

# 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

2020年11月1日発行

発行責任者：猪野工務店  
〒781-8008  
高知市潮新町1丁目14-9

## 今月の話

1. 今月の話題 ～この冬 室温は18℃以上に！～
2. 時事ネタ ～ドライブレコーダーが活躍？～
3. 建築知識 ～NHK「ためしてガッテン」の誤解～
4. 旬の食物 ～ごぼうのポタージュ～
5. 辛口コラム ～プラスチックリサイクルの疑問～



## 今月の話題 ～この冬 室温は18℃以上に！～

当たり前のように30℃を超えていた9月から、一挙に気温が下がってきました。



wethernewsによると、この冬は北海道をのぞき日本中がほぼ  
平均並みの寒さになると予測されています。

太平洋赤道域東部の海面水温が基準値よりも低くなるラニーニャ現象が発生すると、冬季はシベリアからの寒気が日本に流れ込み易く、その結果日本の冬は寒くなる傾向があります。ただ、大気全体が温まっているため、寒気と相殺されるため、例年並みの寒さに落ち着くというのです。

### 18℃以下は健康リスクが増大

WHO（世界保健機構）は、寝ている時も含め、室温は18℃以上（高齢者や小児はもう少し高め）を推奨しており、英国では16℃以下では呼吸器疾患のリスクが高まるという調査結果があります。国内でも、慶応大学の伊香賀教授や近畿大学岩前教授らの研究によると、家が暖かいと、アレルギーや気管支喘息の症状改善、頻尿リスクの軽減、運動量の増加に効果があったことを示すデータが公開されているのですが、いまだに、室温が10℃を切るような家も多く、「家の中で吐く息が白い」「室内に干したタオルが凍った」といった話も聞かれます。

### 今年の冬は18℃以上を体験しよう

この冬は、平年の並みの寒さとは言え、暖冬になれた私たちには寒く感じるかもしれません。また、新型コロナウイルスやインフルエンザも警戒する必要があるため、暖房をけちらず家を暖かく（18℃以上をキープ）しましょう。

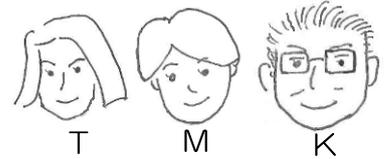
私たちは燃料をあまり使わずに暖かく暮らせる住まいを提供しており、コロナ対策をした上で体感していただく機会を設けるので、ぜひ体感してみてください。



## 時事ネタ ~ドライブレコーダーが活躍?~

人気のドライブレコーダーについて話ってみました。

※ドライブレコーダーは以下ドラレコ



Kさん 先週運転してたら、自転車が目の前でひかれてびっくりしたわ~。

Mさん え、大丈夫だったんですか？。

Kさん 一瞬、ひき逃げしたように見えたので、妻が様子見にいて、ひかれた子の親を電話で呼んでたら、運転手が車を止めて戻ってきて、怪我もなく話し合いで済みました。ひかれた子が中2の娘の友達でびっくりでした。

で、ドラレコにも写ってたのがこれ 

Tさん 歩行者信号が青で右折の車が突っ込んでますね。

Kさん 自転車はライトつけてるけど、ガードレールのわきからひょっこり出てくるので分かりにくいでしょ。他人事じゃないと思いました。



Mさん それにナンバープレートは見えないですね。

Tさん 多分Kさんのドラレコは画素数が少ないんでしょうね。家の車は、カーショップの店員に200万画素以上あるとナンバーが読み取りやすいからと勧められたのを見つけました。

Kさん そうですね2017年の車に最初からついてたドラレコだからそれなりです。ただ、人も感知する衝突防止ブレーキ付きの車を購入しました。50歳になると、動体視力や集中力も弱ってきて、せっかくなついてるドラレコに写っている画像が自分のミスの証拠じゃ残念ですから。

Mさん 完全自動運転じゃないにしても、サポート機能は絶対にあつた方が良くと思います。衝突防止ブレーキなどで避けられた事故も沢山あるはずですから。

Tさん Kさんの営業車は年季が入ってますけどドラレコや衝突防止ブレーキはついてますか？

Kさん 車での出張が多いのでぜひ欲しいんだけど、社長や役員は技術系なのに昔気質なのかそういうものが無駄なものと思っている節があるんです。バックカメラも無いのでこの前荷物満載の時に駐車場のポールにぶつけちゃったんだよね。

Tさん そうそう社長が共用の車使うと必ずナビの地図が上が北になってます。あれだと南に向いて走っている時に右折か左折が一瞬迷うから私は絶対に進行方向が上になるヘディングアップがいいと思うんだけど、「地図は上が北」を譲れないんでしょうね。

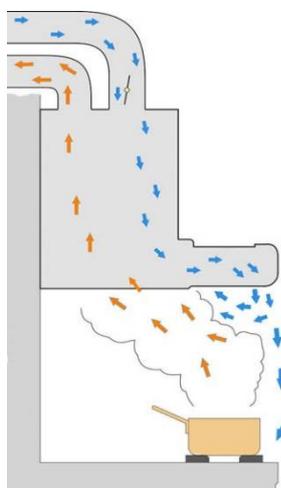
Mさん まあバックカメラや衝突防止ブレーキで事故の予防。それからドラレコで証拠を残すのが当たり前になっていきますよ。



