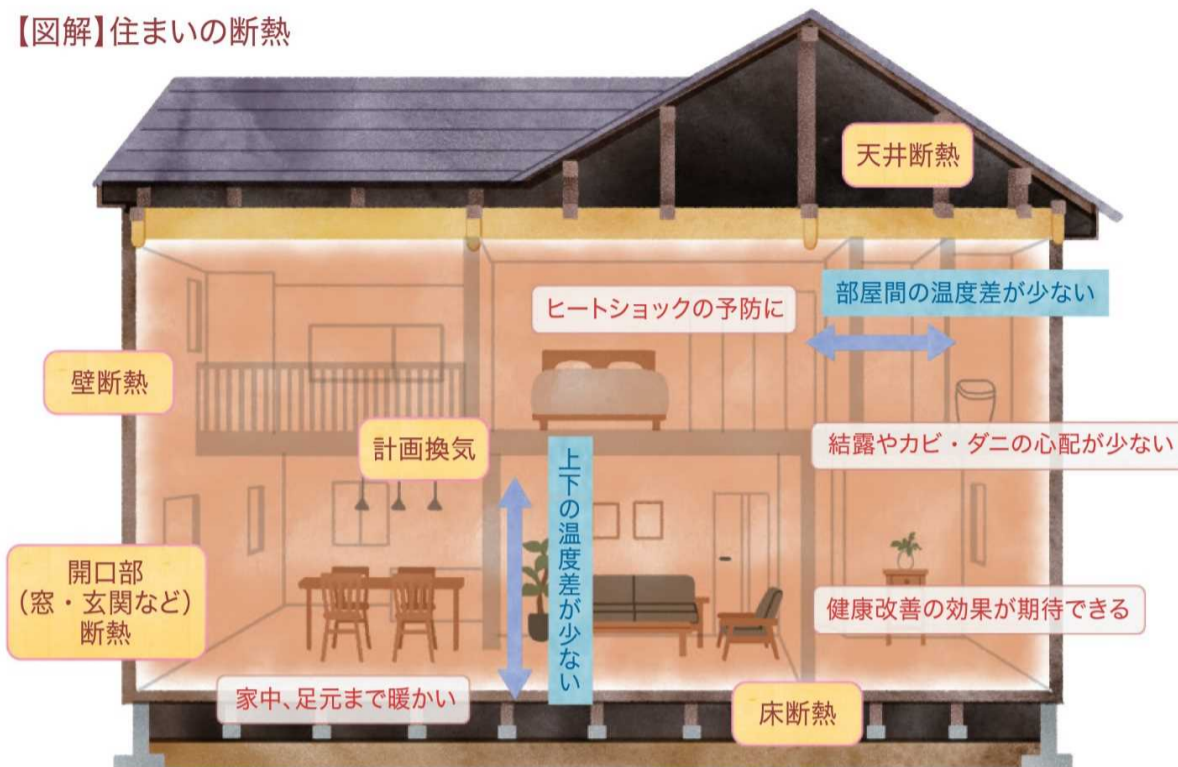


【図解】住まいの断熱



そもそも断熱って  
どういうもの

年間を通して快適な家は断熱性能に違いがあります。意外に知らない住まいの断熱について、基礎知識を押さえましょう。

## あるとないで全然違う！ 住まいの断熱

住まいにおける断熱とは、家を外気の影響から守ること。「冬暖かく、夏涼しい」を実現するものです。「遮熱」もよく聞く言葉ですが、これは光や熱を跳ね返すこと。主に夏場の暑さ対策で使います。冬季にはほぼ意味がないのでご注意ください。

これからの住まいに断熱性能は欠かせません。その重要性について説明します。



今すぐ断熱すべき  
3つの理由

断熱のある住まいで暮らすことが、私たちにどんなよい影響を与えてくれるのか、3つの視点でまとめました。

### 1 健康な毎日のために

室内の温度差が大きいと、心臓や血管に重大なダメージを与えるヒートショックの原因になります。また、近年では室内熱中症もよく話題に。家の中の温度差は、健康や生命を脅かすリスクになり得ます。断熱は、快適さのためだけでなく、安全に暮らすためにも必要なものです。

### 2 省エネ — 環境のために —

断熱により冷暖房の消費エネルギーを抑えた家は、CO<sub>2</sub>排出量の抑制にも貢献できます。自分と家族の「快適」を求めることが、めぐりめぐって地球環境への優しさにもつながります。

