

～ 今月の特集～

- ・ ZEH(ゼッチ)住宅とは？
- ・ 貧血の種類と食事療法
- ・ 髪の毛の洗い方
- ・ お掃除のコツ ～'レル'の画面やフレームのお手入れ・お掃除方法～
- ・ 今月のイチオシ商品
「Takara standard PRENCIA」
- ・ スタッフボイス
- ・ 食レポIN ～つくみ～
- ・ 施工写真

今月の話題

弊社は「ZEHビルダー/プランナー」に認定されています!!

ZEH(ゼッチ)住宅とは？

ZEH(ゼッチ)住宅とは簡単に言うと省エネ住宅のことで、国は2020年までに標準的な新築住宅をZEHに、2030年までに新築住宅の平均がZEHになることを目指しています。ZEHは光熱費を抑えられ、補助金がもらえるなどお得な面がありますが、具体的にはどれだけメリットがあるのでしょうか。

ZEHとは「使うエネルギー≦創るエネルギー」になる住宅

ZEH(ゼッチ)とは「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス」の略。ひとことで言えば「使うエネルギー≦創るエネルギー」になる住宅を指します。厳密には設計一次エネルギーの消費量と創るエネルギー量の収支をゼロ以下にする住宅なのですが、ややこしいのではありません「使うエネルギー≦創るエネルギー」で覚えましょう。

ZEHとして認められると補助金を受けることができます(※建築スケジュールと補助金のスケジュールが合う場合に限り)。そのためには細かな要件が定められていますが、そのポイントは「断熱」「省エネ」「創エネ」という3つの要素です。



●断熱

ZEHとして認定されるためには暑さや寒さに影響されにくいよう断熱性能を高める必要があります。具体的には断熱材や窓の性能を高めます。断熱性能が上がれば、冷暖房に使うエネルギーを減らすことができます。

●省エネ

「省エネ」にはHEMS(ヘムス)という、住宅内の消費エネルギーと太陽光発電等で創るエネルギーを確認できるシステムが必要になります。また省エネタイプエアコンや、少ないエネルギーでお湯を沸かせる高効率な給湯システム、消費電力の少ないLED照明などの導入が必要になります。

●創エネ

ZEHでは太陽光発電システムなどの再生可能エネルギーシステムを備えることが求められます。この「創エネ」で作り出すエネルギーが、消費するエネルギーを上回るようにしなければなりません。高断熱化によって住宅内の温度差が小さくなるため、ZEHはヒートショックのリスクを低減することができます。酷暑や厳寒を我慢しなくても、エアコンの効きがよいので省エネでも快適に過ごせます。太陽光発電があれば停電時でも電気を使えます。つまり光熱費を抑えられるだけでなく、安心して快適な暮らしが可能になるのです。

ZEHの補助金を受ける際の注意点は？

ZEHを建てる際には補助金をもらうことができます。ただし気をつけなければならないことがあります。まず注意したいのが、登録されたZEHビルダー(ハウスメーカーや工務店など)/ZEHプランナー(建築事務所など)を利用してZEHを建てないと、補助金の対象にはならないことです。ちなみに2017年までに認定されたZEHビルダー/プランナーは6000社を超えています。次に補助金制度にはいくつか種類があり、それぞれ補助金額や採択方式などが異なることです。それを知るために、まずは現在ある補助金制度を見てみましょう(なお各補助金制度の予算は、毎年各省庁が要求して年度末に決まります。下記はあくまで平成30年度(2018年度)の補助金制度です)

ZEHに対する補助金制度

(1) ZEH等による低炭素化促進事業(担当省庁:環境省)

(2) ZEH+実証事業(担当省庁:経済産業省)

(3) 戸建分譲ZEH実証事業(担当省庁:経済産業省)

対象	ZEH、Nearly ZEH、ZEH Oriented
補助金額	70万円/戸+蓄電システム3万円/kWh (上限30万円または補助対象経費の1/3のいずれか低い額)
採択方式	先着方式

対象	ZEH+、Nearly ZEH+
補助金額	115万円/戸+蓄電システム3万円/kWh (上限45万円または補助対象経費の1/3のいずれか低い額)
採択方式	事前割当て方式

