

# Green+Plus

観葉植物・ガーデニングのお悩み解決!

第6回

【グリーン・プラス】

## 家庭でチャレンジ! ハーブ栽培

バジルやミントなどの香り高いハーブは、さまざまな料理に用いられ、女性に人気の高いアロマテラピーなどでもよく使用されています。今回は、そんなハーブを家庭で簡単に育てる方法をご紹介します。

### ●日当たり・風通し・水はけのよい土壌で育てよう!

ハーブを種から育てることは、なかなか難しいといわれています。そのため、ハーブ初心者の方は、種から育てるのではなく、苗から育てる方法がおすすめです。また、ハーブはもともと地中海沿岸地方が原産のものが多いことから、乾燥に強い反面、湿気に弱いのが特徴です。日陰を好むミントやソレルなどの一部のハーブ以外は、できるだけ風通しが良く、水はけの良い、日光がたくさん当たる場所で育てるようにしましょう。

### ●水も肥料も控えめがベスト!

パセリやチャービルなどのセリ科のハーブ以外のものは、基本、乾燥ぎみに育てるようにしましょう。庭植えの場合は、自然に任せていればOKで、特に水を与える必要はありません。鉢などの容器で育てる場合は、土の表面が白く乾いてきたら水をやるようにすると良いでしょう。肥料は、植えつけの時に入れる程度で、その後はあまり与えない方が香りがよくなります。

### ●使用する目的で変わる収穫時期

収穫の時期は用途によって異なり、料理やハーブティーとして生の葉を使用する場合は、成長期の柔らかい葉を、食用花としてハーブの花を使用する場合は、開花直後の花を摘むと良いでしょう。摘む際は、葉の付け根の上のところまで切るようにすることがポイントです。

### ☆しっかり保存して香り長持ち!

収穫したハーブは、「香りがよいうちに、早く使わなければいけない」と考える人がいるかもしれませんが、しっかり保存することで、新鮮な状態をいつでも楽しむことができます。乾燥保存・冷凍保存のどちらが適しているのか、ハーブの特性を事前に調べてから保存するようにしましょう。



## 編集後記

つい先日、新しい年が明けただばかりだと思っていたのですが、気がつけばもう2月。時が経つのは実に早いもので…我が家にあった切り餅の山も、着実になくなりつつある今日この頃、みなさんは、いかがお過ごしでしょうか。さて、2月といえば、私の頭に真っ先に思い浮かぶのは、2月14日の「バレンタインデー」。この時期になると、特に学生さんたちは、女の子も男の子もきつとソワソワするんでしょうね。渡したり渡せなかったり、もらったりもらえなかったり…そんな気持ちになること自体が、今ではとても羨ましく思います! もちろん、ソワソワしているのは、学生さんたちだけではありません。百貨店やスーパーなどでは、まさにバレンタイン一色。今では、女友達同士で贈り合う“友チョコ”というのが主流となっているようで、なんと、女子中高生の9割以上が女友達にチョコレートを贈っているのだそうです。その他にも、自分へのご褒美としてチョコレートを購入する女性も多く、一粒数百円や数千円! なんていう、高級チョコレートも販売されているのだとか。毎年、いろいろな場所でいろいろな思い出が生まれる2月14日。今年のバレンタインデーが、みなさんにとって素晴らしい1日になりますよう、心からお祈りしております。

## 建築用語 プチ辞典 VOC

VOCとは、Volatile Organic Compoundsの略で、「揮発性有機化合物」という常温で蒸発する有機化学物質の総称をいいます。溶剤や燃料としてよく使用されているトルエンやキシレンなどがそれにあたります。大気汚染や水質汚染などの環境問題を引き起こす原因であるという点で、非常に問題視されています。

さらに、VOCの影響は環境だけにとどまらず、シックハウス症候群や化学物質過敏症などの病気を、人間の身体にもたらすともいわれています。このVOCの排出量を抑えるため、日本では現在、排出規制や各種検討調査を実施するなど、国を挙げてVOC対策に取り組んでいます。



近年、空き巣などをはじめとする住宅を狙った犯罪が増加傾向にある中、みなさんのご家庭では、防犯対策をしっかりと行っているのでしょうか。「我が家に限って大丈夫」という思いが、新たな被害を生んでいます。家族や自宅を守るために今一度、しっかりと防犯知識を身につけ、安心した生活を手に入れてください。

### ●意外と多い

#### “鍵のかけ忘れ”による被害

年々、巧妙化しているといわれる住宅への侵入犯罪。その手口として多いのが、“ガラス破り”やカギを使用せずに特殊な工具で錠を開ける“ピッキング”、そして鍵のかけ忘れによる“無締り”です。“ガラス破り”や“ピッキング”に関しては、防犯性の高いアイテムを使用するなどの対策を講じる必要がありますが、“無締り”は、みなさんの心がけ次第で今すぐにも防ぐことができます。「ゴミを捨てる間だけ…」「オートロックだから大丈夫…」と、ついつい思っ

特集

あなたの家は大丈夫!?

