

### ～ 今月の特集～

- ・改正省エネ基準
- ・増加中!夏太りはこうして防ぐ
- ・夏のお弁当対策
- ・お掃除のコツ ～レンジフード掃除の仕方～
- ・今月のイチオシ商品  
「Panasonic アラウーノS II」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

## 今月の話題

### 改正省エネ基準

2020年に現行の省エネ基準「改正省エネ基準」が義務化になります。

この「改正省エネ基準」とは、1999年に制定された「次世代省エネ基準」を元に、2012年に改正した基準です。

### 改正省エネ基準とは？



改正省エネ基準について  
「改正省エネ基準」と、「次世代省エネ基準」は、ほぼ同じ。  
変更点は、**建築設備(暖冷房・換気・照明・給湯・太陽光など)で一次エネルギーの消費を「基準値」より下げる事が明記されました。**  
(石油・石炭・ガス等)

上の図に書いてある様に、1990年制定の「改正省エネ基準」と、2012年に制定された「改正省エネ基準」の住宅性能はほぼ同じと言ってよいと思います。変更点は「建築設備(暖冷房・換気・照明・給湯・太陽光など)で、一次エネルギー(石油・石炭・ガス等)の消費を「基準値」より下げる事が明記されました。

①改正省エネ基準

住宅に関する省エネ基準で、これまでの省エネ法をH25年に改定。

②ゼロエネ住宅

居住時において、エネルギーの使用量が、創エネ設備により、相殺でゼロとなる住宅

③住宅性能値  
Q値、C値、μ値

住宅の性能を比較できる要素  
Q値は断熱性能値 C値は隙間相当面積 μ値は夏期日射取得係数

### ドイツと日本の省エネ性能の比較

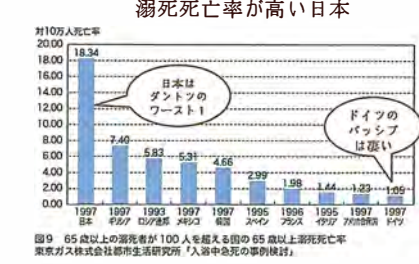
#### 【参考】日本とドイツの省エネ基準の差

日本の改正省エネ基準	ドイツのパッシブハウス基準
・Q値 → 2.7以下	・Q値 → 1.0以下
・C値 → 基準 削除 (次世代省エネ 5.0以下)	・C値 → 0.2以下
<b>2.7倍!</b> <b>(25倍!)</b>	

世界的に進んでいるドイツの省エネの家とは、これだけの差があるんです！

住宅先進国ドイツと比べてみますと、住宅の保温性能を示す「断熱性能を表す熱損失係数・Q(キュー)値」の比較は、【ドイツ パッシブハウス基準「Q値1.0以下」】【日本 改正省エネ基準「Q値2.7以下」】(※数値が小さい方が断熱性があります)でドイツと日本で「2.7倍」の差があります。

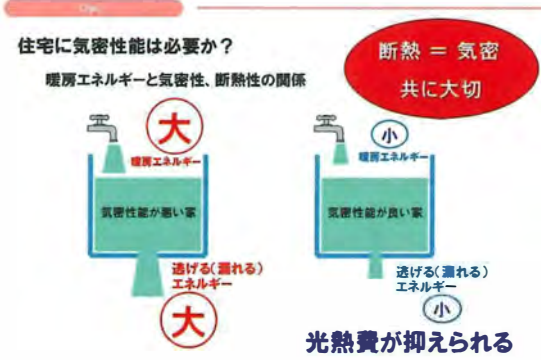
### 性能による健康への影響



この図は、住宅と健康で特に関係のある「ヒートショック」の関係性を表したグラフです。「ヒートショック」とは、冬季に室内間で起きる気温の差で起きる脳疾患・心疾患で起きる死亡事故です。特に浴室で起こる事故と言われています。



