

6月号

こしる便利

～今月の特集～

- ・「省エネ基準」の義務化について
 - ・タバコについて
 - ・紫外線対策
 - ・お掃除のコツ
 - ・今月のイチオシ商品
 - ・スタッフボイス
 - ・食レポIN
 - ・施工写真
 - ・模様替えについて
- 「クリナップ システムキッチン rakuera」

今月の話題

2020年に「省エネ基準」が義務化されます

住宅の省エネ化とは、少ないエネルギー消費で、快適に暮らせる住宅にすることです。

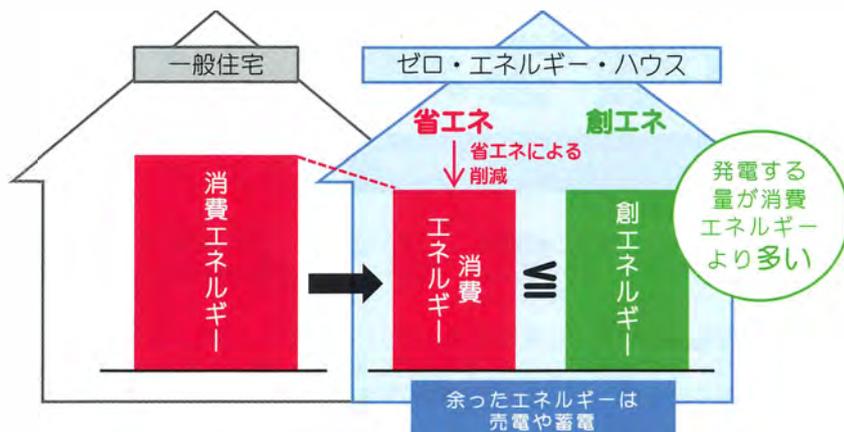
方法としては、少ない冷暖房で快適に過ごせる室内空間をつくることや、省エネ型の設備の導入などがあげられます。
省エネ住宅の性能を計るための目安として使われていた「省エネ基準」が2020年までに全ての新築住宅に義務化されることが決まっています。

●国の進める低炭素化社会へ向けてのロードマップ



これからの住まいは
エネルギーを自給自足する
「ZEH(ゼッチ)」が標準に。

住宅の省エネルギー化を進める政府が、最終的に目指しているのは新しい住宅のカタチ「ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)」です。ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスとは、断熱などにより毎日使うエネルギーを抑えるだけでなく、自宅でエネルギーを「創る」ことによりエネルギーを自給自足する、まさに未来の家。2020年からは、標準的な新築住宅での「ZEH(ゼッチ)」を実現させ、さらに2030年から新築住宅の平均で「ゼロエネルギー化」の実現を目指しています。



「ZEH(ゼッチ)」に必要なポイント
「断熱」「省エネ」「創エネ」

「ZEH(ゼッチ)」とは、毎日使うエネルギーよりも自宅で創るエネルギーの方が多く、もしくはゼロになる「エネルギーを自給自足する家」のこと。ポイントになるのは、「断熱」「省エネ」「創エネ」の3つです。

$$(\text{断熱} + \text{省エネ}) - \text{創エネ} \leq 0$$

1年間の消費エネルギー

<p>POINT 1 断熱</p> <p>断熱性能を向上してエネルギーロスをもっと最小限とする住宅を建てましょう。(夏は涼しく、冬は暖かい住宅)</p>	<p>POINT 2 省エネ</p> <p>家で消費する電力量を減らす為に、HEMSや省エネ性の高い機器・照明等を取り付けましょう。</p>	<p>POINT 3 創エネ</p> <p>家で消費するよりも多くのエネルギーを創るために、太陽光発電でしっかり発電しましょう。</p>
---	---	---

※冷暖房設備、換気設備、照明設備、給湯設備のエネルギー消費量をそれぞれ計算し、合計して算出。

「ZEH(ゼッチ)」の5つのメリット

- 1 家計にやさしい**
使うエネルギーよりも創るエネルギーの方が多いので、光熱費を大幅に減らすことができます。
- 2 環境にやさしい**
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。
- 3 快適・健康住宅**
断熱性能が高いため、冷暖房効率が高く、温度差の少ない快適な室内環境を実現します。
- 4 災害時も安心**
自然災害などの停電時には、太陽光などで発電された電力や蓄電システムにためた電力を使うことができるので安心です。
- 5 高い資産価値**
高性能で付加価値の高いZEHは、将来売却する時にも市場で高く評価されるので、高い資産価値を持ちます。

