

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

# おうちはなし

2022.10月号 257



< 発行人 >

株式会社 大成建託

☎0280-87-6177

✉info@fp-taisei.co.jp

〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1



## 紫外線・赤外線

— 良い光と悪い光のはなし —

- ・家に影響を与える電磁波
- ・紫外線の益と害
- ・木材と紫外線・赤外線



### FPの家 webTV

当社でも建築している高性能住宅FPの家。FPwebTVが番組をアップしました。

今回は、内外装ともに昭和初期を彷彿させる洋館風住宅。中でもそこにマッチし床から天井まで吹き抜け空間の壁一面に鎮座する本棚に目を奪われます。まるで映画撮影用のセットのよう。心配していた地震も入居後何度か起きてはいるものの、物一つ落ちたことがないようで「FPの家」にして正解でした」と大変ご満足されているご夫婦の声をぜひご覧ください。



<http://www.fpweb.tv>

いね!



笑う門には  
福来たる

### 健康だいすき! 壮年Diary ~とある、ひとこま~

秋は様々な食べ物の収穫時期です。この時期獲れる作物は、夏の暑さにも負けない強さと太陽の恵みをたっぷりと受けて育った為、栄養もぎゅっと詰まっています。

芋、栗、南瓜…たまらない時期ですよ。

その中でも忘れてはいけないのが「新米」です。秋に収穫されてから翌年の秋に収穫されるまでの1年間を「新米」といいます。では、新米以外は何と呼ばれているのでしょうか？

次の年の緒コマが収穫されると、前の年のお米は「古米」と呼ばれます。そして、1年ごとに「古古米」「古古古米」…と呼ばれます。

新米の時期は1年間ですが、袋に「新米」書く事が出来るのは9~10月に収穫後、12月末までと、期間限定なのです！

### 新米



### 社長コラム

お米の栄養ですが、近年、炭水化物ダイエットなどの流行で、お米はダメだ！と思いついでいる方も多いのではないのでしょうか？

炭水化物は即効性のある貴重なエネルギー源です。朝は力が出ない、お昼まで体力が持たない…と言う方は、朝ごはんをしっかりとお米を食べてエネルギーをチャージしましょう。

ご飯をしっかり食べることで、間食が減り、効率のよいダイエットにも繋がりますよ。

そしてお米は、炭水化物はもちろん、カリウム、食物繊維…たくさん栄養が詰まっています。お米に足りない栄養素を挙げるならば、ビタミンA、D、カルシウム、脂質です。これらを補う為に、良質なお肉やお魚、緑黄色野菜やきのこ類などを  
おかずとして取り入れましょう！



### 可視光線以外の光

夏になるとジリジリと音が聞こえてくるような光が照りつきます。道を歩くにしても、できれば日陰を渡り歩いて、直射日光を避けたいものなのです。

でも考えてみると太陽は真上にあつて、直接見上げなければ見えるわけではありません。それでも夏は、光は様々な物に反射して、いやでも目に飛び込んできます。

ところで私たち人間は、目だけで光を見ているわけではありません。実際に強い日差しは、何よりも肌で感じます。ジリジリと感じるような日差しはまさに肌感覚です。

目で感じている光は、電磁波の一種です。その電磁波の中には、病院のレントゲンで使われるX線や、TV・ラジオや携帯電話に使われる電波も含まれています。電磁波は電界と磁界が交互に作用しあつて伝わるので、空気の無い宇宙でも伝わるすることができます。

こうした電磁波の中でも、波長がおよそ400~800nm(※)の

人の暮らしの中に、光は欠かせないものです。とくに日当たりといえば、風通しと並んで家の過ごしやすさを決める大事な要素です。でも、私たち人間が見ることができる光は限られています。それ以上に、目に見ることができない、さまざまな光に影響を受けています。家に関わる可視光線以外の光についてまとめてみました。

### ~良い光と悪い光の範囲~

# 紫外線・赤外線

電磁波を、光として人間は目で見ることができます。この光の中に、さらに色を分ける波長があり、その色は虹の中に見ることができます。

(※nm:ナノメートル、1百万分の1ミリ)

日本では「赤橙黄緑青藍紫」の7色に分けられます。この光を目でとらえて、山々の緑の美しさや、吸い込まれるような空の青、花々の鮮やかな色を見分けています。またこうした豊かな光が、住まい文化を彩ってくれています。