日本と世界を比べるとダントツで日本で起きる浴槽での溺死「ヒートショック」が多いです。住宅先進国ドイツと比べると日本は17倍の「ヒートショック」が起きています。日本の住宅性能の低さが室内温度を下げ、暖房している部屋としていない部屋の温度差が生じ、「ヒートショック」の事故につながります。日本では、この「ヒートショック」の死亡事故は、「交通事故の死者数」の数倍多くなっています。南国と言われる、鹿児島・宮崎でも「ヒートショック」の死亡事故は多いです。逆に南国と言われる地域の方が死亡事故は多いです。



住宅の気密性能(隙間)の大きさを示す「隙間相当面積C(シー)値の比較」は、どれだけ断熱性能を良くしても、気密性能(隙間)が悪ければ、暖かい空気は逃げていきます。また、暖かくするにはそれだけのエネルギーを必要としますので、省エネの観点から悪くなります。

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

8月になりました。今年は昨年よりも暑い日が続き、5年ぶりに40℃を超えた地域もあります。ニュースでは熱中症により病院へ搬送される方が増えてきています。外で作業などする時は、こまめに水分補給をし、休憩も取って熱中症に気をつけましょう。

さて、8月25日には『扇子踊り』が開催されます！

もちろん今年も小代築炉工業も参加致します。私は今年で4回目の参加となります。もう踊りはバッチリですが、上手く扇子を回せているか不安ではあります。．．．。ですが、扇子を上手く回せるかは気にせず楽しく扇子踊りをしたいと思います。(・ω・。)

みなさん、ぜひ見に来てください♡



- 【日 付】 平成30年8月25日(土)  
19:00～ 津久見檜の実少年少女合唱団  
19:30～ 扇子踊り大会  
(雨天時は翌日に順延)※当日17:00までに決定します
- 【場 所】 つくみん公園
- 【踊 り】 扇子踊り・三勝・津久見音頭



## 健康生活

### 増加中！夏太りはどうして防ぐ

毎日、暑さで汗ダラダラ…。食欲も落ちてるし、この生活なら、間違っても太ることはないだろうと思っていたのに、体重計に乗ったら増えてた！一体なぜ、こんなことに！？

#### 《暑いからヤせる！は間違い》

夏は暑くて汗をたくさんかき、食欲が減退してしまう人も多いことから、ヤせるというイメージがあるのではないのでしょうか？  
ところが実際は、そんなことはないのです。夏にかいている汗は、体温調節のためのものであるため、実はほとんどカロリーを消費していません。ところが、ちょっと動くだけですぐに汗をかいてしまうことから、極力動かないようにしようという意識が働き知らぬうちに運動不足に陥っていきます。また、現代の多くの人が長時間、冷房がガンガンに効いている室内で過ごしています。しかし屋外はめまいのしような猛暑。この気温差により、私たちの自律神経は乱され、その影響でホルモンの働きがアンバランスになり、代謝も低下してしまうのです。そもそも、気温が高く自ら体温を上げる必要がなく、基礎代謝も下がりがちです。代謝とは、摂取したエネルギーを体内で消費する活動のことですから、これが落ちれば当然太りやすくなるというわけです。夏は決してヤせる季節、というわけではないのです。