### 3 省エネ — 我が家のために —

断熱は、家庭の冷暖房費の節約にもばっちり効きます。家全体を断熱した場合、従来の一般的な家屋の場合と比べて、年間約5万円※の削減になるという試算も出ています。

快適なだけじゃない。健康も、節約も！様々なメリットのある住まいの断熱を、この機会にぜひ検討してください。

### 暮らしメモ

#### 住まいの断熱あれこれ

断熱は目的や予算に合わせて、いろいろな規模で行えます。ここでは、LーXーLの断熱リフォームをご紹介します。

#### ●まど断熱

家屋の窓は熱の出入りが最も多い場所の1つです。この窓をピンポイントでカバーすることで、効率よい断熱が行えます。まど断熱なら、壁や屋根などと比べて費用も少なく済み、工事も短期間。「まず手始めに」できるだけ簡単に」といった希望がある時にぴったりです。

#### ●ひとへや断熱

一部屋にフォーカスして、窓・壁・床を断熱します。リビングなど、いつも人のいる部屋をリフォームすることで、冷暖房費の大きな節約が期待できます。ワークスペースや勉強部屋を快適にすれば、効率もアップ!?

#### ●まるごと断熱

家全体をまるごと断熱することも、もちろん可能です。新築の高性能住宅並みの性能を備えた家が、リフォームで実現するのです。全体を断熱することで、部屋ごとの温度差を抑えることができ、ヒートショック対策としても有効です。



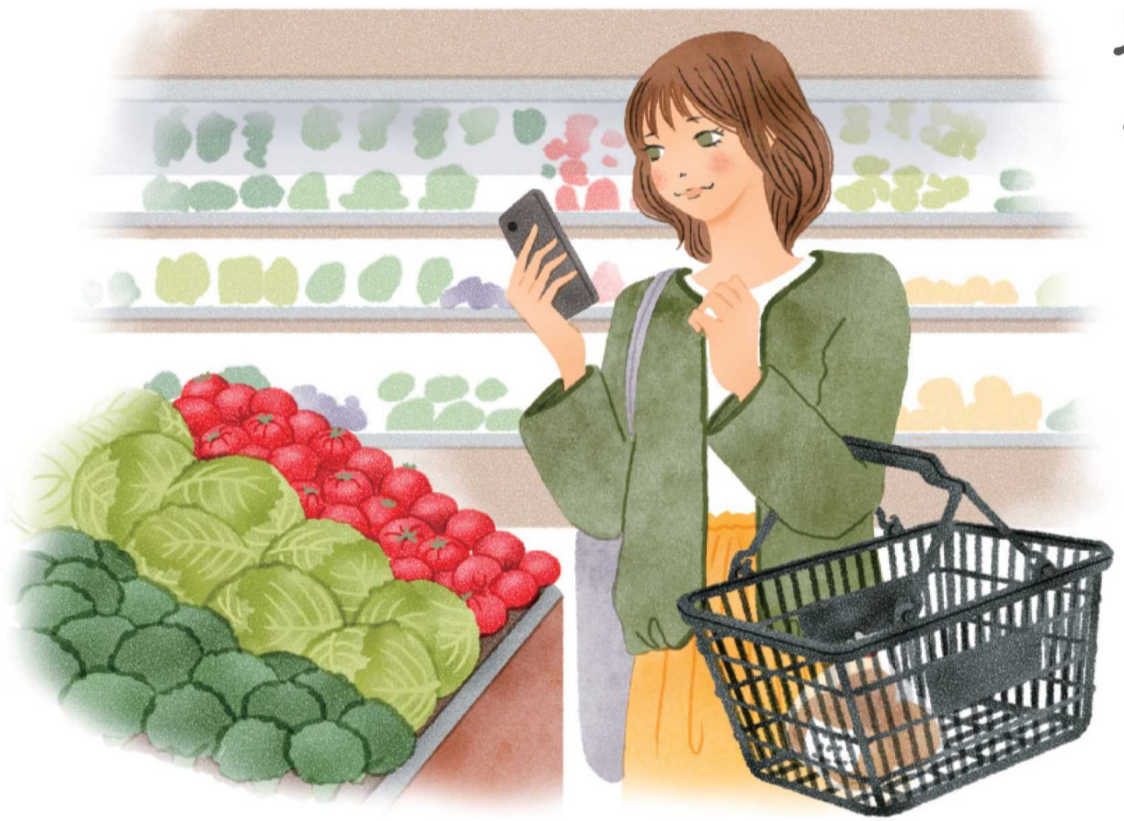
# フードロスをなくそう

食べられるのに食品が捨てられてしまう「フードロス」が問題になっています。日本では、年間522万トン(※1)の「食べられる」食品が捨てられています。1人当たりで計算すると、これは1年で約41kg(※2)、1日にお茶碗1杯ぶんのごはんを捨てている計算です。しかも捨てられた食品は可燃ごみとなり、環境に負担をかけてしまうのです。大切な資源を守り、環境を守るために、私たちにできることはなんでしょうか。