# 住まいの防犯術

住まいるニュースでは、暮らしに役立つ話題をお届けしています! 今回は、家族や自宅を守るための防犯術をご紹介します。



まいますが、たった5分という短い間にも被害に遭う家庭は多く存在します。数分で戻るという場合も、必ず施錠することを念頭に置くようにしましょう。

### ●“ご近所付き合い”が住宅を守るカギ

では、侵入犯罪が起こる可能性が低い、理想的な住宅環境とはどういったものなのでしょうか。数ある防犯対策の中でも、有効的だといわれているのが“ご近所の方の存在”です。なぜなら、泥棒が犯罪をあきらめる理由として“近所の人にジロジロ見られたから”“声をかけられたから”と挙げる人が非常に多いからです。最近では、ご近所付き合いをしないという方が多いようですが、互いの家庭を犯罪から防ぐためにも、まずは、ご近所と関わりを持つことから始めてみるというのも良いでしょう。

また、その他にも、洗濯物を干したままで長時間の外出は避ける、はしごなど足場になるものを置かないなど、ちょっとしたこと

が侵入犯罪を防ぐ方法として大変有効だといえます。

### ●アイテムを有効活用して防犯率アップ!

さらに、防犯性を高めるには、防犯アイテムやシステムを活用するというのも有効な手段です。例えば、窓に補助錠や防犯フィルムを貼るというのも良いでしょう。侵入にかかる時間をできるだけ稼ぐことで、防犯率を高めることができるためです。また、玄関の鍵を防犯性の高い“ディンプルキー”や“ボタン錠”などに取り替えるというのもおすすめです。現在では、決まった時間に灯りをつけたり消したりできるシステムなども出てきており、そのシステムを使用すると、留守中でも室内に人がいるように見せかけることも可能。その他にも、自分の指紋が鍵代わりになる指紋認証式の補助錠などもあります。料金や防犯性を十分に話し合い、それぞれのご家庭に合ったものを活用してみましょう。

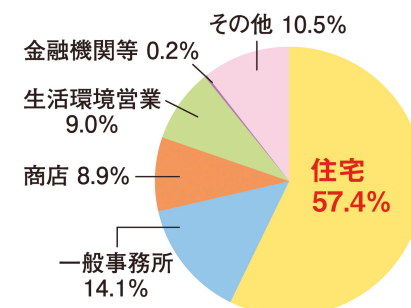
## なるほど! 納得ノート

### 第6回

住宅が危ない!?

日本全国で増加傾向にある住宅への侵入・窃盗犯罪は、2009年に約85,000件も発生したといわれており、もはや、住宅の防犯対策は、安全な生活を手にするために欠かすことのできないものとなっています。そんな中、あるデータでは、2009年に発生した侵入・窃盗犯罪の発生場所の約60%が住宅をターゲットとしているという驚きの結果が出ています。金目目的であれば「金融機関や商店を襲うのでは…」と思いがちですが、それは大きな間違い。「私の家は大丈夫に決まってる!」と思っているみなさん、もはや私たちの生活は、危険と隣り合わせです。そのことを決して忘れず、今一度、ご自宅の防犯対策を見直してみましょう。

### 侵入窃盗の発生場所認知件数



出典:SECOM「住まいを狙う犯罪の実態-統計データなど」

# 家づくりの知恵袋

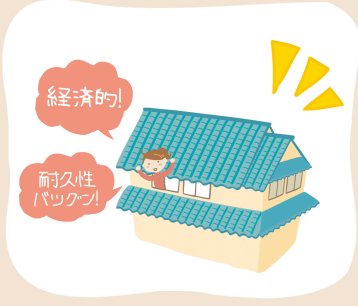
## 第6回 瓦屋根

もともと中国で発明されたのがはじまりだとされる「瓦」。その瓦を使った「瓦屋根」は、昔から日本の多くの住宅で使用されてきました。では、なぜ、デザイン性の高い住宅が溢れている今でもなお、瓦屋根の住宅が建てられているのでしょうか。それは、瓦には、長年人々を惹きつける3つの魅力が備わっているからです。

まず1つ目に、高い機能性が挙げられます。地震や台風などに負けない耐震性・耐風性をはじめ、理想的な住環境を保つ通気性、そして不燃材としての防火性などさまざまな機能が兼ね備わっています。

2つ目に挙げられるのは、その美しいデザイン。他の素材では表現することのできない重厚感、瓦ならではの、昔から伝わる和風のもの以外にも、洋風の建物に合う色合いのものなども出てきており、どんな建物にもうまく調和できる建材となっています。