#### 《夏“あるある”にも落とし穴が》

夏というと、とにかく「スタミナを摂ろう！」とばかりに、高カロリーな食事に走る人がいますが、高カロリー食に偏れば、当然太っていくことになります。夏は代謝が下がっているので、高カロリー食なんて摂ったら大打撃。おまけに、カロリーが多いからといってスタミナがつくわけではありません。一方で、食欲が落ちて『食べやすいものを食べよう』と、そうめんや冷や麦といったものばかり食べてしまうという人も見受けられます。一見太らなそうですが、摂取できるのはほぼ炭水化物とカロリーだけです。これも太る原因に。人間の体はビタミン、ミネラル等を含め、必要な栄養素が全部そろって、初めて効率よく代謝されるようにできているからです。また、冷たい麺が体を冷やし、よけいに代謝を下げってしまうという面も。冷たいものといえば、この時期はかき氷やアイスなどにもつい手が伸びがちに。冷たい食べ物は、甘さやくどさを感じにくいので、糖分・脂質過剰に陥りやすく、これも注意が必要です。お風呂はどうでしょうか。『汗を流せばいいや』と、シャワーだけで済ませていませんか？ところが、シャワーだけだとどうしても体が温まりにくいので、代謝も上がりにくく、太りやすくなってしまいます。夏太りの落とし穴は意外なところに、またあらゆるところに潜んでいるのです。

#### 《バランスの取れた食事を》

暑いからといって極端な食生活に走ることなく、胃に負担の少ない良質のタンパク質(肉、魚、大豆製品、卵など)やビタミン類(野菜、果物など)をバランスよく摂るようにしましょう。そうめんや冷たい飲み物、アイスしか食べられない…という人こそ、体を冷やす働きのある夏野菜がオススメです。夏野菜には体内にこもった熱を除去し、調子を整えてくれる作用があるため、食欲もわいてくるはずですよ。

#### 《夏こそ湯船に浸かる》

暑いから湯船になんて浸かりたくない、と思うかもしれませんが、湯船に浸かったほうが基礎代謝アップにつながります。とはいえ、あまり熱いお湯では自律神経の中で緊張・興奮を司る交感神経のほうが活性化され、ヤせる効果は期待できません。ぬるめのお湯に10～20分程度を目安に浸かるようにしましょう。こうすることで、リラックスして自律神経のバランスが整います。温浴効果で血液循環もよくなり、代謝もアップしますよ。

#### 《適度に運動を取り入れて》

炎天下での激しいスポーツは危険ですが、オフィス内の移動時に階段を使ってみるなどの工夫を心がけましょう。プールでの水泳も暑さが和らぐうえ、消費カロリーはかなり高いのでオススメです。また、寝る前に軽くストレッチをするだけでも違います。ストレッチは消費カロリーは少なめですが、ストレッチをくり返し行うことによって筋細胞が増え、筋繊維が長く伸びることにより、代謝を上げる効果が期待できます。

#### 《リンパマッサージで滞りを解消》

冷房の効いた部屋に長時間いたり、運動不足だったりするとリンパも滞りがちになります。リンパが滞ると体がむくみ、これも夏太りの一因になります。リンパの滞りは、実は自律神経の乱れにもつながるため、さらに夏太りに拍車をかけることに…。すきま時間などを利用して、手のひらで末端から心臓に向けて、優しくなでるようにマッサージを行うとよいでしょう。



## ★第39弾は白杵市の居酒屋をご紹介します★ 「お食事処ながまる」

みなさんこんにちは、Iです★

今回は、白杵市にある居酒屋『お食事処ながまる』をご紹介しますと思います。

こちらのお店は2016年に新たにOPENした隠れ家のお食事処です。

今回は、お店オススメの「まぐろ三種盛」と「鳥唐揚げ手作りタルタル南蛮」「ご飯セット（ご飯・味噌汁・漬物）」を注文しました！！

こちらで使用されているマグロは宮崎県油津港に水揚げされた生マグロを仕出し、運搬から解体、柵どりまでこちらのお店で行っているそうです。マグロ柵はマイナス60度の超低温冷凍庫で保存されており食材の品質は獲れたてに極めて近い状態で提供しているということで、食べた時の美味しさにはとても驚きました♥