STAFF VOICE

☆ あいうべ体操 ☆

みなさんこんにちは。Aです。
雨が多くなる時期になりますが、体調にはお気を付け下さい。

先日、歯医者を受診した時に、舌の筋肉が弱くなっているのでも「あいうべ体操」をしましょう!!と紙をもらいました。TVなどでも紹介されていたので、なんとなくは知っていましたが紙を読んで調べてみると、結構いろいろな効果があるとか…。

- ・口呼吸を鼻呼吸に改善!
- ・脳血流に効果的!
- ・アレルギー改善
- ・イビキ改善
- ・インフルエンザ予防に!
- ・免疫カアップ

特に口呼吸から鼻呼吸になることが重要なようです!!!健康な人とそうでない人を比べると、舌の位置が違います。

口を閉じているとき、本来は上あごにピタリとついている状態がいいそうです。

舌が前歯の後ろについていたり、舌の両側に歯型がつく人は舌の位置が下がっています。舌の位置により、唾液の分泌、歯槽膿漏、虫歯の状態まで変わるそうです。

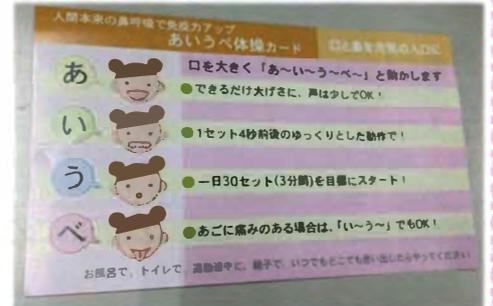
実際この体操をした人の中に投薬が減っている人もいます☆

★あいうべ体操の方法★

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける☆
気づいた時にいつでもできますが、入浴時におすすめです☆

脳のマッサージにもなるらしいのでみなさんやってみてください(^ ^)



健康生活

●●● タバコについて ●●●

タバコの煙に含まれる“三大有害物質”

●ニコチン

タバコに含まれる物質の代表格。ニコチンは摂取してから数秒で全身に巡る性質を持つ。タバコを吸ってクラクラする人は、ニコチンによる急性中毒症状なのです。

●タール

部屋の壁紙やカーテンが黄ばんでいたりするのはタールによるものです。タールは一つの物質ではなく、多くの目に見えない細かな粒子の総称です。1日1箱毎日吸っている人は、年間でコップ1杯分のタールを飲んでとも言われています。

●一酸化炭素

摂取するとヘモグロビンとくっつく性質を持っており、本来ヘモグロビンが果たすはずの役割を奪ってしまいます。そのため慢性的な酸欠状態に陥ります。運動能力を低下させたり、動脈硬化などのリスクも誘発します。

タバコが誘発する主な病気10個

- 1) がん
“咽喉がん”は、非喫煙者に比べて約30倍も発症するリスクが高くなる。
- 2) 心筋梗塞
非喫煙者に比べて約3倍以上もの発症リスクがある。
- 3) 気管支ぜんそく
喘息で死亡した喫煙者の患者さんは、非喫煙者の人に比べて約2倍も高かった。
- 4) 2型糖尿病
喫煙者が2型糖尿病にかかる確率は、非喫煙者と比べて1.4倍も高い。
- 5) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
別名“たばこ病”。将来的には世界の死亡要因の大多数を占めるとも言われている。
- 6) 肺気腫
タバコを吸っている人が全員なる病気というわけではないが、肺胞が壊れやすい人が吸い続けるのは危険。
- 7) 消化器疾患
食道や胃、肝臓、膵臓などの消化器に疾患が起こることもあるそうです。
- 8) 歯周病
喫煙が原因の歯周病は出血がないため、発見しづらいと言われています。
- 9) バセドウ病
喫煙者の方が、バセドウ病が治ったあと再発する率も高いそうです。
- 10) 骨粗鬆症
骨折した場合にも、喫煙者は治るまでに時間が長くなるという。

