

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

2025年2月吉日発行
NO.0127
発行責任者：(株)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 — ホーロー容器の魅力 —
2. 暮らしの比較 — 洗濯物は室内干し？外干し？ —
3. 日本の節分と世界の行事
4. 不動産情報 — セール実施中！ —
5. 建築知識 — 1981年の建築基準法の大改定 —
6. 辛口コラム — タンパク質をもっと食べよう —



今月の話題 — ホーロー容器の魅力 —

シンプルで存在感のある佇まいが心くすぐるホーローアイテム。今回は、スタイリッシュだけでなくサステナブルなホーロー容器の魅力をご紹介します。皆さんは、食品の保存容器は何を使っていますか？



出典：Y.YACHT MAGAZINE
【フランボワーズガトーショコラ】のレシピは以下のQRコードから。

そもそもホーロー（琺瑯）とは？

琺瑯は金属の表面にガラス質の釉薬を焼き付けたもので、ガラス質の釉薬が金属を保護するため、錆びにくい、傷つきにくいという特徴があり、適切に使用すれば、何年も美しい状態を保つことができます。琺瑯容器とタッパーを比較すると、いくつかの点で琺瑯容器の魅力が際立ちます。

① 直火・オーブンOK。

オーブンから出したものをそのまま冷蔵庫に保管、冷蔵庫から出したものをそのまま火にかけられます！

② 耐久性が高い。長く使えてリサイクルもでき、環境への負荷を軽減することができます。

③ **そのまま食卓に並べられる。** 光沢ある表面が見栄えします。持ち寄りパーティにもいいですね。

パン作りやフォカッチャづくりも焼きから食卓までひとつで楽ちんです。

④ お手入れがしやすい。細菌が繁殖しにくく、色移りやおいがつきにくい。食洗器もOK！

⑤ **保冷性&熱伝導率抜群。** 省エネにも一役買います。

⑥ 化学物質を含まない。食品の保存にも安心して使用できます。

ガラス容器との違いが気になる方も多いのではないのでしょうか。ガラス容器は電子レンジが使用可能ですが、琺瑯は電子レンジに対応していない点が大きな違いです。その一方で、琺瑯は軽くて割れにくい特徴があり、持ち運びや取り扱いがガラスよりも簡単です。また、琺瑯は、日常使いはもちろん、引っ越し祝いや結婚祝いのギフトとしても喜ばれますよ。

さて、2月なので、バレンタインに琺瑯容器でスイーツを焼いてみるのはいかがでしょうか。例えば、【フランボワーズガトーショコラ】。レシピはQRコードでチェックできます。オーブンに置いて、冷めたら蓋をして冷蔵庫でねかせてしっとりさせてもいいですよ。

まだ琺瑯容器を持っていない方は、ぜひ手に入れてみて、サステナブルでスタイリッシュなおうち時間を楽しんでみてくださいね。



【暮らしの比較】 — 洗濯物は室内干し？外干し？ —

洗濯物を干す方法には「室内干し」と「外干し」がありそれぞれに良い点がありますが、あなたの住まいはどちらが適しているのでしょうか。

外干しの3つのメリット

- ① 消臭・除菌効果
紫外線により、衣類の消臭や除菌効果
- ② 電気代がかからない
- ③ 室内のスペースを占有しない
- ④ 乾燥させるエネルギーが不要



室内干しの4つのメリット

- ① 天候に左右されない
- ② 洗濯物を干す時間帯の制約がない
- ③ 加湿効果がある
洗濯物が乾く時に室内への加湿効果がある
- ④ アレルギー対策
花粉、黄砂、排気ガス等の影響が少ない
- ⑤ 防犯対策
洗濯物から家族構成や生活パターンが推察されることがない
- ⑥ 洗濯動線が外干しに比べて短い



外干しは、洗濯物に日差しがあたることで、洗濯物の温度が上がり乾きやすくなります。花粉、黄砂対策用に洗濯物カバーも市販されているので、デメリットを減らすことも可能です。しかし、外気温が5℃以下では洗濯物は乾きにくく、0℃以下では乾くどころか凍ってしまいます。また、マンションによっては景観を損なう、洗濯物が飛んでいき事故を起こしかねない、バルコニーは災害時の避難経路にあたり、管理組合が外干しを禁止しているところもあります。外干しがそもそもむいていない地域や、ルールで外干しが禁止されているところもあります。

しかし、住まいによっては、そもそも室内に干す場所がない、室内干しをしていたら窓の結露がひどくなったり、壁の中など見えない所での結露を呼び込んでしまうこともあります。となると、乾燥機や除湿器を使うしかありません。

総じて、室内干しのメリットは多く、現代の暮らしにマッチしています。これからリフォームや新築をされる方は、しっかりしたプロに頼めば、部屋干しにも適した建物の高性能化（断熱、気密、換気計画）は黙っていてもきちんとやってくれます。天井に収納が出来る物干しもあるので、あらかじめ部屋干しすることをプロに相談しておくのが良さそうです。



日本の節分と世界の行事



「節分」は「季節を分ける」という意味をもっています。

この行事は、中国から由来し、平安時代には日本に伝わりました。昔の中国には、追儼（ついな）、鬼やらいといった陰陽師による祈祷で厄除けする行事があったようです。

中国の追儼の考え方と、日本の神社仏閣で行われていた「豆打ち」の儀式が合わさって、庶民の間に「節分の日に豆まきで邪気を払う」という文化が出来上がったとされています。