味噌汁に使用している油揚げは熊本の南関から仕入れていることや、味噌はお店の手作りなどこだわりの品がたくさんあるお店です♪

1つ1つこだわっているからこそ美味しさが格別でした！！

お店の方もとても明るい方で話しやすく、また行きたいと思える雰囲気のお店でした☺★

白杵へお出かけになった際は、ぜひ行ってみたい！こだわりの味が楽しめますよ♥



▼まぐろ三種盛 1,500円（税込）



▼鳥唐揚げ手作りタルタル南蛮 800円（税込）



▲ご飯セット 480円（税込）

【アクセス】白杵市掛町398番地  
TEL 0972-63-6301  
営業時間 18:00~22:00 (Lo. 21:30)  
定休日 毎週月曜（祝日は営業）

## 知って得する！??のお役立ち情報

みなさんは会社や学校にお弁当を持っていきますか？また、家族のためにお弁当を作っている主婦の方も多いんじゃないでしょうか？この時期、お弁当が傷まないか心配ですね。しかし、実際に傷んだり、腐ったりしてしまうのはどのタイミングなのでしょう？腐ってしまうまでの時間や温度がある程度分かっていたら、何か対策できそうな気がしますよね？そこで今回は、夏場のお弁当が腐る時間と温度や、その対策についてご紹介します！！



### 夏場のお弁当が腐る温度

温かく湿っており、食べ物がある場所を好む細菌。この条件さえ整えば、増えるスピードはとても早く、1個の細菌が1日で1000個に増えることもあります。考えるだけで恐ろしいですね。この「温かく」ですが、細菌の種類にもよりますが、30度~40度の温度で最も繁殖するようになります。ちょうど夏場の気温くらいが細菌が増えやすい温度になりますね。細菌の繁殖にはベストの温度になりますし、イコールお弁当が腐りやすくなるということです。

### 夏場のお弁当が腐る時間

お弁当が腐ってしまう時間ですが、これはお弁当の中身や食べるまでの保存状況などによって変わってきますが、おおよその目安としては、作ってから約3時間といったところになります。せっかく早起きして作ったお弁当が、3時間後には腐ってしまっていたら、何のために早起きしたのか、虚しくて仕方ないですね。そこで、夏場のお弁当作りには腐らせないための工夫や対策が必要です！

### 夏場の作り置きお弁当の対策！！

毎朝早起きしてお弁当を作る方もいれば、早起きはできないし、朝は他の家事で忙しくてお弁当作りにあてる時間なんてない！という方もいるかと思いますが、どちらにしても、お弁当作りに便利になるのが作り置きお弁当や作り置きおかず！前の晩にお弁当を詰めておき、翌朝持っていくだけにしておいたり、前日の晩御飯の残りや週末作っておいた作り置きおかずを朝詰めて、いざ出勤！という方も多いかと思いますが、とっても便利な作り置きお弁当や作り置きおかず。でも、夏場はこのようなお弁当作りで大丈夫なんでしょうか？結論からすると、あまり好ましい方法とは言えません。しかし、**保存方法や注意点を間違わず、しっかり対策を行えば**、これらを利用することはできます。

### 作り置きお弁当・おかずの保存方法や注意点

できる限り細菌を増やさないよう、対策を行う必要がある夏場のお弁当。注意点として次の4つのポイントを覚えておいてください。

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>1. 消毒</b><br>手をしっかり洗ってから調理するのはもちろん、調理器具や保存容器は熱湯消毒やアルコール消毒を行ってから使用するようにしましょう。 | <b>2. 加熱をしっかりと</b><br>特に肉や魚などのタンパク質を多く含む食材は完全に火を通さなければなりません。生の部分が残っていると細菌が増える原因になります。 | <b>3. 味付けは普段よりも濃いめにする</b><br>実は塩にも殺菌効果がある事をご存知ですか？そのためお弁当のおかずには、ちょっと濃いめの味がオススメです。ただし塩分の取りすぎは健康の為にあまりありませんので、何事も程々に。 | <b>4. 完全に冷めてから冷蔵庫や冷凍庫で保存する</b><br>冷蔵保存、冷凍保存のどちらであっても、この4つのポイントに注意し調理しましょう。 |
|---|---|---|--|