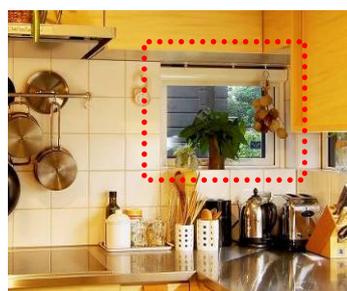
## 建築知識 ～NHK「ためしてガッテン」の誤解～

NHKの「ためしてガッテン」で窓を閉め切った家の中に虫がたくさん入る原因を調査し、サッシの角辺りからクモなどが次々に吸い込まれる映像と共に「家が虫を吸い込む」という紹介をしていました。番組では、換気扇による吸引が原因で、対応としては計画換気用の吸気口を開くと良いとのこと。この家では換気のためレンジフードファンを常時運転しており、私は「こりゃあ大間違いだ」と驚きました。

昔のアルミサッシは確かに隙間だらけでしたが、近年使われる樹脂やアルミ樹脂複合二重ガラスサッシには虫が吸い込まれるような隙間はありません。サッシには気密をとるためにパッキンが入っており、さらに小さな隙間はサッシ業者がきちんと調整するのが今や当たり前です。昔のアルミサッシを標準としてしまうことで、混乱した視聴者も多かったと思います。



同時吸排気レンジファン



また24時間換気が義務付けられたのは2003年のことで、それ以前の住宅にはトイレと浴室と換気扇だけで給気口などありません。義務付け後の住宅も確かな吸引力を持つセントラル型換気は少なく、多くは吸引力が低い各室パイプファンのため虫まで吸い込む力はありません。もっとも給気口を閉めている家が多いのは空気質維持の点から良くありません。

さてこの放送の最大の誤解は、**24時間換気とレンジフードファンを混同**していることです。24時間換気ファンは家の大きさにもよりますが、全体で毎時140㎡程度の排気、レンジフードファンは毎時550㎡と4倍近く強力です。換気用給気口は強風時に吹込みがないよう毎時28㎡以上の流入を抑制するものもあり、レンジフードファンの排気に対して吸気が追いつかないのです。

そこで私たちは同時給排気レンジファンが負圧になると開く差圧吸気口を使います。さもなくば料理の時は台所近くの窓を少し開けるのが正解です。

今回の番組は、一部の住宅にあてはまる話かもしれませんが、NHKが放送するならば一般的にすべきです。

差圧吸気口や窓はレンジよりも少し高い位置にしておかないと調理の時に炎が揺れてしまいます。



試してガッテンの画像を加工 10 cmほどの虫がいるのですが、上を向いているにも関わらず、下方の隙間に吸い込まれて消えました。



サッシのレールに気密パッキンが入っているので漏気がほとんどありません。



## 旬の食材 ～ごぼうのポターージュ～

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含むごぼう。その真骨頂は食物繊維です。水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含んでおり、便秘だけでなく大腸ガンの予防効果があるとされています。そこでごぼうたっぷりのポターージュを作ってみました。



材料：ごぼう 100g たまねぎ 150g バター20g

水 100g 牛乳 200ml ごはん適量 塩こしょう 少々

作り方※材料は4人分程度です。人数に合わせて適当に調整して!

1. 洗ったごぼうを3~6mmに輪切りにして10分水であく抜き
2. みじん切りにしたたまねぎと1. をバターで焦げないように弱火で炒め、たまねぎ餡色になったら水を加えて煮る
3. ごぼうがくたっとしてきたら冷やごはんを入れて混ぜる
4. 3. をミキサーにかける（かけたりないとゴリ感ありますが好みで）
5. 4 を鍋に戻し牛乳を加え沸騰しないよう弱火で混ぜ、塩コショウで味を調べて出来上がり!

ごぼうの風味が香ばしく、やさしい美味しさです。

## 辛口コラム ～プラスチックリサイクルへの疑問～

海に流れ出たプラスチックごみが世界的な問題になっています。木・紙と違い細かい破片になって何百年も分解されずに海を漂い、マリアナ海溝の底に住む生物の体内からもマイクロプラスチックが見つかっています。イワシの塩焼を内臓ごと食べる私はずいぶんプラスチック片を食べていることでしょうし、それは消化されず再び海に流れて行きます。大量に使われるペットボトルの始末もその一角、行政も回収に力を入れ、人々も協力しています。

再使用は困難なためリサイクルしようとするのですが、環境問題に熱心なヨーロッパでもプラスチックのリサイクル率が30%、米国は9%どまり。ところが日本のリサイクル率は82%、そんなに立派？でしょうか。ある調査によると、焼却67%、リサイクル25%、埋め立て8%とあります。

焼却67%の内10%は普通に焼却ですが

57%は発生した熱を利用したので熱リサイクル率に加算します。そこで25+57=82%のリサイクル。しかも廃プラとして輸出したのもリサイクルとカウントします。こんな世界では認められません。

樹脂は使えば劣化するので、無理なりサイクルをせずに焼却したほうが良いと思います。余りにも便利なプラスチックに慣れてしまったけれど、もう反省の時。原料を木やコーンなど生物由来の代替品の開発を加速すべきですし、使用そのものを減らす努力をすべきです。お茶は自宅で好みの葉にお湯を注ぎましょう。子孫に健康な地球を残さなくては。



日本財団ジャーナルより

