

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

2024年12月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1-14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 冬のアイスクリームの魅力 —
2. 自分で予約？旅行会社？ —旅行の手配方法 国内編—
3. 夢が詰まった本の世界へ —干支の絵本—
4. 建築知識 —1971年布基礎の規定—
5. 辛口コラム —体にいい炭水化物「難消化性でんぷん」—



今月の話題

—冬のアイスクリームの魅力—

冬にアイスクリームがよく売れることをご存知でしょうか。

森永乳業が「冬にアイスクリームを食べたいと思うか」を調査した結果、98.4%の人が「食べたい」と回答しました。特に20代の男性や20～30代の女性に「冬アイス」が生活に定着していることがわかりました。

<https://www.morinagamilk.co.jp/assets/release/18748.pdf>

冬のアイスクリームが好かれる理由には、暖かい部屋でアイスを食べると、その冷たさが一層引き立ち、気分転換になることが挙げられます。また、夏はさっぱりしたシャーベットが好まれる一方で、冬はナッツやキャラメルなど濃厚なアイスクリームが好まれます。冬は夏に比べて「チョコレート」の支持率も上がっているそうです。

冬はクリスマスやお正月などのイベントが多く、特別なデザートとしてアイスクリームが選ばれることも多いです。さらに、冬のアイスクリームは保存がしやすいという利点もあります。夏場は溶けやすいためすぐに食べなければなりません、冬はその心配が少なく、持ち歩きもしやすいです。ハーゲンダッツは年末年始が一番売れているそうです。

私も暖房で乾燥気味の部屋で食べる冷たいアイスでリフレッシュするのが大好きです。また、冬のアイスクリームは温かい飲み物との相性も抜群です。ホットミルクにチョコアイスを加えてホットチョコにしたり、

エスプレッソとバニラアイスでアフォガードにしたり。ほかにも、ホットコーヒーとチョコミントアイス、ホットココアにバニラアイスなど、一緒に楽しむことでアイスの冷たさと飲み物の温かさが絶妙なハーモニーを生み出します。

冬にアイスクリームが好まれる理由は多岐にわたります。今年の冬は差し入れや手土産にアイスを選んでみるのはいかがでしょうか。寒い季節だからこそ楽しめるアイスクリームの魅力を、ぜひ皆さんも体験してみてください。



自分で予約？旅行会社？ 国内旅行の手配方法

旅に正解がないように、旅の手配方法にも正解はありません。

ニーズに合った方法で旅行を手配し、楽しい旅行にしたいですね。

新聞に掲載されていた愛知から北海道へのパッケージプランと自分で手配したプランを比較してみます。

大人1人 2泊3日 12月

新聞掲載の旅行会社パッケージツアーの場合

92,100円

自分で手配（オンラインサイトで検索）

60,300円



旅行会社をお願いする3つのメリット

- ① 知識が不要 希望する旅程に沿って最適なプランを提示してもらえる
- ② 一括手配 交通手段や宿泊、観光施設の入場券などのすべての手配を一度におこなえる
- ③ 安心 紛失やチェックイン時のトラブルを心配する必要がない

自分で手配する2つのメリット

- ① コスト 旅行会社に支払う手数料がかからない
- ② 自由度 自由に日程や時間を変更でき、自分好みの旅行にカスタマイズできる
- ③ 時間 好きなタイミングで自宅からでも予約できる

旅行の日程やいつ予約するかについても考えてみます。

「出発日直前の旅行」

航空会社にもよりますが、航空券は安い運賃の航空券から売られていきます。一方、旅行会社のパッケージツアーは日付が近くなっても値段が変わらず販売されていました。

「お盆、年末年始などの旅行」

募集型の企画旅行であれば空席が残っていたということがありました

家族旅行の場合、繁忙期の料金は高くなりがちです。例えば、お盆やお正月、ゴールデンウィークは値段も上がりやすく予約も早くから埋まります。その一方、ビジネスホテルはこの時期には空室があることがあります。ダブル別途の部屋を予約して、小さい子どもは添い寝してみる、ツインやシングルを2部屋取って人数を分けることで、繁忙期でもビジネスホテルを利用し、部屋の使い方を工夫してみると費用も抑えることができます。

旅行の予算や計画によっていつもと違う予約方法を試してみたいかどうかがでしょうか。

旅行会社で手配すれば知識がなくても安心して手配できますが、費用がかさむことがあります。一方で自分で予約する方法は価格の安さと自由度がメリットですが、トラブル時の対応は自己責任です。

自分に合った方法で、楽しい旅行を計画してくださいね。



夢が詰まった本の世界へ 干支

2025年はへび年です。へび年にちなんだ絵本が見つからなかったので、オーソドックスの干支の本を紹介します。

— 十二支のはじまり —



正月の朝、動物たちが神の神殿へ一番目指して出発します。干支の起源を楽しく学べる絵本です。個性豊かな動物たちが、知恵や工夫をしながら、競争する様子が描かれています。子どもたちに十二支の起源を学ぶきっかけ、動物たちの個性や特徴から協力すること、知恵を使う大切さを伝えられます。