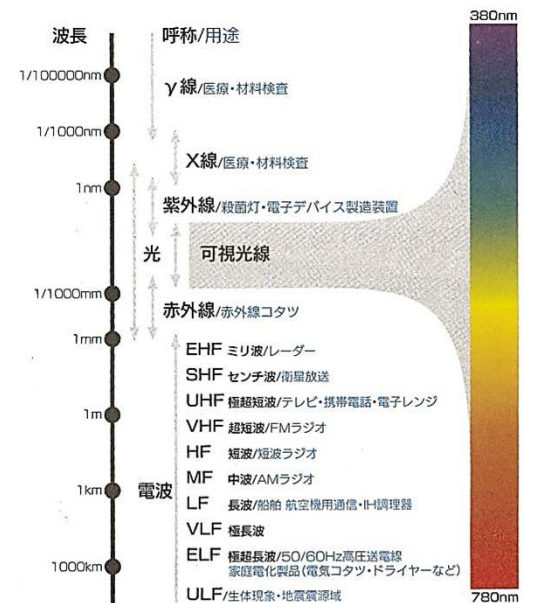
しかし、私たちの目で見ることができない光も、住まいの中ですべて大きな影響を与えています。

その実例は意外と身近なところにあり、日常的に体験していることです。

目で見ることができない光の代表は、赤外線と紫外線です。先に並べた虹の両端にある赤色と紫色の光の、さらに外側にある光として、名付けられています。可視光線の波長よりも短いのが紫外線であり、波長が長くなると赤外線です。もちろん生活の中では、これらの光が見えなくても支障はないのですが、存在していることは間違いありません。

また、動物によっても可視光線の範囲は違い、虫や蝶などは、人間よりも、より波長の短い紫外線域の光も見えています。花の色も、こうした虫たちをおびき寄せるため植物が色彩戦略を組んでいるといわれています。

この赤外線と紫外線ですが、さらにその外側の電磁波を人類は広く活用しています。その用途例を表にしてみました。もちろん人類が科学を駆使して分析し学んできたことです。同じように、太陽の光の中にある赤外線と紫外線に対する対策も進めてきました。実は住まいの中にも、様々な紫外線と赤外線対策があるのです。





## 紫外線の益と害

電磁波の活用例を見ると、波長が短い紫外線側の方が、身体に害を与えそうなイメージがありませんか。X線など、できる限り長い時間浴びない方が良い電磁波です。

一方、波長が長い赤外線は、普段から気にもしないで身近に使用しています。

TVやエアコンなどのリモコンも赤外線で動いていますし、携帯電話では赤外線通信も普通のことです。コタツや炊飯器にも、熱を伝えるといわれる遠赤外線が使われています。

電子レンジやIHクッキングは、実は赤外線よりもさらに長い、電波と同じくらいの波長です。

もちろん紫外線も一方的に悪いばかりではありません。特に可視光線に近い紫外線には、殺菌や消毒の効果が活用され、日焼けサロンでは、紫外線照射によって皮膚のメラニン色素をつくり出して、黒くツヤの良い肌色にします。

そもそも適度に日光に当たることで紫外線の刺激から体内でビタミンDが作られます。これによってクル病などの病気が予防されていることも、よく知られています。

ところが同じ日光に中にある紫外線でも、当たりすぎると将来的な皮膚がんの発生原因になるといわれています。その対策として様々なUVカット商品が売り出されています。

## 紫外線の益と害

UVカットの代表的なものは、日焼け止めです。強い紫外線を浴びると、肌は熱を持ち炎症を起こします。

日差しを浴びている時には大きな痛みを伴いませんが、この日焼けは軽い火傷のようなものです。

人の肌でも感じられるこの現象は、当然のことながら他の全てのもので起きています。特に石油製品などは、この紫外線による劣化に弱いとされ、紫外線対策は必ずしておかなければなりません。家をつくる建材も同様です。

植物も、進化して海から陸に上がってきた時に紫外線対策を必要としました。樹木が生長しながら樹皮を形成しているのも、生存戦略としての紫外線対策だったのです。

人によって伐り出された木材は、その樹皮部が無くなっているため、木材部を紫外線にさらされて、人の日焼けと同じ火傷の状況となります。そして次第に木材の色を失い、灰褐色になります。近隣にもある社寺建築をみれば、その様子はわかるでしょう。

でも石油製品と違い、木材の灰褐色化は紫外線対策の戦略の一つです。例えば、人の手によって、表面を炎で焦がした焼き板は腐食に強くなります。表面が炭化することで、無機素材となり腐食しにくくなるのです。紫外線の刺激がゆっくりとした火傷と同じであれば、灰褐色化した木材は時間をかけて焼き板を作っているようなものです。