対象	戸建分譲のZEH、同Nearly ZEH、同ZEH Oriented、同ZEH+、同Nearly ZEH+
補助金額	ZEH、Nearly ZEH、ZEH Orientedは(1)と同じ。ZEH+、Nearly ZEH+は(2)と同じ。
採択方式	審査採択方式

ZEH化する6つのメリット

1 地球環境に優しい

太陽光発電などの自然エネルギーを使用するため、CO2削減や地球温暖化防止などに貢献できます。

2 光熱費の削減

「電力の自給自足」生活ができ、余った電気を売ってその他の必要費用に回せるので、生活費を大幅に下げることができます。

3 健康に暮らせる

高断熱の仕様によって夏は涼しく冬は暖かいので、一般の住宅に比べて部屋ごとの温度差が小さくなり、ヒートショック予防にも有効です。

4 災害に強い

蓄電池に電気を溜めておけば、急な停電に対しても瞬時に蓄電池からの供給に切り替わり、停電の影響を受けることなく生活できます。

5 資産価値が高い

ZEHは、BELS(建築物省エネルギー性能表示制度)で4～5つ星の評価を得ることができ、資産価値がかなり高い住宅です。

6 補助金が受けれる

ZEH化するには資金が必要で、敷居が高いという問題点に対し、日本政府はZEH住宅に対して補助金制度を設け建てやすい環境づくりに取り組んでいます。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、Iです😊
先日新年を迎えたいばかりなのに、もう3月なんだとカレンダーを見てビックリしました!!!
月日が経つのは早いな〜としみじみ感じております。
1日1日を大切に過ごしていきたいと思います★

さて、先日「香りのゼリーキャンドルづくり」を体験してきました!!
容器に自分の好きな色の砂や貝殻、ビー玉などを入れて溶かしたらうそくをたらし込み、
最後に「グリーン」「フルーティー」「リラックス」の3種類の中から自分の好きな香りの
のアロマオイルを選んで入れて固めて完成になります。
私はキャンドルづくりを体験したのは初めてだったのですが、自分の好きなデザインに仕
上げることが出来るのでとても楽しかったです♥貝殻の置き方や形・色なのでまた仕上が
りも全然違ってくるので、個性あふれる自分だけのオリジナルキャンドルが作れます!!
自分だけのオリジナルということで、完成品を見てとても嬉しかったです♥

こちらの「大神ファーム」では様々な種類のハーブが植えられており、ハーブを使用した
雑貨品等も売られていました。
カフェもあり、ドッグランもあるのでペットと一緒に楽しむことも出来ます!!

私は今回キャンドルづくりのみだったので、次回は園内のレストランで自家製のハーブを
使用したランチを食べに行ってみたいなと思いました!(^o^)!

他にも期間限定のイベント等もあるみたいなので、みなさんも是非行ってみてください♥



健康生活

～貧血の種類と食事療法～

血液の働きで最も重要な仕事は、酸素を全身に運搬することです。この働きをつかさどるのは、血液中の赤血球にある血色素（ヘモグロビン）です。血液が酸素を運搬する能力は、ヘモグロビン量とほぼ比例します。貧血とは赤血球あるいはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態で、その原因によって多くの種類に分けられます。私達の身体は酸素と栄養素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が十分に行われなくなるとあらゆる組織が酸素不足になり、さまざまな症状がでてきます。主な症状は、つかれやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、耳鳴りなどさまざまな症状が起こります。しかし、緩やかに進行すると自覚症状を伴わないこともあります。

貧血の種類

【鉄欠乏性貧血】

若い女性の10人に1人が鉄欠乏性貧血と言われています。食べ物から吸収される鉄の量は大体1日1mgです。男性はこれで鉄の排泄量と見合っていますが、女性は排泄量が多いため鉄欠乏になります。子宮筋腫や、慢性的な消化管出血のある場合、また胃腸が弱く鉄の吸収の悪い場合も鉄欠乏性貧血になります。体内の鉄の量は男性で約3g、女性で2.5gです。その内60%はヘモグロビンとして血液に利用され、30%は貯蔵鉄として肝臓などに貯蔵されています。鉄が不足すれば、ヘモグロビンの量が減ります。赤血球の数も減りますが、それ以上にヘモグロビンの減りの方が著しいので、赤血球1個あたりのヘモグロビンの量が少なくなります。また赤血球の大きさも小さくなります。このような貧血を小球性低色素性貧血といいます。

