

# Green+Plus

観葉植物・ガーデニングのお悩み解決!

第14回

【グリーン・プラス】

## 室内の空気をキレイにしてくれる観葉植物

最近では、空気清浄機がすっかり普及して、室内の空気をキレイにするという意識が高まってきました。じつは、観葉植物にも有害物質を取り除き、清潔な室内環境を保ってくれる優れた働きがあるのを知っていますか？

### ●植物が光合成により有害物質を無毒化

植物は光合成することにより、二酸化炭素や、シックハウス症候群の主な原因とされているホルムアルデヒドなどの揮発性有害物質、カビ、細菌、塵埃などを葉の気孔から取り入れます。取り込んだ物質の約30%は葉が吸収し、残りの約70%は根に運ばれます。根に運ばれた物質は、根の周りに住む微生物が吸収し分解することで無毒化してくれます。

### ●森の香りがカビやダニ、害虫を抑制

動くことができない植物は、有害物質や外敵から身を守る自衛策として、葉面から植物性化学物質とも呼ばれるファイトケミカルという物質を放出して、カビやダニ、害虫を抑制します。このファイトケミカルは、森林浴で心地よいと感じる元になる物質で、「森の香り」とも言われています。

### ●NASAが認める空気清浄効果のある観葉植物ランキングとは？

植物による空気清浄効果はNASAでも研究されており、優良植物のランキングまでつけています。そのランキングは次の通りです。

1位: オリヅラン、2位: サンセベリア、3位: ドラセナ・フレグランス、4位: ポトス、5位: アグラオネマ

### ★プラスチック製の植木鉢が原因で揮発性有害物質が放出されることも

プラスチック製の植木鉢を使っている場合や、観葉植物の中に残る残留農薬が原因で吸着した物質の一部がそのまま放出されたり、消化されて別の物質として放出される場合があるようなので、プラスチックの植木鉢は避けたい方が良いでしょう。



## 編集後記

日本ではすっかりデートの日として定着したクリスマス。実は「キリストが誕生した日」ではなく、「キリストが世に來たことを記念する日」で、実際にキリストが生まれたのは1月7日、もしくは4月7日という説があります。クリスマスが12月25日になったのは、キリスト教に融合されたヨーロッパの原始宗教の聖なる日だったためだと言われています。

それと、意外と知られていませんが、キリストはイスラム教においても「聖人」として扱われているんです。しかし、元々、キリスト教もユダヤ教もイスラム教も「旧約聖書」を原点とした宗教。キリストがイスラム教の聖人であるのは自然なことなのです。何世紀の間、対立している宗教が同じ源流を持つなんて悲しいことですね。

今年は天災が多く、大変な年でしたが、来年こそは、世界が平和で穏やかな年になることを祈って、みなさんにメリークリスマス！！

## 建築用語 プチ辞典【ヒーボン】

別名: ヒートポンプ。熱媒体や半導体を使って、外部からのエネルギーを与えて低温部分から高温部分へ熱を移動させる技術のこと。冷房にも使われており、エアコンなどがその代表例。近年ではエコキュートなどの電気温水器が登場し、給湯のほか、暖房としても活用されている。少ないエネルギーで熱を作れるため、環境に優しい暖房システムとしても注目されている。

Original Frame & Urushan Panel  
F & P  
FPの家

# 住まいるニュース

vol.14

発行: 株式会社 FP コーポレーション  
(本社) 〒007-0842 札幌市東区  
北42条東15丁目1番1号 栄町ビル  
TEL: 011-741-3382 FAX: 011-751-5319

暮らしに役立つ情報満載!  
2011 12月号

共働きの家庭は、毎日が忙しく、家で過ごす時間が限られているため、家族とのコミュニケーションの時間を大切にするために、家事の効率化が求められます。今回は、そんな共働き世帯が豊かに暮らすための家づくりのポイントをご紹介します。

### ●家事の一番負担になっている調理の時間を短縮

お休みの日以外、日中はほとんど家にいない共働き家庭は、専業主婦のいる家庭と違い、家事に費やす時間も限られています。そのため、共働き家庭の場合、家事の一番負担になっている調理の時間を短縮することを考えてみましょう。そのコツは「使うものはそばに」と「移動距離を短く」です。調理器具や、食材のあるストック棚、冷蔵庫などは、すぐ手の届くところにレイアウトして調理の時間を短縮しましょう。また、料理をテーブルに運ぶ移動距離を短くするために、キッチンにカウンターを取り付けて食卓スペースにするなども有効な手段です。