その様に考えると、木材が灰褐色になっているのは、自然の変化の中で耐久性を向上させていると考えることができます。何百年も経った古い建造物の色に、自然の仕組みがあると思えば、より美しく感じてきます。

ただ、木材の高分子結合は切断されているので、風雨にさらされると削れて少しずつ痩せてきます。とくに木目で柔らかい春目の部分が減り、硬い冬目の部分が盛り上がるように残り、年輪が際立つようになります。



## ~良い光と悪い光の範囲~ 紫外線・赤外線

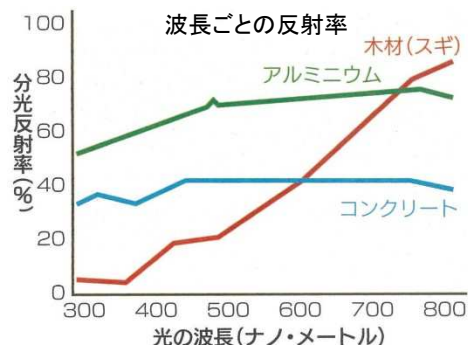
いわゆる浮造り(うづくり)となります。また、カビなどが繁殖すると別の劣化も起こりますので、日頃のお掃除なども大切です。

## 温かみのある木材

太陽などの自然の光の中には、紫外線から赤外線までの幅広い波長が含まれています。

ものは光を受けて吸収したり反射したりしますが、じつは夫々のものによって違いがあります。例えば、アルミニウムは反射率は高く、コンクリートの反射率はほとんどの波長で40%ほどです。

でも木材の反射率は、波長によって大きく違います。波長が短いと反射率は低く、波長が長くなると反射率は高くなります。つまり、紫外線は木材が90%吸収し、赤外線は逆に90%近く反射しているということです。



木材は構造材として使うだけでなく、インテリアにも採用したいものです。紫外線が吸収され、温かみある赤外線に満ちた室内になります。例えば、床をフローリングにする、壁や天井をピーリング仕上げにするだけでも、快適な室内環境をつくることができます。但し、木目をプリントしたものではなく、本物の木材を使わなければなりません。

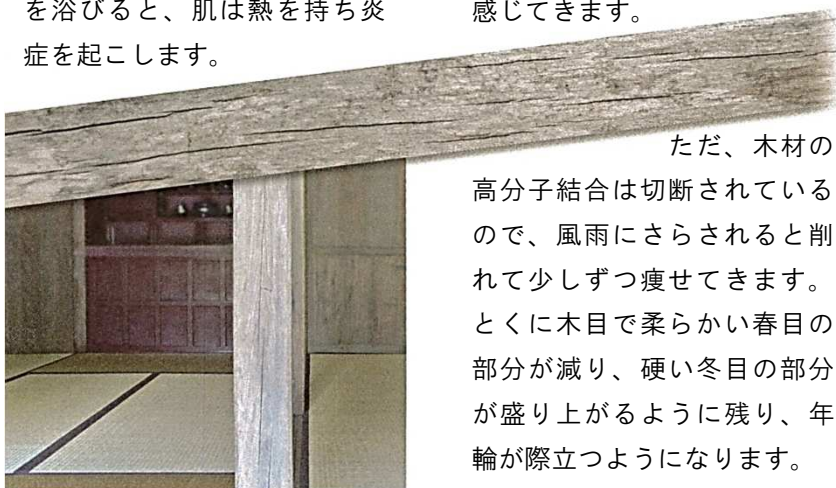
## 熱を伝える光

少し親しみもある赤外線ですが、遠赤外線という言葉を聞けば、これらが熱を伝える光であることが想像できます。家を考える際、この赤外線もしっかり検討しておく必要があります。しかし課題は、寒い家では熱量を求め、暑い家では熱量を遮断したくなることです。

省エネルギー性能が高い家ほど、日照計画をしっかりしておかなければなりません。そのため国が定める省エネルギー性能でも、夏期日照取得係数が定められています。

この算出基準はとても複雑なものです。興味をひく点の一つがあります。それは、日照取得の計算には、開口部の窓だけではなく、外壁や屋根面からも断熱とは別項目で、日照エネルギーが入ってくると想定している(電磁波として熱が入ってくる)と考えています。屋根や壁の断熱性、つまり貫流してしまう熱量の3.4%分が日照光線によって伝わるとされています。これもやはり、人の目に見える可視光線ではなく、熱を伝える電磁波が屋根や壁を通り抜けて伝わっていると想像してみてください。