そして、3つ目の魅力は、高い経済性にあります。長い年月が経過しても、粘土瓦ならばメンテナンスはほぼ不要。さらに、断熱性に優れているため、光熱費を抑えられます。このように、日本に昔から伝わる瓦屋根は、人々の暮らしをより安全に、より快適に過ごすための機能が備わっている素晴らしい建材だといえるでしょう。

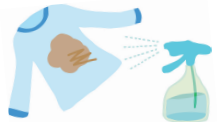


## 我が家のお悩み診断! Dr. 住まいる

### 今月のご相談 頑固なシミの取り方を教えて!

**Q.** 先日、購入したばかりの洋服にコーヒーをこぼしてしまって…その時は、クリーニングに出したのですが、できれば自分でシミ取りをしたいです。何かよい方法はありますか?

**A.** 頑固なシミを落とすには、シミの種類を見極めて、できるだけ早く適切な処置をすることが大切です。シミは、大きく「油性」「水溶性」「不溶性」の3つに分けられ、油性はベンジンなどの有機溶剤、水溶性は中性洗剤、不溶性はブラシなどを使用して汚れを落とします。コーヒーや醤油は、水溶性のシミ分類されるため、中性洗剤を使用するとよいでしょう。水で硬く絞ったタオルでたたいた後、中性洗剤をシミの周りにスプレーし、布で押さえながら歯ブラシなどで汚れを移し取ります。仕上げに、水をスプレーして余分な水分を取るときが大切です。



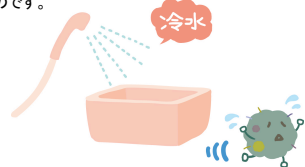
## 聞いて納得! アイデア暮らしの 第6回

### 今月のアイデア お風呂上がりは浴室に冷水を!

毎日使用する浴室は、高温・高湿というカビが繁殖しやすい絶好の場所。強力なカビ取り剤は販売されているものの、カビ取り作業は結構面倒くさいものです。

そこで、今回は、手軽に浴室のカビの繁殖を抑える方法をご紹介します。特別なものは一切必要なく、ただ、お風呂上がりに浴室全体に冷水をかけるだけ。そうすることで、浴室内の温度を下げ、カビの増殖を抑えることができます。

また、湿度を下げるために、換気扇を回したり、窓があるご家庭なら窓を開けたりすることも重要です。浴槽に残り湯がある時は、しっかりとふたを閉め、湿気が浴室内にもれないようにすることも、カビの増殖を抑える有効な手段だといえます。“温度と湿度を管理すること”これが、カビを防ぐために大切なことなのです。



## カンタン!旬感クッキング

### 今月の献立

### カブと鶏肉のクリーム煮

#### 材料

- |           |              |
|-----------|--------------|
| (1人分)     |              |
| ○カブ…1個    | ○水…100cc     |
| ○玉ねぎ…1/2個 | ○ホワイトソース…60g |
| ○鶏もも肉…60g | ○コンソメ…小さじ1/2 |
| ○ホウレン草…適量 | ○塩・こしょう…少々   |

この時期、旬のカブを使ったレシピをご紹介します。今回は、野菜&鶏肉をホワイトソースでじっくりと煮込み、クリーミーに仕上げます。

#### 作り方

1. カブは8等分のいちよう切り、玉ねぎは輪切り、鶏もも肉は一口大、ホウレン草は、適当な大きさに切っておく。

2. 鍋に鶏もも肉、カブ、玉ねぎを入れて炒めます。

**POINT** この時、ホウレン草はサッと下茹でしておこう!

3. カブや玉ねぎに火が通ってきたら、水とコンソメを加える。その後、ホワイトソース・塩・こしょうを加えてさらに煮込む。
4. 最後に、下茹でしておいたホウレン草を加えて、少し煮込めばできあがり!

**POINT** 煮込みすぎるとカブが溶けてしまうので要注意!

## 住まいる風水

### 第6回 健康運アップのカギはトイレにあり!

おうちで気軽に始めよう!



「少し体調がよくない…」と思った時は、トイレの環境を見直すことをおすすめします。なぜなら、“健康運はトイレで決まる”といわれるほど、健康運とトイレは密接な関わりがあるといわれているからです。トイレの環境を見直す上で、まず、大切なのは、“こまめに掃除をして、常にきれいに保つこと”。トイレが汚れていると、悪い気が思うように出ていかず、体に悪影響を及ぼすといわれているため、できる限りきれいに保つよう心がけましょう。

また、トイレに絵を飾るといっても健康運に大きく開運効果があるといわれています。飾る絵は、“西はイエロー、南はグリーン”というように、そのトイレの方位に合ったカラーの絵を選ぶようにしましょう。その他にも、壁に鏡を飾って空間を広く見せたり、盛り塩を置いてトイレから出る悪い気を吸収したり、さらには、トイレグッズを明るい色に変えたりするというのも健康運アップの秘訣。早速、みなさんのご家庭で実践してみてくださいね。