



生活豆知識
シリーズ

夏の賢い光熱費の減らし方



いよいよ夏本番も近づいてまいりました。年々夏の暑さが身に堪えるのは、歳のせいでも気のせいでもありません。統計によると日本の平均気温は100年あたり1.28℃の割合で上昇しているそうです。世界的に見ても気温上昇を抑える省エネへの取り組みは大きな課題でもあり、高い関心が寄せられています。

日頃の生活ではあまり気にしていない方もおられるかと思いますが、今回は家庭でできる光熱費削減方法についてご紹介いたします。

【冷蔵庫の整理】

冷蔵庫の中身はパンになっていませんか？冷蔵庫は、冷たい空気を庫内に巡らせて低い温度を保っているため、物が溢れていると、より多くの電力を消費してしまいます。隙間を作りましょう。逆に冷凍庫はできるだけ詰まっているほうが良く、凍った食品同士で冷え合う効果で、電力の節約に繋がります。

【フィルターの掃除】

埃が詰まった換気扇やフィルターは性能が落ちるだけでなく、負荷が増し、電力消費がアップしてしまいます。定期的に掃除をする事で目詰まりを防ぎ、電気節約と同時に室内の空気環境も良くなり、一石二鳥ですね。

【扇風機の有効活用】

エアコンにより室温が下がっているのに、涼しく感じない時はありませんか？設定温度を下げる前に、扇風機を同時に使用してください。人は風を感じることで、体感温度を大きく下げることが出来ます。また、天井に向けてれば部屋の空気を循環させ、エアコンの効率を助けることも。1℃の設定温度で約10%の節電となるため、風を利用して快適な室温を手に入れましょう。

【ちよつと出はエアコンを止めないで】

『ちよつとコンビニまで』『子供のお迎えに』など、こまめにエアコンを消している方はいませんか？実はそれは、電力の無駄遣いかもしれません。エアコンは、運転時より起動時の方がより多くの電力を消費します。それに比べ、温度を維持していた部屋が外気の影響を受け、室温を元に戻すために余分な電力が必要となります。エアコンをつけたままでは勿体無いと思いがちですが、つけておくことでできる節電もあります。

【シャワーよりお風呂】

夏の暑い日、汗だくで帰って直ぐシャワーを浴びると気持ちいいですよ！ただしその上のお湯を消費しています。さらにお湯が出ている間、給湯器は可動したまま。家族全員が帰宅後シャワーを浴びると、光熱費は大変なことになります。そうならないために、シャワーを控えて入浴することをお勧めします。心も体もリフレッシュできて、お財布にも環境にも優しくなります。

お盆に飾るキュウリとナスは何？

お盆の時期に見かけるキュウリとナスの飾り物。あれは一体何だろうと思ったりはありますか？先祖様へのお供え物としてあるそれは「精霊馬」と呼ばれるのです。

ご先祖様を家にお迎えする際には早くたどり着いてもらうために「馬」に見立てたキュウリを、家を発つ際は名残惜しさからゆっくり帰ってもらうために「牛」に見立てたナスを飾る。精霊馬にはしっかりと意味が込められています。

ここからはキュウリとナスの栄養についてとオススメ料理をご紹介します。

キュウリとナスの栄養

キュウリは水分がほとんどで、栄養価が他の野菜と比べて低い野菜です。そんなキュウリに含まれている栄養素はカリウム。カリウムは余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防する効果があります。

ナス

ナスも主成分がほとんどが水分で、含まれる栄養素としては葉酸があります。葉酸は、赤血球を作るのに必要な栄養素であり、夏に貧血が気になる方や妊婦さんなどにおすすめの野菜です。

なぜキュウリとナス？

キュウリとナスは夏の旬の野菜です。さらに全国各地で収穫可能な野菜でもあることから、旬のおいしい野菜を、ご先祖様にお供えするという意味で古くからキュウリとナスがそのままお供えされていたようです。そこから時がたつにつれ、今のような形になっていきました。

お盆の後食べるのはダメ！

お盆が過ぎても、精霊馬として使用したキュウリとナスを食べてはいけません。普段のお供え物とは意味合いが違い、先祖様が乗ったものを食べるのは良くないとされています。精霊馬として使用したキュウリとナスは、紙などに包み塩で清めてから捨てるようにしましょう。

キュウリとナスのさっぱり和え



- 材料(2人前)
- キュウリ.....1本
 - ナス.....1本
 - ミョウガ.....2個
 - 塩.....小さじ半分
 - かつお節.....2g

- 手順
- 1 キュウリはヘタを切り落とし、うす輪切りにする。
 - 2 ナスはヘタを切り落とし、薄い半月切りにする。
 - 3 ミョウガは薄切りにする。
 - 4 ボウルに1・2・3と塩を入れて揉み、5分ほど置く。
 - 5 水気を絞り、かつお節と(A)を入れて混ぜる。
 - 6 器に盛り付けて完成。

夏のクロスワードパズル

右のカギをヒントに、つぎのマスに「ひらがな」をうめて、A~Dでできるワードを答えよう!

