



Smart House つろしん

通信住まいのお役立ち情報 2019年6月号

早くも6月、1年の折返し地点の月になりました。
梅雨寒や蒸し蒸ししたりするこの季節、寒暖差も激しくて、体の調子も崩しがち。
しっかりケアをして、暑い夏にも対抗できる体づくりをしていきたいですね。
住まいのお役立ち情報は、皆様のヘルシー生活を応援します。



室内の湿度を調整してくれる漆喰や珪藻土って？

漆喰(しっくい)とは？

壁や天井などに使用される塗料。消石灰(水酸化カルシウム)を主原料とした塗り壁材です。
消石灰とは、石灰石を焼いて水を加えたもの。石灰石はサンゴ礁がルーツです。
サンゴ礁が長い年月をかけて地殻変動などで隆起し、陸地になったものが石灰鉱脈で、
こちらから石灰石を採掘します。消石灰に糊(のり) やスサなどのつなぎを加えて水で練ったものが漆喰です。



漆喰のメリットはこんなにすごい！



▲スマートハウスの収納も漆喰

漆喰を使った壁は「呼吸する」と言われているのをご存知でしょうか。漆喰の主原料である消石灰は、二酸化炭素を吸収することで徐々に石灰石へと戻り固まっています。消石灰から石灰石に戻るまでには100年を超える長い時間がかかります。時間をかけてゆっくりと呼吸をしながら固まることでお部屋を心地よくしてくれます。漆喰壁が呼吸をすることで、冬場の乾燥や夏場の湿度を防ぐなど、年間を通じてお部屋を快適に調整してくれる効果が期待できるのも魅力です。

また、防火性にも優れます。漆喰の主原料である消石灰は無機質の不燃性なので燃えません。シックハウス症候群対策としても有効です。シックハウス症候群の原因は、壁紙に使用されている接着剤や家具などから揮発されるホルムアルデヒドという物質が関係していると言われています。漆喰は、このホルムアルデヒドを吸着し、再放出しない壁材です。

漆喰にはその他に、「消臭性」「防カビ・抗菌性」「堅牢性(強度)」にも優れており、建築材として大変有能な素材であることがわかります。昔から、お城に使われてきた事がその注目性と実績を示していますね。

最近流行りの珪藻土(けいそうど)とは？

最近珪藻土製のコースターやバスマットなど、お手頃価格でおしゃれなものが出回るようになりました。珪藻土は珪藻(藻・も)の殻の化石を原料にして作られた素材です。珪藻の堆積している土を原料として漆喰と同じく、1000度以上の熱を加えることで不純物を除去して純度を高めます。

珪藻土も湿度を調整する有能な素材ですが、漆喰とはどう違うのでしょうか。

両者を比較すると、漆喰の方が強度に優れています。また、水にも強い漆喰は水回りや外壁にも使用することができます。一方珪藻土は、漆喰よりも吸湿性がありますが反面、水に弱くもあり、基本的には内壁の塗り壁材として使用されたり、生活雑貨に使われることが多くみられます。お家を建てる時には漆喰を使用して、雑貨に珪藻土のものを取り入れれば、お部屋の湿度管理はバッチリなのかもしれませんね…★