## ●日常の心がけ(買い物編)

- ・お腹が空いている時は買い物に行かない。
- ・買い物に行く前に、冷蔵庫やパントリーのストックをスマホで撮影。あるもの/ないものを把握することで、むだな買い物を減らしましょう。
- ・すぐ食べるものなら、期限の迫っているものから買しましょう。野菜を買う時は規格外のものも敬遠せずに。味に大きな違いはありません。
- ・買い物から帰ったら、すぐに小分けして密封や冷凍など、食材に合わせて保管しましょう。

※1 令和2年度推計値  
 ※2 総務省人口推計(2020年10月1日) 令和元年度食料需給表(確定値)



## 無駄なく食べる工夫あれこれ

野菜や果物は皮や芯もおいしくいただけます

### 皮も食べられる果物あれこれ

#### みかん

ジャムやドライフルーツに



#### キウイ

こすり洗いして毛を除いたらそのまま

#### バナナ

スムージーや揚げ物に



## 食べ応えあり ブロッコリーやカリフラワーの芯

ベーコン、ツナ、きのこ……、具材とあわせて炒め物に



## きんぴらに使える野菜の皮は？



大根  
かぼちゃ  
さつまいも  
ウド

## 暮らしのレシピ

### おいしく食べよう! かぼちゃの皮と種

歯ごたえある皮きんぴらと、デザートにキャラメリゼを。皮や種、捨てちゃうなんてもったいない。ぜひお試しを!

#### かぼちゃの皮きんぴら

##### ▼材料(4人分)

かぼちゃの皮…………… 200g  
 白炒りごま…………… お好みで適量  
 ごま油…………… 適量  
 塩…………… 少々  
 砂糖…………… 大さじ1 醤油…………… 大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】かぼちゃは厚めに皮を削ぎ落とし※、2mm幅のせん切りにする。

※皮付きのまま3~4センチのブロックに切り分けてまた板の上に置き、包丁の刃を上から入れると削ぎやすい。

①フライパンにごま油を熱し、強火でかぼちゃの皮をさっと炒め、塩を加える。

②①に火が通ったら砂糖、醤油を加えて汁気がなくなるまでさらに炒める。

③お好みで②に白炒りごまを加え、さっと混ぜたらできあがり。

#### かぼちゃの種のキャラメリゼ

##### ▼材料(4人分)

かぼちゃの種…………… かぼちゃ 1個分  
 オリーブオイル…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 50g  
 水…………… 大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】かぼちゃの種は殻ごとよく洗ってぬめりをとった後、キッチンペーパーで水気を除く。

①クッキングシートの上に重ならないようにかぼちゃの種を並べたら、電子レンジで約5分(600W)加熱する。いったん取り出して裏返し、再度5分程加熱する。

②フライパンにオリーブオイルをひき、①を入れ焼き色がつくまで弱火で炒める。

③小鍋に水と砂糖を入れてカラメル色になるまで煮詰めた後、②を加えて手早く絡める。クッキングシートなどに移し、粗熱がとれたらできあがり。

## 暮らしのヒント

### 賞味期限と消費期限の違いとは？

捨てるのはまだ早い!? 期限が切れてもOKなのはどっち?

賞味期限とは、「おいしさ」が保たれる期間の目安。過ぎてしまっても、未開封のものならば食べられることもあります。味やにおいなどを確認し、異常がなければOKです。一方で消費期限は安全に食べられる期限のこと。こちらは傷みやすい食品に使われる目安ですので、期限が切れたら食べるのはやめておきましょう。



## 暮らしのワンポイント

お風呂の床は、汚れに合わせて掃除しよう!

水垢、黒カビ……、それぞれに効く方法は?

お風呂の汚れといえば水垢、黒カビが代表格。水垢は赤みのある酵母菌によるものと、水道水の成分と石鹼カスが反応してできた白いものがあります。

前者はスポンジでよくこすって。また後者はクエン酸や酸性の洗剤などで落とすことができます。黒カビには、環境に優しいアルカリ剤として人気のセスキ炭酸ソーダがおすすめです。

※掃除の前に必ず浴室の材質をチェックし、各方法で傷めないことを確認してから行ってください。