家づくりは、デザインにしても生活にしても、実際に目に見える部分で判断したくなります。でも、目に見えないところでも、大事な技術を活かさなければ、本当に快適な住まいを実現できないということです。





# すまい文化の栞

## 陰翳あってこそその明るさ

「まあどう云う工合になるか、試しに電燈を消してみることだ。」

谷崎潤一郎『陰翳礼讃』の一項の文末に書かれている言葉です。同書は東洋人の美意識を讃えた随筆として有名です。そして参考になっている人も多いのではないのでしょうか。

昔からの日本の住まいは、床・壁・天井には生成りの材が使われています。畳のい草も、ヒノキの柱も、スギ板の天井も、特別な加工をするわけでもなく、

そのまま使われています。西洋の枠材のように、モールディングの装飾的な加工や塗装が施されているわけではありません。建築としての住まいの中には、光沢を放つものはないのです。

そのような空間だからこそ、陶器や磁器、漆器の光沢は映えるのです。しかも、明るい室内ではその光沢も馴染んでしまい目立たなくなります。陰翳の深い薄暗い空間になればこそ器の光沢がより際立つのです。

さらに木材は、使い込むほど光沢が出てきます。ところが、西洋的な光沢のあるものは、使い込むほどにくすんできます。それは中国や韓国で使われる銀食器も一緒です。

そして谷崎潤一郎は、日本人は部屋を明るくしたがると嘆いています。西洋と同じように暗くしろというのですが、特に年を取ると暗さを感じる人が多く、1.5倍くらい明るくしたがりです。でも、西洋の老人はスタンドライトを使いこなしています。

昭和の初期に書かれた『陰翳礼讃』ですが、寒さや暗さを讃える文士の精神性は、とりあえず心に留め置いて、実現できそうな話が一点。それは、夏こそいくらか暗くするという。その方が冷涼の気分が出てきます。なるほど文頭のことばは、夏の過ごし方への提案と思えば、できるかもしれません。



## Health & Sustainability

### 板渡の墨蹟

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で人間模様がつづられている鎌倉時代。現代のような大量のエネルギーを消費する時代と違って、まだまだ豊かな自然の中に、自然素材を有効に活用した社会であったと想像します。私たちが目指すサステナブルの手本のように思えますが、現実はどうでしょう。

何よりも、当時の社殿を建てるには、現代よりもずっと大きく育った巨木を伐り倒す必要があります。鎌倉の頃にはすでに近畿圏では枯渇して、中国・四国・紀伊・木曾・能登まで森の負担は広がっていました。木材という資源は足りなければ、地域を広げて探しあてるしかなく、サステナブルではなく浪費の世界でした。

実は、中国大陸でも同様の状況にあって、広い国土とはいえ、度重なる戦乱と新しい町の造営で周辺の森は枯渇してしまいます。まだまだ国家間の貿易も程遠いと思われる

この時代に、日本から大陸中国に輸出された品物の中に、木材が含まれていました。

日本では、東大寺の再建で木材を消費した後で、決して潤沢に木材が足りていたわけでもないのですが、1242年に中国杭州の径山が焼失し、その報せを聞いた禅僧の円爾(えんに)が板千枚を大陸に寄進しています。

国内で材料となる板を集め、博多から寧波を経て、たどり着いた板は半分ほどの530枚に

なってしまう。板330枚は課税で徴収され、残りの140枚は移動している間に失われました。この時に書かれた御礼状が『板渡の墨蹟』(東京国立博物館蔵)で、その書状の中に明確に記録されています。

このような交易の記述はなくても、さらにはもっと古い時代から、日本にしか生えていないはずのコウヤマキが、朝鮮半島や中国大陸の墳墓に残された棺として出土しています。

盛んな木材の流通の姿の裏には木材資源の枯渇の状況も隠されています。



### ～編集後記～

秋らしい気候になってきました。皆様いかがお過ごしですか。

さて、稲刈りも終わり、蕎麦畑の白いお花が満開ですが、この季節になるとわが家の愛犬がアレルギーを発症しカユカユになります。アレルギーの薬を飲む愛犬。

人間と変わらないですね。



★Instagram配信中★

[https://www.instagram.com/kenko\\_1ban8/](https://www.instagram.com/kenko_1ban8/)