1	2	3	4	5
			C	A
11			12	6
	13		7	14
8			15	
		9		16
17			18	10
				B
	D			

A.夏バテしそうな季節でも
A B C D
を見ると元気が出ますね!

《タテのカギ》

1. 砂漠には辺り一面これが広がっていますね。
2. 彼は歴史に残る○○○を達成した!
3. 文学作品などで入選した作品に次ぐ優れた作品のこと。
4. 預金していると得られるお金。
5. 海水浴場でこれを防ぐにはバツルが最適!
6. 色彩の濃淡の色合いのことを指しています。
7. 静岡県のイメージが強いが、実は全国漁獲量1位は兵庫県!
8. 英語ではIce。夏には欠かせませんね。
9. 液体に混ざっている混合物をフィルターを通して分離すること。
10. 気体の総称と呼ばれます。石炭○○とか可燃性○○とか。

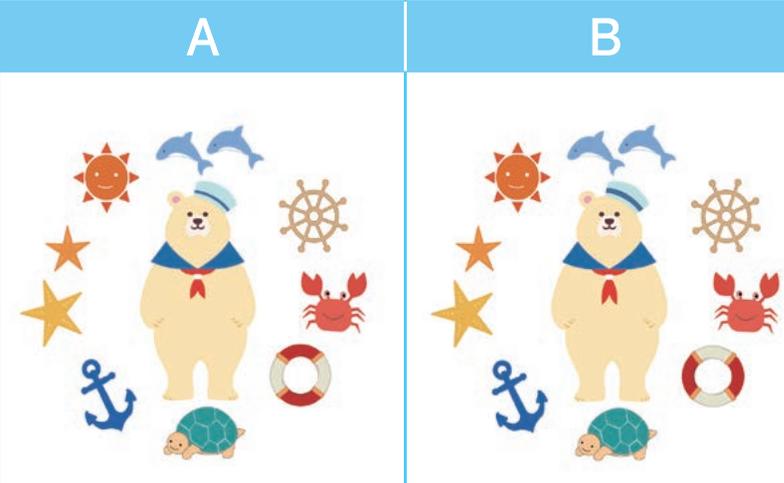
《ヨコのカギ》

1. 海水浴では定番のあるフルーツを割る遊び!
8. 亀の○○より年の○○。
9. まだ食べられるのに廃棄される食品のことを食品○○といいますね。
11. 海と陸が接するあたり。波打ち際のこと。
12. 山の日生まれの人には12星座占いで...
13. 抑制してやめさせること。○○力とかよく聞きます。
14. 藤井聡太竜王はプロ○○の一人ですね!
15. 飲食店ではお昼時の12時は混んでいますね。何タイム?
16. サンスクリット語で「つながり」を意味しています。
17. 暦の上で夏が始まる日をなっている?
18. コンピューターの入力装置の一つで、これがあるとラクですね。

3つのまちがい探し

下の A, B 2枚の絵は、よく見ると3カ所ちがうところがあります。どこが違うのでしょうか?

(注) A, B の記号や、色の濃淡の違いはカウントしません。



※ 解答は匠技建HP「新着情報」に掲載しています。

外観と内装の最新トレンド

様々なものに「トレンド」というものが存在しますが、今回は住宅における外観と内装の最新トレンドについてご紹介します。

～外観～

近年の外観デザインの主流は「シンプルモダン」です。直線的なシルエットに余計な装飾を省いたスタイリッシュなデザインで、流行に左右されない外観であることが特徴といえます。また、住宅のデザインは建てる場所の環境を踏まえて検討しなければなりません。シンプルモダンな外観は他の外観と比べ比較的場所を選ばず、周囲の環境に馴染みやすいです。建築コストの面から見ても、余計な装飾を省いているのでコストを抑えることができます。



～内装～

かつては、古びたアンティークの家具・雑貨を使ったシャビーシックインテリアなど、SNS映えを狙ったものが流行していました。しかし、おうち時間が増えたことにより居心地の良さを重視する人が増えています。例えば、優しい色や素材を使った家具であったり、自然を身近に感じられる空間だったりなど。ここで注目したいのがアースカラーを取り入れることです。自然との調和を感じさせる色(茶色・ベージュ・青・緑など)であるアースカラーを家具や小物に取り入れることで、より自然を感じられる落ち着いた空間をつくることができます。