【喫煙のデメリット】

- ・老化が早い
- ・14.4分も寿命が短くなる
- ・医療費が高くなる
- ・メタボになりやすい
- ・女性の卵巣機能に大きく影響する
- ・早産、流産のリスクも上昇する
- ・男性の精子にもダメージを与える

【喫煙のメリット】

- ・ストレスを軽減



●タバコが誘発するがんの種類

- ・肺がん
- ・口腔がん
- ・食道がん
- ・胃がん

●タバコの有害物質によって気管支が炎症を起こしたときの症状

- ・息苦しい
- ・運動が続かない
- ・せきやたんが多く出てくる
- ・風邪がなかなか治らない

●消化器疾患の種類

- ・胃潰瘍
- ・肺炎
- ・十二指腸潰瘍
- ・膵炎
- など



昨今の嫌煙ブームによって、マナーの悪い喫煙者はあまり見かけなくなりました。飲食店などでも分煙、あるいは禁煙が主流になり、非喫煙者にとっては住み心地の良い環境になってきました。しかし、一方でタバコを吸い続ける人も少なくありません。今後も喫煙者はマナーを守って喫煙してほしいですね。

食レポ IN さいき

★第25弾は佐伯市のパン屋さんをご紹介します★

「ぴあどる」

お店にはテラスがあり、コーヒーの無料サービスもあるので一息つきたい時にオススメのお店です☆

「塩メロンチョコ」というパンが気になって食べてみたのですが、塩メロンということではほんのりしょっぱさがあり、周りにはチョコがかかっている甘さとしょっぱさのバランスがとても良く、また食べたくなるような一品でした♡夕方に行ったのですが、夕方でもたくさんのパンがあり、種類も豊富でした！



▼アクセス

大分県佐伯市西谷町5-13
TEL 0972-24-8119
営業時間 8:00~19:00
定休日 火曜日・水曜日

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

紫外線対策

私たちは、夏の時期のみならず1年中紫外線を浴び続けています。それにより日焼けや、健康被害、シミ・シワ、髪へのダメージなど、何らかの形で紫外線から様々なダメージを受けているのです。そこで今回は、紫外線の対策法をいくつかご紹介します。

今回の〇〇は「紫外線」

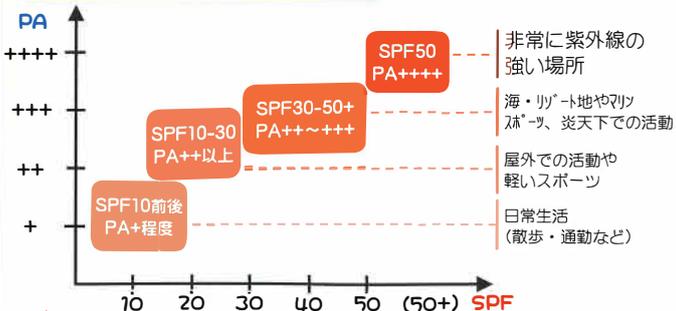


1 日焼け対策

・「日焼け止め」を使う

日焼け止めは1年中使用することがおすすめです。肝心なのは「塗り直し」です。ウォータープルーフのものでも1日1~2回は塗り直し、通常の日焼け止めであれば、2,3時間毎に塗り直しましょう。また、日焼け止めは生活シーンに合わせて選ぶのが良いでしょう。

シーンに合わせた日焼け止めの選び方



2 紫外線対策は食事から

紫外線を体内に吸収してしまう光毒性を持つ成分の「ソラレン」が含まれる食べ物には注意が必要です。摂取後7~8時間かけて紫外線吸収を活性化させ、どんどん体内に吸収していきます。その為朝食にキウイやグレープフルーツなど、光毒性を持つ果物を食べるとシミやそばかすの原因になることも…