【悪性貧血】

ビタミンB12の欠乏によって引き起こされる貧血です。ビタミンB12は、レバーをはじめ、肉、魚、貝などの動物性食品に多く含まれますが、野菜や果物には含まれません。しかし必要量は微量なので、栄養不足によるビタミンB12欠乏症はまずありません。ビタミンB12欠乏症はB12の呼吸障害によって起こります。ビタミンB12は胃液中に内因子という物質と結合して、B12内因子複合体が作られます。これが腸に行きって吸収されるのです。悪性貧血の場合は、この胃壁で造られる内因子に対する抗体が認められます。その抗体が内因子の働きを阻害するため、B12内因子複合体が造られず、腸での吸収が出来なくなるのです。自分の体内の物質に対する抗体が出来るということは、この病気もまた自己免疫疾患であると考えられます。

【再生不良性貧血】

赤血球の材料は充分あっても、製造工程不備による貧血です。再生不良性貧血は造血機能の障害です。障害されるのは、骨髓系幹細胞と、それが分化した赤芽球系、顆粒球半球系、および血小板のもとである巨核球系の幹細胞です。この障害は造血過程のごく初期の段階で行われるため、骨髓中の細胞数が非常に少なくなり、脂肪組織に置き換わってしまいます。この状態を脂肪髄と言って、再生不良性貧血の特徴の一つです。この病気では赤血球ばかりでなく、白血球（顆粒球）も血小板も減ります。そのため、貧血の症状の他に細菌に対する抵抗力が弱くなり、熱を出しやすく、また非常に出血しやすくなります。一方リンパ系の造血はあまり障害されないため血中のリンパ球は減りません。症状は軽い人から重症の人までさまざまです。

【溶血性貧血】

せっかく出来た赤血球が壊れてしまう、つまり溶血によって生ずる貧血です。この貧血には先天性（遺伝性）のものとは後天性のものがあり、頻度は大体半々です。貧血の他に重要な症状は黄疸です。赤血球が壊れると、血中に溶け出した赤い色素ヘモグロビンの成分であるポルフィリンが黄色い色素であるビリルビンに変化します。これが黄疸のもとです。また、赤血球は主に脾臓で壊されるので脾臓が腫れる、いわゆる脾腫がよく見られます。血中のビリルビンは肝臓から胆汁として腸に排泄され、ウロビリノーゲンになります。その一部は腸で吸収されて血中に戻り、腎臓から尿中ウロビリノーゲンとして排泄されます。また溶け出したヘモグロビンがあまり多いと直接尿中に排泄されて、ヘモグロビン尿となり、尿の色が濃くなります。胆汁中のビリルビンが濃いと胆石の原因になります。

★食事療法★

1 食事は1日3食規則正しく食べ、偏食・減食・欠食はなおしましょう

必要以上のダイエットや食事ぬき（特に朝食）が、思春期や若い女性の貧血の原因になっています。インスタント食品の多用にも注意が必要です。

2 毎食、主食・主菜・副菜などを組み合わせ、栄養素をバランスよくとるようにしましょう

主食 炭水化物を多く含む食品（ご飯・パン・めん類など） 主菜 良質たんぱく質を多く含む食品（魚介類・肉類・卵・大豆製品など）
副菜 ビタミン・ミネラルを多く含む食品（野菜類・海藻類など） その他 乳製品・果物類を適量とりましょう

3 鉄分を十分にとりましょう

食品に含まれる鉄分には、吸収率の良いもの（ヘム鉄：肉類や魚介類に含まれる）とあまり良くないもの（非ヘム鉄：乳製品や野菜に含まれる）があります。鉄分は良質な動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まるといわれています。