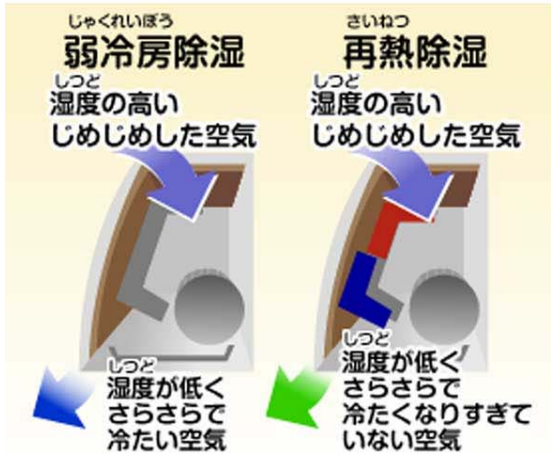


エアコンの冷房と除湿、電気代が安いのはどっち？

なんとなく除湿のほうが電気代が安いような気がしませんか？
梅雨の時期だからこそ、健康と財布に配慮しながら賢く使い分けたいですね。

冷房は、部屋の空気の「温度」を下げる目的

除湿は、できるだけ温度を下げずに「湿度」を下げる目的



そもそも湿度とは、空気中に蓄えられている水分の量を指します。空気の温度が高いと蓄えられる水分量が多くなり多湿、温度が低ければ蓄えられる水分量が少なくなり湿度は下がります。除湿には「弱冷房除湿」と「再熱除湿」という2つのタイプがあり、弱冷房除湿は水分を集めるために温度を下げた空気をそのまま部屋に戻します。（冷房の機能を弱めたものと思っただけければ）再熱除湿は、温度を下げた空気をちょうどいい温度にあたためなおしてから部屋に戻します。

電気料金は「弱冷房<冷房<再熱除湿」と高くなっていき、使用しているエアコンによっては除湿より冷房の方が省エネになる場合があります！まずは、使用しているエアコンが再熱除湿なのか弱冷房除湿なのかチェックすることが大切です。

「冷房・再熱除湿・普通の除湿」の比較表

右の表は青色が一番良い（理想的）状態と仮定し、黄→赤の順となっています。それぞれに得意・不得意があり、一長一短なのが現状です。電気代だけでみれば、弱冷房がお得ですが…

比較表	温度低下	除湿量	電気代
冷房	大	大	中
再熱除湿	小	中	大
普通の除湿 (弱冷房)	中	小	小

使用しているエアコンによっては、除湿より冷房のほうが省エネになる場合も。
電気代をおさえたいときは、弱冷房除湿や、高めの温度に設定した冷房が無難です。

賢い使い分けをしよう！

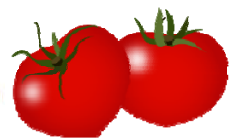
エアコンの温度は設定どおりになるよう運転できますが、除湿量はその時の室内の状態によって変化してしまいます。そのため快適に感じる適正温度が変化し、こまめな設定が必要になってくるかもしれません。日々の生活には手間がかからないことも重要です。梅雨時の肌寒い日は、快適性を優先して「再熱除湿」を利用。設定温度を高めれば電気代も押さえられます。湿度が15%減少すると体感温度は1度も下がります。真夏の暑い日は、冷房でしっかり温度と湿度を下げるなど状況に応じて上手に使い分けることが、エアコンの賢い使い方と言えるでしょう。

エアコンは1℃の変化で電気代が10%も変化すると言われています。電気代が気になる場合はまず温度設定を少し上げるところから。また、**エアコンを効率的に使うポイントとして、いかに室内の気温を逃さないようにすることも大事。**室内でもっとも熱の出入りが激しいのが窓であり、エアコン使用時は暖房・冷房に関わらずカーテンやブラインドを使うことも効果的です。

夏場は外気との気温差マイナス5～6℃が目安となります。夏場で外気が32、3℃なら、設定温度は26～28℃が適温。人間は5～6℃までの温度差であれば適応できますが、それ以上になると体への負担が大きくなります。体に優しい設定が省エネにもつながるのかもしれないね。



簡単!!ホワイトソースでトマトファルシー



ホワイトソースは缶詰を使うから具を和えるだけ♪
とっても簡単でちょっとおしゃれなトマトグラタンです!