### ワイドスパンならではのレイアウト

ワイドスパンならではのソファレイアウト。TVボードの下部にブロンズミラーを貼ることで、空間の広がりと足をすっきりとした印象にします。



## たいしんしんだん 耐震 診断

**30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。  
巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。**

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

**有資格者による  
耐震診断承ります**

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～

「地震に強い家」は、わが家は『健康一番家』の最大の特徴です。



わが家は『健康一番家』  
株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177  
健康いちばんや





株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



## 旬を食べよう！

## 牛肉とほうれん草の焼きチーズカレー

～ 材料（2人分） ～

### 【カレーソース】

- ・牛切り落とし肉・・・250g
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/3
- ・黒こしょう・・・・適宜
- ・ほうれん草・・・・60g
- ・にんにく・・・・1片
- ・オリーブ油・・・・大さじ1/2
- ・白ワイン・・・・大さじ1
- ・水・・・・・・・・600cc
- ・ローリエ・・・・1枚
- ・カレールウ・・・・90g
- ・カレー粉・・・・大さじ1/2
- ・中濃ソース・・・・大さじ1

### 【里芋のピューレ】

- ・さといも・・・・5個(250g)
- ・生クリーム、牛乳・各50cc
- ・コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/3
- ・黒こしょう・・・・適宜

- ・温かいご飯・・・・400g
- ・ピザ用チーズ・・・・50g
- ・パセリ(みじん切り)・・・適宜

＜作り方＞

- ① カレーソースを作る。牛切り落とし肉は細かめに刻み、塩、こしょうを振る。ほうれん草は根元を落として3cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油をひき、にんにくを中火で炒める。香りが出てきたら牛肉を加え炒める。火が通ったら白ワインを加えざっと炒め、水、ローリエを加えてアクを取りながら強火で煮る。湧いてきたらルウを加えて中火で煮詰め、ルウが溶けたらカレー粉を加える。とろみがついたら中濃ソースを加えて一煮する。ルウとカレー粉が完全に混ざり合ったら、ほうれん草を加えて混ぜる。ほうれん草がくたっとしたら火を止める。
- ③ 里芋のピューレを作る。里芋は皮つきのまま1個ずつラップで包み、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。竹串がスッと通ったら、下の部分を切り落として皮をむき、鍋に移してマッシャー等で潰す。Aを加えて中火にかけ、混ぜながら加熱し、滑らかになったら火を止める。
- ④ 耐熱皿にご飯を盛って、カレーソースをかけ、里芋のピューレ、ピザ用チーズを順にかける。オーブンでチーズに焼き目がつくまでこんがり焼き、パセリを振って出来上がり。



## あかちゃんのお母ちゃん ケーキ編



## 家づくり 庭づくり

### つる性植物の楽しみ

つる性植物は大きく4つの種類に分けることができます。うまく登攀させるためには、特性をよく理解しておく必要があります。

- **巻きつき植物**…支柱等のまわりからせん状に巻きつくもの
- **巻きひげ植物**…ある物体に接触したとき、それをつかむために変形した葉、枝、花、茎をもつもの
- **寄りかかり植物**…刺の一種「はんえんこう」の助けを借りて上昇するもの
- **這い上がり植物**…小さな根の吸盤などによって這い上がるもの

以前、「這い上がり植物」をパーゴラの柱に巻きつけて、部分的にシュロ縄でくくりつけているところを見ることがあります。うまく這い上がらず、シュロ縄で固定したと思うのですが、この状態では、せっかくの植物を美しく見せることができません。

植物を少し観察すれば簡単に見分けがつくので、まずは「巻きつき植物」「巻きひげ植物」「寄りかかり植物」「這い上がり植物」の4つの種類があることを覚えておきましょう。

バラやクレマチスは、系統によってかなり性質が異なります。例えば、クレマチスは、花期の長いモンタナ系、カザグルマと呼ばれるパテンス系、テッセンと呼ばれるフロリダ系などがあり、フロリダ系は品種も多く、コレクターにも人気です。

植物を選ぶ際、必ず剪定の位置、時期などを確認しましょう。専門家に相談することもおすすめです。うまく登攀せず、結局やり直すことがあるので、事前にしっかり検討してください。新品種や珍種はたいがい高額のたため、特に気をつける必要があります。



パーゴラを連続させたトンネル仕立て

住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

## キレイな空気で暮らす家

～ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%！PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくはー



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