室町時代には、形を変え豆を投げる節分の行事が確立していたそうです。

世界の節分に似た行事

節分の日を祝う風習は、外国にはないのですが、

節分に似たような風習がありましたのでいくつか紹介します！



○スペインの厄除け

スペインでは厄年に、家族や親族に囲まれながら「年齢の数だけ馬肉の肉片を食べる」という風習。（スペインの厄年とは、女性は14歳と34歳、男性は24歳と44歳だそうです。）

○イギリスの厄除け

イギリスでは厄年に、自分の年齢の数だけ木の実を集め、三日三晩、外気にさらします。そのあと、なるべく多くの人に見守られながら、その木の実を焼くことで厄を払います。（イギリスでは女性は年齢に7が付く歳、男性は4が付く歳が厄年なのだそうです。）

日本の節分もおもしろいですが、海外にも面白い文化はたくさんありますね。

建築知識

1981年の建築基準法で大幅改定

「初めての都市型地震、宮城県沖地震の経験は1981年の建築基準法の大改訂を生みました。基礎は、未だ自主規制ながら、底板がある鉄筋入りと定められました。45 x 90の筋交い材2本をX型に入れた壁の強度評価が2/3に下げられたので、筋交い入りの壁は1.5倍必要になりました。強度壁の量が59年の基準より約4割増し、横揺れに対する耐震強度要求が大幅にアップしました。

それ以前の耐震基準では「震度5程度の中規模の地震で大きな損傷を受けないこと」だったのに対して、この改定の狙いは「中型地震では軽微なひび割れ程度、震度6~7クラスの地震で建物の倒壊や損傷を受けないこと」になりました。この大幅改定は耐震強度を大幅に高めることを狙ったもので、随分と強度は上がりました。1981年6月以前に確認申請を受けた建物を旧耐震基準の家、以後のものを新耐震基準の家と呼びます。

お住いの家が、1981年6月より前の確認申請で建てられたものであれば、現在の水準から言えば「地震に弱い家」に分類されます。既存の住宅の耐震診断は、旧耐震基準以前に建てられた建物に対して行われますので実施することをおすすめします。1995年1月には阪神淡路大震災が発生。古い木造住宅の密集する地域では大量の倒壊と火災も発生、消防車は近寄れず。インフラは機能せず、死者6400人超、68万棟以上が倒壊や焼失しました。



倒壊した阪神高速道路

不動産情報

※セール実施中!!

※SUUMO・athome・HPにも掲載しております。ぜひご覧ください。



大間々町大間々

700

価格：~~781~~万円～
学区 大東小・大東中

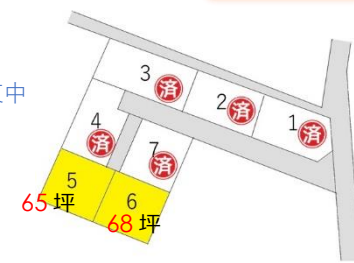


大間々町大間々

価格応談可!

500

価格：~~780~~万円
学区 大東小・大東中

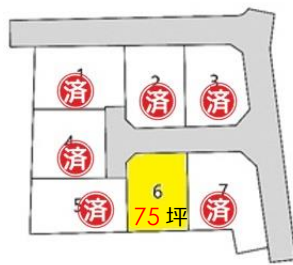


大間々町桐原

価格応談可!

500

価格：~~680~~万円
学区 大南小・大中



新里町武井

価格応談可!

600

価格：~~800~~万円
学区 中央小・新里中



詳しくは『旬文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

辛口コラム

タンパク質をもっと食べよう

炭水化物、タンパク質、脂質が3大栄養素で、これらのバランスをよくとることが、健康に大切と昔から言われています。日本人のタンパク質摂取率はカロリー換算で13.8%ですが、早稲田大学の研究では日本人はもっと魚・肉・豆類などでタンパク質を多くとった方が良いとわかりました。

実験で、若いマウスと中年マウスにタンパク質比率が5%、15%、25%、35%、45%の餌を与え続けました。15%が日本人のタンパク質摂取に近い量です。食事の量と体重との関係を見ると、タンパク質5%群は15%群より食べる量は増えたが体重は減少、45%群は食べる量は減ったのに体重は変わりませんでした。必要タンパク量を維持するために、15%群は多食に走らざるを得なかったようです。肝臓を見ると、5%群の肝臓は中性脂肪やコレステロールが多く、脂肪滴も見られ軽度の脂肪肝でしたが、35%群の中性脂肪量は15%群より少なかった。

血糖値を比べると、35%群は15%群より低く、45%群は15%群と差がありませんでした。少ないタンパク質摂取を穀物などから補うための多食が肝臓や血糖値に悪影響を及ぼしていると言えます。アフリカなどの貧しい国の多くがタンパク質を穀物に依存しているのと同様の現象です。肝臓の中性脂肪や血糖値から見て25~35%の食事が健康的と言えそうです。魚・鶏卵・大豆などのタンパク質を積極的にとりましょう。



安価で美味しいイワシ