### オススメの食材・おかず

- ・切り干し大根の煮物
- ・唐揚げ
- ・ひじきの煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のおひたし
- ・だし巻き卵
- ・ほうれん草のソテー
- ・かぼちゃの煮物



### 避けた方がいい食材・おかず

- ・水分の多い食品
- ・水分の多い煮物
- ・レタスやブロッコリーなどの生野菜
- ・生のフルーツ
- ・マヨネーズやタルタルソース
- ・加熱をしていない、かまぼこやちくわなどの練り物
- ・加熱をしていないハムやソーセージなどの加工肉



# M様邸新築工事【casa cube】

遂に大分県内初となる、『casa cube』が完成しました!!  
今月と来月の2号にわたり、たくさん紹介していきたいと思ひます☆  
今月は1階部分のご紹介です♪



工事をさせて  
いただきました。  
ありがとうございます。



第36弾

## おそうじのコツ ～レンジフード掃除の仕方～

レンジフードのまわりが油汚れでベタついていませんか?  
レンジフードの油汚れをゴシゴシせず室温+湿布法で落とす方法を紹介しませう



～使用道具～

- ・泡タイプの住居用洗剤
- ・キッチンペーパー
- ・ラップ
- ・水拭き用の布きれ1枚
- ・マイクロファイバー1枚(布きれで代用可)

- 1 レンジフードに直接洗剤を塗布します  
(最初に、目立たない所で試して下さい)
- 2 汚れと泡をしっかり密着させるために泡の上にキッチンペーパーを貼ります
- 3 水分を蒸発させないようにキッチンペーパーの上にラップをして放置します
- 4 布きれで水拭きし、マイクロファイバーで乾拭きします

### ポイント

レンジフードの掃除手間を省く為に日ごろから気をつける事

- キッチンから遠い窓を開ける○  
キッチンから遠くにある窓を開けると換気扇に向かって部屋の空気がスムーズに流れるようになります。
- 料理を始める前から換気扇を回す○  
実は換気扇の気流は安定するまでに少し時間がかかります。料理を始める10分ほど前から換気扇を回すと汚れ防止に効果的です。

## 今月のイチオシ商品

Panasonic アラウーノ S II

OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。



### 流すたび泡と水流でしっかりおそうじ「激落ちバブル」

たっぷりの泡のパワーでしっかり洗う。

細かい泡が便器内をめぐり、おそうじします。市販の台所用合成洗剤(中性)を使用し、使用量は約3ヶ月で約250mlと少量です。  
\*洗浄後、便器内をキレイに保つため3時間程、洗剤の泡が残ります。泡が残る時間は洗剤の種類によって変わります。ボタンひとつで洗剤の泡が出ないようにすることも可能です。

※写真は新型アラウーノです

勢いよく旋回しながらまんべんなくキレイに。

中央水深を浅くし、大使用時はね返りを抑制。  
尿症を重ね、溜水のムダをなくしたカタチに。  
流れの方向に高低差をつけ、便器内面をしっかりと洗浄。

立体成型で水流をコントロール

※写真は新型アラウーノです

水流をコントロールする独自の形状で、内面全体をぐるりと洗う「スライル水流」。少ない水量で高い洗浄力を発揮します。

### 泡と新構造でトビハネヨグレをおさえる「トリプル汚れガード」

「ハネガード」

泡のクッション  
ボタン操作などで便座を上げると自動で水位が下がり、水面全体に泡が出てきます。泡でトビハネをおさえ、床や壁などへの汚れを抑制します。

「タレガード」

高さ約3mmのフチが防ぐ  
外側に設けられた高さ約3mmの立ち上がりフチをつたって垂れ出るのをおさえます。

「モレガード」

乗り越えても、せき止める  
もし、当たっても便器内に流れ落ちる

座っていても便座と便器のスキマから漏れ出しにくい構造です。

発行元 小代築炉工業株式会社  
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458  
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155  
FAX:0972-82-5280

