

Green+Plus

観葉植物・ガーデニングのお悩み解決!

【グリーン・プラス】

第17回

効能いろいろ！ 万能薬アロエのイロハ

シャンプーや化粧品、ヨーグルトなど、さまざまな商品が出回っているアロエですが、その効能や成分、使用方法などを詳しく知っている人は意外に少ないのではないのでしょうか？

そこで今回は、医者いらずの万能薬といわれるアロエの栽培から使い方までをご紹介します。

●アロエは植物栽培の初心者向き

日本にあるアロエの多くはキダチアロエで、育て方はすごく簡単。基本的に日当りのよい場所に放置しておくだけです。生育期の5～9月に水をやった方がよく育ちますが、少々水やりを忘れたいくらいでは枯れません。肥料は生育期に一週間に一回くらいですが、育ちすぎる場合は、しばらく肥料を与えを止めてください。冬は0度以下になるようなら、室内に移しましょう。

●内服・外用のどちらにも使えるすぐれもの

アロエのおもな効果としては、内服の場合、便秘や下痢、潰瘍、糖尿病、膀胱炎など。外用の場合、やけど、切り傷、打撲、虫さされ、吹き出物などに有効だといわれています。

●風邪の予防や症状緩和でも効力を発揮

普段からアロエを服用している人は、抵抗力や免疫力がアップして風邪を引きにくいとされています。消炎作用や殺菌作用にも優れているため、風邪の引き始めには症状を和らげてくれる働きがあります。

★内服の場合は摂取量に気をつけて

アロエは薬効が強いので、使用には十分な注意が必要です。特に内服する場合、1日に食べる量は15gが目安といわれていますが、効き目にも個人差があり、その時の体調にも影響しますので調整が必要です。



編集後記

3月3日といえば、ひな祭りですが、江戸時代にひな祭りに金魚と一緒に飾っていたということから「金魚の日」だったり、結婚式の三三九度から「結納の日」、33(ミミ)から「耳の日」なんていうのもあるようです。耳の日があるなら、目の日、鼻の日もあるのかと調べてみると…。ありました！ 目の日(10月10日)。たしかに横にすると眉がしっかりした凛々しい目になりますね。8月7日は鼻の日。その次の日の8月8日は、漢数字の「八」が髭に見えることから髭の日というのもありました。耳・目・鼻・髭と来て、口を探してみると…。ない！！ 2月2日の「くちびるの日」はかろうじて見つけましたが、ないんです、「口の日」。歯に関する記念日は割と多く、髭の日と同じ8月8日は「歯並びの日」、11月8日は「いい歯ならびの日」で、なんだか被ってるのもありました。やはり、「口の日」がないのは、災いのもとになっちゃうからでしょうかね？

建築用語 プチ辞典 【引違い】

ひきちがひ

2枚以上の戸や窓などの建具を、平行した2本以上の敷居の溝やレールの上を左右のいずれかにスライドして開閉する建具の開閉方式。普通、右側の建具が手前に来るよう設計されている。引違い戸は障子、窓、ふすまなど、様々なところに一般的に用いられる。戸を開けた際には2枚の戸は重なった状態になる。引き違い戸を左前にするなど、故意に開き勝手手を反対にすることを「勝手違い」という。



家を買いたいけれど、お金の話は難しそうで不安がいつぱい。でも、マイホーム購入に関するお金の基本をしっかり知っておけば、その不安は軽減されるはず。そこで今回は、はじめて家を買うという人向けに、マイホームの購入計画から取得後にかかる経費について簡単にをご紹介します。

●住宅ローンの計画は

毎月ムリなく返済できる額が基本

マイホームを購入するほとんどの人が利用する住宅ローン。最も基本となるのが、「毎月ムリなく返済できる額を借りる」という点です。金融機関から「いくら借りられるのか」を考える前に、毎月「いくらなら返済できるのか」と、逆算の考え方をしてみましょう。そのうえで自己資金を算入して、物件価格の予算を決定すると、ムリのない資金計画が立てられます。ただし、物件取得の諸費用(新築の場合、住宅価格の3～5%)は原則として住宅ローンでは借りられないので、自己資金で用意する必要があります。

特集 | マイホームをお考えのあなたに みんなが気になる オカネのはなし

住まいるニュースでは、暮らしに役立つ話題をご紹介します！今回は、だれもが一番気になるお金の話についてまとめてご紹介します。



●金利だけでも大金になる！ 住宅ローン選びは慎重に

自分がいくら借りられるのかを調べるには、金融機関のホームページで住宅ローンのシミュレーション参考にしてみてください。ここで、注意しなければいけないポイントですが、このシミュレーションはあくまで概算だということです。住宅ローンの計算は、返済額や支払利息に借入金額、返済期間に適用金利、さらにはボーナス時の返済額など、複雑な計算が必要です。また、金融機関によってもさまざまな条件が変わります。住宅ローンシミュレーションは、最大、いくら借りられるのかを概算で示すものですので、参考程度にとらえる必要があります。当然ですが、住宅ローンは返済期間や借入金額によって金利がかかります。仮に借入金が3000万円で固定金利が3%、返済期間が35年、ボーナス返済なしの場合、支払い総額は4850万円になり、金利だけで1850万円にもなります。ですから、住宅ローンは慎重に選ぶ必要があるのです。

