

Green+Plus

観葉植物・ガーデニングのお悩み解決!

第9回

【グリーン・プラス】

さわやかな香りで涼しさを演出するハーブ栽培

「家の中にいると暑くて耐えられない」なんて言いたくなる時に備えて、お家の中でハーブを育てると、さわやかな香りがお部屋の中に広がって、ちょっと涼しい気分になります。ハーブは香りを楽しむだけでなく、古くから薬草や健康食として利用されてきました。最近ではアロマテラピーとしての癒しの効果も注目されています。節電が求められる今年の夏は、エアコンだけに頼らずにハーブの力で涼しく夏を過ごしてみませんか？

●ミントは香りだけでなく、アロマやデザートの香り添えなど用途いろいろさわやかな香りの代表格と言えば、やっぱり「ミント」。その種類は豊富で、ペパーミントやスペアミント、リンゴの香りのするアップルミントなど、約30種類あると言われています。その香りは、メントール成分による清涼感を与えてくれるだけでなく、疲労感やイライラの解消や、アロマテラピーとしても使える万能ハーブです。もちろん、アイスクリームなどのデザートに添えるなど、食用としても大変重宝します。

●ミントは暑さ寒さに強く栽培しやすい植物

生育が旺盛で、寒さ暑さに強く丈夫なため、かなり育てやすい植物です。よほど日当たりが悪い場所でなければ、問題なく育ちます。湿った土壌を好みますので、鉢植えの場合、水やりは、土の表面が乾いたら底から溢れるまであげてください。追肥はあげすぎると香りが弱まるため、2ヶ月に一回くらいの頻度で液肥もしくは粒状の肥料を少量与えます。また、根の成長も活発なため、鉢の中で根詰まりを起こさないように、1年に一回は植え替えを行いましょう。

★ほかの植生を侵すくらの広がりにご注意ください

ミントは多年草で地下茎が越冬するので、放っておいても春には新しい芽が成長してきます。生育がとっても旺盛なため、庭で育てている場合は他の植物が生えている場所まで広がっていくことがあるので管理が必要です。その場合は、深さ30センチ以上の鉢に植えたまま埋めたり、仕切りを付けることで広がりを抑えてくれます。



編集後記

電力消費を抑えるために、お昼休み時の消灯やクールビズの前倒しなど、企業や官公庁ではさまざまな取り組みを行っています。一方で電気自動車の新技術開発の動きも活発化しているようです。

「電気自動車なんて電気を充電できなければ、無用の長物になってしまうのでは？」と思っていましたが、最近の開発技術はその考えをも上回ったもので、これからの電気自動車は家庭用蓄電池としても活用できるようにするというものだそうです。簡単に説明すると、消費電力の少ない夜間に電気自動車を充電しておき、電気消費のピーク時には、電気自動車から家にある生活家電などに送電するというもの。これが将来的に家庭用太陽光発電と連動することで、実質、消費電力量ゼロを目指すことができるのだそうです。

今までかかっていた電気代やガス代、ガンリン代、そして冬場は灯油代。「これから光熱費がかからなくなったら？」と、今から浮いた光熱費の分のお金の使い道を考えてしまうのは早すぎでしょうか？(笑)

建築用語 プチ辞典

上がり框
あがりかまち

玄関や勝手口などの土間と床に段差がついている部分に取り付けられる横木のこと。屋内に使用する床材の端をキレイに仕上げるために取り付けられる建材。最近では高齢化社会によるバリアフリーへの意識が高まってきたため、土間と「上がり框」との高低差が少ない住宅が増えってきました。しかし、土間を水洗いしたりホコリを防ぐという点においては、ある程度の段差があることが望ましいと考えられます。「上がり框」には、ケヤキなどの美しい木目がある高級な素材が用いられることが多いので、住まいづくりの際は慎重に選びたいところですね。

住まいる ニュース

vol.9

発行: 株式会社 FP コーポレーション
(本社) 千007-0842 札幌市東区
北42条東15丁目1番1号 栄町ビル
TEL: 011-741-3382 FAX: 011-751-6940

暮らしに役立つ情報満載!