どの世代の方でも受け入れやすいシンプルモダンな外観、自然を感じられる居心地の良い内装のトレンドは、今後も続いていきそうですね。新築を考える際のご参考にいかがでしょうか。

夏でも過ごしやすい住まいの工夫

① 外からの熱をシャットアウト!!
昔ながらの日除けアイテムである「すだれ」は、軒先に吊るすことで日差しを遮り、室内が暑くなるのを防ぎます。日差しを遮りつつも風を通すので室内は涼しくなり、外からは室内が見えることはありません。他にも、壁よりかけて日差しを遮る「よしず」や「サンシェード」、窓の上部に張りだした日除け布の「オーニング」なども、すだれと同様に窓の外に配して日差しを遮ることができます。

② 室内の通気をよくする
室内の風通しをよくするには、風の通り道をつくるのが大切です。風が入ってくる窓を開け、対面する壁にある窓も開けて風の出口を確保しましょう。この時、風の流れを妨げる家具などがあればずらしておきます。また、窓の開き具合も重要です。風の入口にあたる窓は

15センチくらい開け、出口にあたる窓は全開にすると、空気の流れが加速して室内の温まった空気を逃しやすくなります。マンションの場合、換気扇を回すと同時に換気扇から一番遠い窓を15センチくらい開けると室内の温まった空気を排出することができます。この他、ベランダ側の窓を開けて、玄関ドアを少し開けて風を通す方法もあります。この時、気をつけたいのが網戸の目に詰まっている砂やホコリ。定期的にお手入れをして、きれいな空気を取り込みましょう。

③ 打ち水をする
地面に水をまくと、水分が蒸発する時に周囲の熱を奪う「気化熱」という現象が起こります。この気化熱を利用したのが打ち水で、熱がたまりやすい玄関先や庭にまくと空気が涼しくなり、温度の上昇を抑えられます。熱ですぐに水分が蒸発してしまわないよう、温度があまり高くない朝夕に水をまいたり、床だけでなく壁にもまくようにすると涼感がアップします。マンションではベランダに水をまくのも効果的です。このようにちょっとした工夫で暑い夏を快適に過ごしましょう。

ベランダ防水のメンテナンス

家を建てる際、ベランダ部分は防水施工をしますが、年数が経つと色褪せや剥がれ、ひび割れ等の劣化が出てきます。そこで今回はベランダ防水のメンテナンス時期についてご紹介します。

ポイントとなる点検箇所は床面、笠木、排水口の3つになります。

● 床面

床面の防水は紫外線や人が歩く事による衝撃・摩擦などで徐々に劣化するため定期的なメンテナンスが必要です。ひび割れや剥がれなどが出た場合、メンテナンスの時期となります。下の写真のよ

● 笠木

笠木とは、ベランダの壁の上に乗っている物で手摺が付いている箇所です。中に水が入らないように、壁の上を覆うような形で取り付けてあります。一般的にはアルミなどの錆びにくい金属が使われており、定期的な塗装などが必要ありません。しかし、

うに表面(トップコートと呼ばれる層)に細かなひびが入っていると、どんなに小さな隙間でも、水が中に染み込んでしまいます。下の防水層が直接傷むと、雨漏りの原因となります。

● 排水口

ベランダには必ず排水口が付いています。泥やゴミなどが溜まって詰まりが発生すると、水がベランダ内に溜まり、雨漏りの原因になります。

～匠技建ニュース～

インスタライブを始めました!



2022年4月12日に初のインスタライブを行いました! 初めての試みで配信チームを始め社員全員ソワソワしておりましたが、無事配信することができました! 観てくださった皆さま、コメントをくださった皆さま、本当にありがとうございました!

配信チーム・社員の声

たくさんの方に見ただけでとても嬉しかったです! 生配信も緊張しました!

皆さまからの質問やご感想にも1つ1つ応えられるよう頑張りました!

観ている方たちも楽しめるような企画をしたい!

Instagramを通して、もっと多くの方に匠技建を知ってほしい!

今後もInstagramを使った様々な企画を考えてまいりますので皆さまお楽しみに! Instagramフォローもぜひよろしくお祈りします!→

株式会社 匠技建

匠技建 検索

まずは、資料請求から!

https://www.takumigiken.com

匠技建お客様窓口

フリーダイヤル

0120 045-171

mail: info@takumigiken.com

〒190-0002 東京都立川市幸町2-43-7 TEL: 042-534-1171 FAX: 042-534-5394

建設業者登録許可番号 東京都知事許可(般-3)第93639 ■一級建築士事務所登録許可番号 東京都知事登録 第38119号 ■宅地建物取引業許可番号 東京都知事(9)第48011号