出版社 教育画劇

著者 岩崎 京子 文/二俣英五郎 画

— 十二支のおはなし —



お正月に神様のところへあいさつに行くことになった動物たちのゆかいなお話。ちゃっかりもののねずみは牛の背中に乗り、門の前で一足先にゴールイン。一番最初はねずみ年になった。十二支の動物たちの順番がどのようにきまったのか、子どもたちにわかりやすく解説した一冊です。

出版社 岩崎書店

著者 内田麟太郎 文/山本 孝 絵

絵本の中に登場する蛇の役割は割と地味ですが、干支に蛇がはいっているのは、古代中国の文化に由来します。自然や農耕文化と深く結びついていたため、蛇は古代の人々にとっては、恐怖だけでなく神秘的な力を代表する存在としてふさわしいと考えられていたのでしょう。

SDGs（持続可能な開発目標）の広告をマンション建設予定地の囲いにも貼ってあるのを目にしました。東京駅はじめ、ビルにも SDGs のロゴやメッセージが大々的に掲示されています。よく目にする気候変動の問題は人間だけでなく動物たちにも影響があります。蛇についても特定の種類の増加や減少に繋がることがあります。蛇は特定の温度範囲で生活するため、気温の変化は生息地に大きな影響を与えます。気温が上昇することにより、生息地も変わり、生息範囲も狭くなる可能性があります。そのため適した生息地を見つけるために移動する種類もでてくるためです。2025年も引き続き重要なテーマとなりそうです。干支のおはなしは、文化、歴史、科学など、興味や関心の起点となります身近なテーマから広がる会話も楽しみながら、興味関心の幅を広げ豊かな学びを得てください。

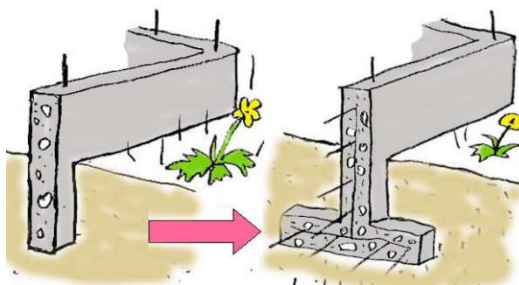


建築知識

— 1971年布基礎の規定 —

64年の新潟地震、68年の十勝沖地震を受けて、1971年の建築基準法改定では新たに布基礎が規制されました。私が子供のころ住んでいた大正時代の家は、柱を地面に置いた平らな石の上に立っていました。家が石の上に置いてある状態なので、縁の下を覗けば向こう側が見え、犬猫は平気でその下を駆け抜けました。強風が吹いたり、地震で揺られるとズレそうですが、百年以上存続しました。地盤が良く平屋ということもあったのですが、伊勢湾台風にも耐え、筋交いなどろくにないのにならぬに44年の東南海地震、45年の三河地震にも耐えました。筋交いなしで言えば柔構造なので良いという説もありましたが、お勧めはしません。戦後になって、家の外周と主要間仕切りの下にコンクリートで地面から40cmほどの高さの、厚さ12cm程の壁状の基礎を作りその上に土台を置くようになりました。これが布基礎です。2階建ての家は重量は約40トンなので12cmの壁に載っているのは地面にめり込みそうな感じ。底板をつけて踏ん張るように逆T字断面にするようになりました。しかし、鉄筋をきちんと入れるように規制されるには10年以上先になります。1978年、M7.4の宮城県沖地震に見舞われ、仙台では死者16人、重軽傷者1万人超、住家の全半壊4千、一部損壊8万6千戸超と大都市が経験した初めての都市型地震でした。こうして81年の基準法改訂に至ります。

布基礎 底板と鉄筋の有無とは？



辛口コラム

体にいい炭水化物「難消化性でんぷん」

おなか周りに脂肪が付き体重が増える、スリムな体形でいたいとなると敵は炭水化物で、ご飯や麺類を抑えなくてははいけません。血糖値も怖い。炭水化物は悪者ですが、「難消化性でんぷん」は体重を管理し、特定の病気の予防に役立つ炭水化物です。肥満の人が難消化性でんぷんを8週間摂取した結果、腸内微生物バランスが良くなり、インスリンの効きを改善し、脂肪の吸収を抑えて体重減少に至ったという学術誌の報告もあります。難消化性でんぷんが体にいい理由は、胃・小腸で分解できず通過し大腸に達しここでビフィズス菌など腸内細菌の餌になって発酵されることです。そこで出来る酪酸などが血糖の調整や、コレステロール値、免疫機能に良い影響があります。普通のでんぷんの6割しかカロリーがないので減量には好都合です。近年「レジスタントスターチ」などと横文字の名前の商品が出ていますが慌てる必要はありません。難消化性でんぷんは全粒粉、玄米、豆類に含まれますが、炊いて冷ましたポテトサラダなどもお勧めです。



玄米のご飯 (T-fal 炊飯器広告)