食レポ IN つくみ

★第46弾は津久見市のケーキ屋さんをご紹介★

「ティービー(TB CHIFFONCAKESHOP & TEAROOM)」

こんにちは、A.Gです。
今回の食レポは津久見市にあるシフォンケーキ屋さんをご紹介します♪

ティービーはチョコレートシフォンケーキの専門店です★
ふわふわで甘すぎずとても美味しかったです(^_^)
写真では伝わりにくいのですが、すごく柔らかくて口の中で溶ける不思議なシフォンケーキです★★

お持ち帰りだけかと思いきや、ティールームもありました★
シフォンケーキの他にもメニューがあるそうです★ゆっくりくつろげる空間だと思います！
私も次はテイクアウト目的ではなく、ティールームに行ってみたいと思います♪

シフォンケーキはワンホールでの予約も出来るそうです★
以前食べた時はふわふわ生クリームたっぷりだったのが印象でした!!!
※テイクアウトはシフォンケーキのみです

みなさんも是非行ってみてください(^o^)



◀シフォンケーキ
1つ ¥300-

【アクセス】

〒879-2401 津久見市千怒旭町5173
TEL 0972-82-7339
営業時間 11:00~17:00
定休日 月曜日~水曜日

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「髪の洗い方」

今回は、髪の洗い方についてご紹介します。頭皮の汚れをしっかりと落とし、髪の負担を最小限に抑えましょう。シャンプーの目的は2つ。髪を洗うことと頭皮を洗うこと。そのためにはシャンプー前のブラッシングと予洗いが大事です。また、洗髪後の乾かし方を間違っていると、その後のスタイリングに影響が出てしまいます。



シャンプー & コンディショナー

1. 乾いた髪を頭皮からブラッシング

乾いた髪をブラッシングする。先の丸いブラシやスタイリングブラシを使い、頭皮をマッサージするような気持ちで頭皮からかき上げましょう。全体にブラシを入れることで、血行が促進され、頭皮の汚れを浮かせることができます。また、抜けた毛やホコリも取り除けるので、シャンプーの効率がよくなります。

2. 30秒以上かけてたっぷり予洗い(かけ湯)する

髪にシャンプーをつける前に、シャワーのお湯で髪全体を流します。予洗いによって、髪表面の汚れを落とすと同時に髪の内部にたっぷり水分を行き渡らせることで、摩擦から髪を守ることができます。予洗いは30秒以上しましょう。

3. シャンプーを泡立て、うなじから洗う

シャンプーを手にとったら両手のひらで軽く泡立て、髪全体につけます。まず、頭皮が比較的丈夫なうなじから洗い始めます。髪ではなく、頭皮を洗うことを意識しましょう。

💡 洗うときは指の腹を使うこと。
爪を立てると頭皮が傷つくので注意。

4. 指の腹を使い、全体を洗う

側頭部、前頭部を洗っていきます。指の腹をつかい、頭頂部に向かって頭皮を動かすようなイメージを持ちます。これを数回繰り返したら、シャワーで泡がなくなるまでしっかりと流します。

💡 髪にできるだけ摩擦を与えないこと。
髪をこするような洗う方はダメージの原因となります。

5. コンディショナーは、毛先を中心になじませる

コンディショナーを手に取り、痛みや乾燥の激しい毛先を中心になじませます。まんべんなくつけたら、毛先に向かって手ぐしを入れ、髪一本一本に行きわたらせましょう。

💡 コンディショナーが地肌に残ると、毛穴の詰まりになります。
痛みのない髪の根元にはつけなくて大丈夫。

6. ぬめりがなくなるまで完全に流す

最後のすすぎは時間をかけて丁寧に行います。シャワーのお湯を根元から毛先に向かって当てながら、ぬめりがなくなるまで完全に洗い流しましょう。

💡 すすが足りないと、コンディショナーの成分が肌荒れの原因になることもあります。シャンプーのあとは、首や背中もしっかり洗いましょう。

◆新たまねぎをおいしく賢く食べるコツ◆

1. 水にさらさず食べると、硫化アリルがむだなくとれる!
2. 空気に触れさせると、硫化アリルの働きがアップする!
3. 料理によって、切り方を変えて違った食感を楽しむ!
4. 煮汁ごと食べれば、細かく切っても大丈夫!