2011 7月号

震災の影響で、この夏、電力需要のバランスが厳しい状況になると予想されています。いままでも何気なく使ってきた電気。不足することなど、思いもよりましたが、これからは、家庭やオフィスでみんなが少しずつ節電することが、被災地の復興と安定した電力供給につながると意識することが必要です。そこで今回は、少しの努力で家庭でも簡単にできる節電方法について紹介します。

●「エアコン」「冷蔵庫」「照明器具」などが家庭での節電のポイントに
家庭の中で電気消費量の多いものとして順にあげられるのが、「エアコン」「冷蔵庫」「照明器具」「テレビ」です。これらの家電製品の使い方を工夫することで、効果的に節電することができます。特に夏場はエアコンの使用頻度が高まる時期ですので、上手に節電しましょう。また、日中の電力消費が高まるピーク時に節電することも重要なポイントです。

特集

みんなで節電!

かんたん 省エネライフ

暮らしや住まいに役立つ情報をお届けする住まいるニュース。今回は、この夏の電力不足を乗り切るための節電対策を紹介します。



●待機電力消費を抑えて エアコンと扇風機を併用

家電製品は、電源が切れていても(待機状態)電力を使用するものがあります。外出中の家庭でも、冷蔵庫や温水洗浄便座、その他の家電製品の待機電力などで、約340Wの電力を消費しています。待機電力の代表的なものとしてはリモコン操作に備えて待機しているテレビやDVD機器、エアコンなどがあります。一般的な家庭の消費電力に占める待機時消費電力量の割合は全体の約6%で、これは年間のテレビの消費電力量とほぼ同じ割合にあたります。そのため、待機電力を消費する家電製品を長時間使用しない場合には、主電源を切り、プラグを抜いたりして節電を心がけましょう。また、夏の日中の消費電力の約半分を占めるエアコンは、室温設定を上げると暑い。そのため、扇風機を併用して体感温度を下げましょう。カーテンやすだれなどで日差しを遮って外から熱を入れないようにすることも効果的です。

●「FPの家」は省エネ効果が大きいまさに「エコ住宅」

「まるで魔法瓶のような住まい。」と言われる「FPの家」は、屋根には天井からの輻射熱を大幅に抑えるFP遮断パネルを、また、壁には高い断熱性能がある硬質ウレタンフォームを採用しています。さらに、床にはパネルとウレタンが一体型となったFP床パネルを使用することで、徹底した気密施工を行っています。冬の寒さはもちろんのこと、夏の暑い外気までも遮断する「FPの家」は、夏涼しく、冬が暖かい、年中快適な暮らしを実現しています。普通の住宅なら夏場、ものすごく暑くなってしまいうつも、「FPの家」なら、猛暑の夏でさえも、ロフトで快適に朝までグッスリ眠れるという評価もいただいています。このため、暑い夏でも寒い冬でも、家庭で使う冷暖房機器の稼働を抑えることができ、「FPの家」は省エネルギー効果が大きい、まさに「エコ住宅」と呼ぶにふさわしい家なのです。

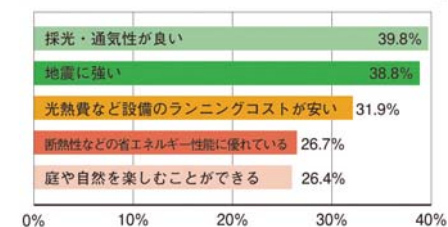
なるほど! 納得ノート

第9回

住むならやっぱり環境性の高い家

普段の暮らしの中で、何かを我慢したり無理することなく、安全・快適に過ごせる家に住みたいと考えるのは自然なこと。今回のデータで、まず、はじめにあげられているのが「採光・通気性の良さ」や「地震への強さ」などの住宅の基本性能。その次にくるのは「光熱費などのランニングコスト」や「断熱性などの省エネ性能」です。ランニングコストと省エネ性能は環境と密接な関係があるため、みんなが求める理想の住宅像をまとめると、「基本性能である安全・快適性に加えて、ランニングコストが安い環境性の高い家。言い換えれば、「FPの家」のような家ということですね。

「理想の住まいを実現するために重要視すること」



出典: 住生活に関する国民アンケート 未来の「住まい」を考える(上位5つまで)
調査期間: 平成22年1月26日～平成22年2月9日

家づくりの知恵袋

第9回 玄関ドア

家の中と外をつなぐ家の顔とも言える「玄関ドア」。サイズや形状、材質など、多種多彩に取り揃えられているので、家の外観イメージにピッタリ合った一枚を選びたいところ。しかし、それだけでなく、「玄関ドア」としての重要な役割である「防犯」や「遮熱性」などの機能面もしっかりと考えて選択しなくてはならない大事な建材です。