紫外線を吸収しやすい食べ物

グレープフルーツ・オレンジ・レモン等の柑橘系
ゆい、いちじく、きゅうり、パセリ、
カリ、しそ、みつば、パセリ など

紫外線吸収を予防する食べ物

いちご・アム・ベリー 等のベリー類
トマト、パセリ、すいか、ぶどう、人参
さつまいも、カボチャ、アボカド など

・「UV加工アイテム」を使う

- 日傘** 紫外線対策の中でも効果的なグッズの一つが「日傘」です。紫外線を傘でガードすることで紫外線が肌に当たるのを防いでくれます。
- 帽子** 顔への紫外線を防ぐだけでなく、頭皮へのダメージも防いでくれます。特に紫外線対策、日焼け対策として帽子を選ぶ場合にはUV加工が施されたものをおすすめです。
- サングラス** UV加工されたサングラスをすることで紫外線が目に入るのを防ぐことができます。これにより紫外線が原因となる目のトラブル(疾患)を予防することができます。選ぶときはUV加工されているかチェックしましょう。
- 服装** 肌を紫外線による日焼けから守るために、紫外線対策になる服装をする事はとても大切です。紫外線対策に効果的な素材：**ポリエステル**(ただし、通気性があまり良くないので熱がこもりやすい。) 紫外線対策に向いている色：**黒系統の色**(淡い色の衣類は紫外線を通しやすく反射もしやすいので、紫外線の予防にはあまり向いていません。)

3 アフターケア

1. 冷やす&保湿

- ①まず冷やす…日焼けはやけどの一種と考えられるため、まずは皮膚を冷やし、ほてりを鎮めることが大切です。
- ②保湿・カバー…日焼けの状態によって対応が異なります。
 - 我慢できないほてりがある場合：医師の診察を受けましょう。
 - ヒリヒリする場合：化粧水などがしみることもあるので軟膏を塗ってあげましょう。
 - ほてりはない場合：ほてりはないけれど思いっきり日焼けしてしまった場合は、化粧水でたっぷり水分補給した後、乳液(クリーム)で肌を保護します。

2. 水を多めに飲む

3. 早く寝る

K様邸新築工事



地鎮祭、基礎工事、
木工事と進んで
おります。
素敵なお家が完成
しますよう、これからも
丁寧に工事を
進めて参ります。



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。



おそうじのコツ ～模様替えについて～



部屋を広く見せるには...

- ① 明るい色は部屋を広く見せる
特に壁を明るい色にすると効果的です。
- ② 通り道は空けておく
遮るものがないようにします。
- ③ 家具は壁と同系色にする
壁になじませて広く見せます。
- ④ 大きな家具は壁際に
できるだけ広いオープンスペースを
確保します。
- ⑤ 常に整理整頓する
散らかっていると部屋が狭く見えます。

- ⑥ 大きな鏡を置く
できればそこに窓や外の景色が映る
ようにするとさらに効果的です。
- ⑦ 自然光を入れる
暗い場所は狭く見えます。
- ⑧ できるだけ小さい家具を選ぶ
目線を遮らない低い家具などを
選びます。
- ⑨ 視界を考慮する
ドアを開けてまず視界に入るところに
圧迫感のあるものを置かないようにします。

狭い部屋でも
広く見せるコツが
あるようです☆
機会があれば
お試しください☆



今月のイチオシ商品

OB様限定価格でご提供致します!! ※詳細はお問合せ下さい。



 フラットパネル*フード (化粧扉板/扉面材) 75cm/ツルバ* ZRST5ABM14FS(R/L)-E	 2口H17*エヒター(60cm) フェイス*ラック/トップ*ブラック /グリル:水無両面 ZEFZR6H16RKK-E	 食器洗い乾燥機 ブラックフェイス/パネライ* ZWPP45R14ADK-E	 シングルレバー*水栓 ZZKM511TTCLE
 トリプル元収納	 サイロドール	 シンク前収納	 ステンレスシンク(大) W82×D48.5×H18.3cm(TG)

■ 扉カラー

AROMA アロマ	DAP 光沢	CAFE TILE カフェタイル	ピンテージ仕上げ
アロマホワイト (E2A)	アロマタイム (E2E)	カフェタイルホワイト (E2J)	カフェタイルローズ (E2K)
アロマブルー (E2Y)	アロマカスター (E2Q)	カフェタイルブラック (E2L)	カフェタイルアップ (E2S)

■ BELIEF OAK リーフオーク

リーフオークホワイト (E3J)	リーフオークナチュラル (E3V)
リーフオークミッドナイト (E3K)	リーフオークエッセンス (E3O)

■ CAFE WOOD カフェウッド

カフェウッドラテ (E3D)	カフェウッドチョコ (E3E)	カフェウッドエッセンス (E3O)
----------------	-----------------	-------------------

■ 収納

ロングバー取手	ライン取手
---------	-------

■ ステンレス*トップ

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