●大切なのは損得よりも マイホームとは何かを考えること

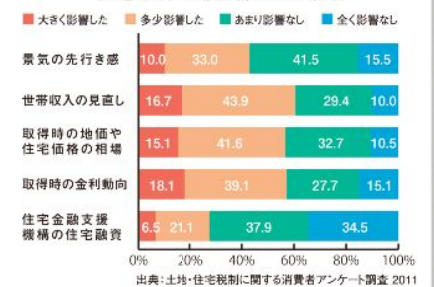
マイホームを買った後も、税金や維持管理費、火災保険料などといったさまざまな経費がかかるので、月々の支払いと合わせて考慮する必要があります。一戸建ては管理費や修繕積立金で費、駐車場代と行った経費はかかりませんが、将来の補修などに備えて積み立てが必要です。資金やローン等、いろいろ計算して見た結果、賃貸かマイホーム購入かで迷うこともあるかもしれません。ですが、大切なのは、損得よりもあなたにとってマイホームとは何かということではないでしょうか？ マイホームを持ちたいという理由は、「マイホームを財産として残せる」というよりも、「同じ場所に安定して暮らせる」という安心・安定した暮らしを求める人が多いようです。住環境は、人生にとって大きく影響する部分ですから、マイホーム購入は、自分や家族の将来を考えて、じっくり検討したいものです。

なるほど！ 納得ノート

第17回 家を買うと決める タイミングは？

家を買うことは、一生に何度もある訳ではない人生最大の買い物です。どこにどんな家を買うのか、購入金額にどこまでかけられるのかということはもちろん、購入するタイミングというのも大変気になるところです。「世帯年収の見直し」や「地価や価格の相場」、「金利」などは直接、住宅取得後の支払いに大きく影響するため、50%以上の人が住宅取得の動機付けに影響したと答えています。一方、「景気の先行き感」はこの不況が続くなかでも、あまり影響していないようです。

住宅取得の動機付けへの影響



家づくりの知恵袋



第17回 換気

換気は、調理などで発生する二酸化炭素や湿気、臭いなどを排出して、新鮮な空気を保つ大事な役割を持っています。換気は大きく分けて、自然の力を利用する「自然換気」と機械で換気する「機械換気」があり、さらに機械換気は3つに分かれています。

【自然換気】… 気圧や風圧、温度差などを利用して換気する方法で、最近では、より積極的に自然の力を利用する「パッシブ換気」が増えてきている。
 【第1種換気】… 吸排気の両方を機械で行う方法。
 【第2種換気】… 吸気のみを機械で行う方法ですが、一般住宅では結露の懸念があるため適していない。
 【第3種換気】… 排気のみを機械で行う方法でメンテナンスが楽。「FPの家」もこれを採用している。

現在では、シックハウス症候群などの影響もあり、法律でも建物全体の換気ができる設備を設置することが義務づけられています。

我が家のお悩み診断!

Dr. 住まいる

今月の相談 人工大理石のメンテナンス方法って？

Q. 作業台が人工大理石のキッチンを使っているのですが、最近、黒ずんだシミのようなものが出てきました。どうしたらいいの？

A. 普段は水拭きだけで簡単にお手入れできることで人気の人工大理石ですが、長年使っていると細かな汚れのしみ込みなどでシミができることがあります。そんな時は、古いストッキングなど、繊維が細かく柔らかい布を濡らし、固く絞ってからクリームクレンザーをつけて擦るとキレイになります。それでも落ちなければ、耐水サンドペーパーが有効です。



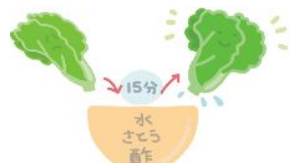
聞いて納得! アイデア暮らしの 第17回

今月のアイデア 萎れた野菜も元気に復活!

スーパーで買ってきた時はみずみずしくて美味しいような野菜。でも、冷蔵庫でしばらく放置しているとだんだんと萎れてきて、最終的には捨ててしまうなんて経験ありませんか？

少し萎れてきたと思ったら、水の中に砂糖と酢をいれて、味が感じる程度の濃度にしします。その中に萎れてしまった野菜を15分ほど浸けておけば、元気に復活!!

萎れる前に浸けておけばシャキシャキ感を長持ちさせることもできます。ぜひお試しください!



カンタン!旬感クッキング

今月の献立 おひな祭りにピッタリ! プチちらし寿司

材料 (2人分)

○炊きたてご飯 … 2合	〈錦糸玉子〉	○鮭 … 適宜
○さとう … 大さじ2	○玉子 … 1個	○いくら … 適宜
○塩 … 小さじ1	○さとう … 小さじ1	○エビ … 適宜
	○塩 … 適宜	○きゅうり … 1本
	○油 … 適宜	

作り方

- きゅうりをピーラーでスライスする。
- 薄焼き卵を焼き、冷めたら細く切り錦糸卵をつくる。
- 炊きたてのご飯にさとうと塩を2〜3回に分けて入れ、冷ましながら切るように混ぜる。
- 酢飯を俵型に丸めて、きゅうりを巻く。
- 錦糸卵、サーモン、いくら、エビをトッピングする。
- お皿に並べて、完成!

POINT さくらでんぶなどの彩りがキレイな具材でアレンジOK!

おうちで気軽に始めよう!

住まいる風水

第17回 土地の吉凶方位を知る



人は、生まれた時の地球磁場にその人生を大きく左右されるといいます。それは建物も同じで、土地の地場から大きな影響を受けます。「地理風水」という言葉があるくらい、土地が家や人に与える影響はとても大きいのです。ですから、これから新しく家を建てたり、引っ越すというときは、次のことを参考に、土地の吉凶をしっかりとチェックして、よい運氣を引き寄せましょう。

【吉相の土地】

- ・前低後高の傾斜のある土地。
- ・角がキッチリ東西南北の土地。
- ・南北に風が吹き抜ける土地。
- ・日当たりと風通しが良い土地。

【凶相の土地】

- ・三角形の土地
- ・じめじめと湿った土地
- ・火事で燃えたことがある土地
- ・周囲よりも低い位置にある土地
- ・丘の上にある土地。