最近では防犯対策として、主錠に補助錠が付いたツーロックタイプが主流ですが、目新しいものとしては、一度の施錠で3カ所にロックがかかるものや、クルマのエントリーキーのように鍵をカバンやポケットから出さなくても、玄関ドアに付いたボタンを押すだけで開けられる「電気錠」タイプもあるようです。

また、遮熱性という点においては、ドア本体やドア枠に断熱材を充填して、さらに2枚のガラスの間に空気層をはさんだ複層ガラスを使用した高断熱「玄関ドア」も登場しています。

毎日、頻繁に使う「玄関ドア」はデザインも重要ですが、さらに機能面もしっかりとしたものを選びたいものです。



我が家のお悩み診断! Dr. 住まいる

今月のご相談 ベランダを簡単キレイに掃除するには?

Q. 洗濯ものを干したり、観葉植物に水をやったりと、夏になってからベランダを使用する機会が増えたんですが、気が付いてみると汚れやホコリが…。簡単にきれいにする方法教えてください!

A. 最初に汚れを水で流してしまいたくるところですが、ゴミやホコリは水に濡れると取りづらくなってしまいますため、まずは、ほうきや掃除機でゴミやホコリをキレイにしましょう。それから、汚れ落ちのムラを少なくするため、散水ホースで床全体を湿らす程度に水打ちします。あとはデッキブラシや洗剤を使って汚れをこすり落としてください。



聞いて納得! アイデア 暮らしの アイデア 第9回

今月のアイデア 頑固なシールの剥がし方

買って来たばかりの茶碗やグラスなどについているシール。なかなかきれいに剥がれず、イライラした経験ありますよね。そんな時は、ドライヤーを使ってください。シールをドライヤーの熱で温めると、その熱でシールの粘着力が弱まりカンタンに剥がれます。同じ原理で、熱湯をかけてから布などで拭き取るという方法もあります。

ドライヤーを使えない場所などには、ティッシュなどにお酢をしみ込ませて粘着箇所を数分間貼っておきます。そうすることで、お酢の成分が粘着部分を溶かしてくれるのでサッと剥がせます。一度、試してみてくださいね。



今月の献立 タンドリーチキン

材料 (2人分)

- 骨付き鶏肉 10本
- ヨーグルト 100g
- トマト大 1個
- カレーパウダー 小さじ1/2
- にんにく 1片
- ショウガ 1片
- タバスコ 小さじ1
- 塩 小さじ1
- コショウ 少々

北インドを代表する料理のタンドリーチキンは、暑い夏の食欲不振にピッタリの元気回復エスニック料理です!!

作り方

1. にんにくとショウガをすりおろす。
2. 1にタバスコ、カレー粉、ヨーグルト、塩、コショウを混ぜて骨付き鶏肉を20分ほど漬け込む。
3. 油をひいたフライパンに2で漬けていた鶏肉を取り出し強火で炒める。
4. 外側の色が変わったら漬けていたタレを入れて弱火で蒸し焼きにする。
5. 10分ほどでしっかり中まで火が通れば完成!

POINT 可能なら一晩くらい漬け込むと味がしっかしみ込みます

POINT タレが焦げないように火加減に注意します

おうちで気軽に始めよう!

住まいる 風水

第9回 朝食で新鮮な「気」を取り入れる

「風水」では、新鮮な「気」が充実している時間帯に食べる「朝食」は、新鮮な「気」を取り入れて1日のエネルギーを補充することにつながると考えられています。

まず、朝起きたら、寝ている間にたまった「悪い気」を洗い流すため、コップ一杯の水を飲みましょう。そして、メニューは卵料理やフルーツといった「新鮮な気」を持っている食材を使ったものが良いでしょう。特にフルーツには無駄な出費を抑えるという効果もあるそうです。金運

が上がる黄色いフルーツのグレープフルーツの酸味は仕事運をアップさせる効果もありますので、ぜひ試したいところですね。

暑くて食欲が出ないという夏の朝には、暖かみのある赤やオレンジ色のものが食欲を促進させる効果があるようです。家族で朝食を食べる時には、ダイニングテーブルに余計なものを置かないですっきりさせることで、家族とのコミュニケーションの流れがスムーズになります。