◆新たまねぎの保存◆

新たまねぎは水分も多く傷みやすいため、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると良い。余ったら水分が逃げないようにラップで包むと良い。



T様邸新築工事



基礎工事・木工事と進めていき、先日上棟式を行いました！！
これから外壁工事・内装工事と進めていく予定です！！

工事をさせて
いただいております。
ありがとうございます。



第43弾

おそうじのコツ

～テレビの画面やフレームのお手入れ・お掃除方法～

テレビに溜まったホコリを放っておくと火災の原因にもなります！さっと拭くだけでも簡単にきれいになるので定期的にお手入れをしましょう♪

●テレビ画面の掃除・お手入れのやり方●

- ①はじめにテレビの主電源を抜きコンセントを抜きます。
コンセントの周りを乾拭きしてホコリをとります。
- ②コンセントプレート周りも乾拭きしホコリを拭き取ります。
- ③柔らかいモップやハタキで液晶画面や本体のホコリを落とします。
- ④液晶画面は柔らかい布やメガネ拭きなどで優しく乾拭きします。
★ポイント★
液晶画面は衝撃や圧迫に弱いので、必ず柔らかい布で優しく乾拭きしましょう♪
アルコールやクレンザーを使用するのはNGです！！
- ⑤汚れが気になる場合は中性洗剤を水で1000倍程度に薄め柔らかい布に浸して固く絞り、汚れている場所を優しく拭き取ります。その後、乾拭きして水分を拭き取ります。
★ポイント★
中性洗剤をしっかり薄めて使用。画面に水分が残らないようにする。

- ⑥排気口のホコリを掃除機で吸い取ります。
★ポイント★
排気口にホコリが入るのを防ぐために、拭くのはNGです。
- ⑦ケーブルもホコリがつきやすいので1本ずつ拭き取ります。
- ⑧細かい場所は綿棒を使うとホコリがとれやすいです。
- ⑨リモコンは、乾電池を抜き、水を浸し固く絞った綿棒で拭きます。頑固な汚れは、先ほど同様に中性洗剤を水で薄め固く絞った布で拭き取り、乾拭きします。
★ポイント★
リモコンのボタンの間の細かい汚れは爪楊枝や竹串を使用しましょう♪



日常生活に欠かせないテレビのお掃除★
ぜひやってみてください♪

今月のイチオシ商品

Takara standard

PREDECENCIA

OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。

鋳物ホーロー浴槽

重厚感、美しさ、温かさ、なめらかさ…
浴槽に求められるあらゆる性能において、
最高の水準を満たすのが浴槽の王様「鋳物
ホーロー浴槽」。世界中の高級ホテル
で採用されていることが、その品質を物
語ります。

キープクリーンフロア

「27mmの厚み」を持つキープクリーン
フロアは表面の磁器タイルに加え、ステン
レス層やスチール層など4つの層で構
成。頑丈な構造による高い耐久性で長年
の使用から来る「たわみ」も防止します。

ぴったりサイズシステムバス

ぴったりサイズシステムバスは、間口・
奥行のサイズオーダーが可能なので、お
家合ったぴったりサイズでリフォーム
できます。浴室サイズによっては、ワン
サイズ大きな浴槽で、ゆったりお風呂を
楽しむこともできます。

高級人造石 クォーツストーンカウンター

天然水晶の美しさを持つ高級人造石が、
バスルームに重厚な趣を与えます。

※プレデシエンシアプレミアムのみ

ホーロークリーン浴室パネル

「ホーロークリーン浴室パネル」は汚れ
が染み込まず、カビも発生しません※。
何年使っても普段のお手入れは入浴後に
サッとシャワーで流すだけです。

※ホーローパネルの表面に限ります。

耐震システムバス

見えないところも頑丈だからずっと安心
が続く。震度6強相当の振動にも耐える
頑丈な構造。

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

