食べたければテイクアウトをしてホテルで食べなくてはなりません。またその後も滞在中は毎日ネットで抗体検査報告しなくてはなりません。万一感染したら牢屋かな。冗談じゃないよ、誰がそんなところへ行ってやるもんか！中国支配の恐怖！食べ損なっただちのお奥さんは「よくまあ暴動にならないねー」と言っていました。現実には暴動も起きています。ちなみに欧州、米国、豪州などはワクチン証明も不要です。



もう行けないか？大繁盛の香港の飲茶レストラン