材料 (2人分)

トマト 小4個(中なら2個)

●ハインツホワイトソース(缶詰)60g

●ハム 2枚

●しめじ 20g

●グリーンピース(冷凍) 20g

●ガーリックパウダー 少々

●塩 少々 ●コシヨウ 少々

○くり抜いたトマトの実全量

○塩 少々 ○コシヨウ 少々

○トマトケチャップ(味を見て加える) 約小さじ1

■ ☆トッピング☆

粉チーズ 適量

パセリ(ドライでOKです) 少々



- 1 トマトはヘタを切り落とし、包丁で切り込みを入れたらスプーンで中をくり抜きます。
変定が良いように底も少しカットしておきます。
★くり抜いた実は刻み、塩、コシヨウをして味をみて味が足りないときはトマトケチャップを加えます。



- 2 ハム、しめじは1cm角にカットします。
ホワイトソースで和えて、塩、コシヨウ、ガーリックパウダーも加えておきます。

- 3 ①のトマトに均等に詰め、粉チーズをかけて、くり抜いた実を周りにかけます。
オーブン200℃で20分。焼き色が付いたらOK!パセリをトッピングします。

コツ・ポイント

- ★トマトの実をくり抜くときは底までくり抜かないように気を付けてください。
- ★詰める具はお好みで、えびやご飯、ポテトやソーセージ、コーンなどでも美味しいですよ。
- ★パンに添えて食べても美味しいです。



トマトマーマトに含まれる健康効果リコピン

ガンや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果あり
体の粘膜や組織を傷つける活性酸素を消去する力あり
悪玉コレステロールの酸化を予防する効果あり

トマトに含まれるその他の機能性物質

ビタミンU	健胃効果
ガンマアミノ酪酸	血圧を下げる
クロロゲン酸	抗がん作用

トマト
豆知識



シバヒカルがゆく!

ルーティーン

の巻



ラグビーの五郎丸選手で有名になった「ルーティーン」という言葉。これは決まった手順のことを指しますが、業務などにおいて精神の安定やミスを減らすために意味ある行動とされています。

ボクのルーティーンは、早起きして一番に出社し、その日の予定表を作って順番にこなす。

みんなおはようー

おはようございまーす

スタッフみんなを出迎える。

段取りよく仕事を早く終え、家族との大切な時間と自分の時間を持つ!

だいたい出来てる...けど

時々、スタッフみんなに挨拶する時間を忘れるほど仕事に集中してしまっんだ...

仲間との絆も大事だもんね!

めんぼくない...

生活で使える! 裏技まとめ☆

その昔、「伊東家の食卓」という情報バラエティ番組で紹介された裏技です。

髪のを早く乾かす!

1. バスタオルで軽く水分を拭き取る。
2. タオルを頭にのせ、その上からドライヤーをかける。

お腹が減った時の音をとめたい!

1. 息を大きく吸う。
2. 息をとめ、お腹に力を入れる。
3. 息を吐く。
4. 1~3の動作を3回繰り返す。

歯磨き粉を最後まで出したい!

1. チューブに口をつけ、ふくらませる。
2. チューブにフタをして、下に向けて数回振る。

ブーツのニオイを消したい!

1. ブーツの中に10円玉を5枚入れ、1日置いておく。
(銅イオンの働きで雑菌を抑えます)

重いタンスを簡単に動かしたい!

1. タンスの四隅に、軍手の滑り止めを上にして置く。
2. タンスを軽く押す。

洗濯したTシャツの首が伸びないようにしたい!

1. Tシャツの首の部分に輪ゴムできつくしばって洗濯する。
2. 輪ゴムを外し、しわをよく伸ばし、二つ折りにして干す。

じゅうたんのゴミを簡単にとりたい!

1. ゴム手袋を付けてじゅうたんをなでる。
2. 集まったゴミを取る。

爪を簡単にきれいにしたい!

1. 感熱紙のレシートの印刷されている面で爪をこする。

玉ねぎを切って涙を出したくない!

1. 割りばしを横にして、口にくわえる。
2. そのまま玉ねぎを切る。

車内の温度を下げたい!

1. 助手席の窓を全開にする。
2. 運転席側のドアを5回開閉する。



発行店 情報