### ●家族みんなで調理ができるアイランドキッチンが注目されている

キッチンには、水あかや洗剤などの汚れもサッと簡単に拭き取ってキレイに落とせる手入れのしやすいものを選びましょう。特に汚れやすいレンジは、凹凸が少なく掃除のしやすいIHクッキングヒーターなどもおススメです。食器洗浄機があると、食事の後片付けの時間を大幅に短縮してくれるので便利です。また、最近、共働き世帯の家づくりで注目されているのが、アイランドキッチンです。アイランドキッチンは、調理空間がオープンになっているため、移動しやすく複数の調理もしやすいという特徴があります。家族みんなで協力して料理すれば、短い時間で食事の用意ができるし、調理を通して家族とのコミュニケーションをとることもできます。また、オープンスペースのため、一人でキッチンに立って調理している場合でも、家族とのコミュニケーションが取りやすいという利点もあります。

### ●室内干しでも「FPの家」なら

24時間計画換気で湿気の心配なし  
共働き家庭で負担が大きいのが「洗濯」。特に、小さい子どもや育ち盛りの子どもがいる家庭では、毎日、大量の洗濯物をキレイにしなければなりません。しかし、共働き家庭では、朝は何かと忙しいため、夜に洗濯して室内に干すケースが多いようです。室内干しは乾きにくく、長時間干さなければならぬため、どうしても部屋に湿気がこもります。そのため、室内干しを前提とした換気機能が必要になります。「FPの家」は、高气密住宅には欠かせない24時間計画換気システムを採用しています。汚れた空気は排出場所と新鮮な空気の取り入れ場所を明確にすることで、計画的な換気を行い空気の流れを作ります。これにより、室内の汚れた空気や水蒸気を強制的に屋外へ排出するのです。効率の良い換気システムがある「FPの家」なら、室内干しでも洗濯物が良く乾き、湿気の心配もありません。

特集

みんなで協力できる暮らし

# 共働き世帯の家づくり

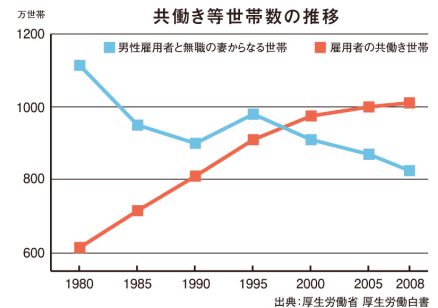
住まいるニュースでは、暮らしに役立つ話題をご紹介します！今回は、最近増えている共働き世帯の家づくりについてをご紹介します。



## 納得ノート

第14回  
共働きがスタンダード?

昔は、男性が働いて女性は専業主婦で家事や育児を行うというのが一般的な家庭のスタイルでした。しかし、バブル崩壊後、企業が経費削減として、正規雇用を極力抑える方針を取り始め、忙しい時だけ雇える派遣社員や契約社員などの非正規雇用労働者が増加。そのため夫の収入が減り、また、女性の社会進出などの背景もあって、共働き世帯が増えてきたと考えられます。今では、共働き世帯の数と専業主婦のいる世帯の数とが逆転して、最近では共働き世帯がスタンダードとなっているようです。



# 家づくりの知恵袋

## 第14回 フローリング

フローリングは一見、どれも同じに見えますが、構造的に「複合フローリング」と「単層フローリング」の2種類に分けられます。複合フローリングは、合板などの基材に化粧単板を貼っており、反りや縮みといったトラブルが少ないのが特長です。また、単層フローリングは、一般的に無垢材と言われており、天然木そのままなので木の自然な美しさが楽しめます。

複合フローリングには、ワックスがけが不要な特殊コーティングをしたものから、転倒時の衝撃を吸収する特殊緩衝材が入ったもの、床暖房の熱源体を組み込んだ一体型のフローリングなどもあります。最近では、無垢材でも床暖房が可能なタイプも登場しています。このほか、ペットを飼うことを想定して、傷や汚れに強く、すべりにくいものや、耐水性加工を施した水回り用のフローリングなど多種多様です。肌に触れる機会も多く、健康面にも影響するため、フローリング選びは材質や特徴を理解した上で、専門家に相談してみましょう。



我が家のお悩み診断!

## Dr. 住まいる

今月の相談 窓ガラスをピカピカにしたい!

**Q.** いつも大掃除で苦労するのが窓。家じゅうの窓となかかなりの数になります。簡単にピカピカにする方法はありませんか?

**A.** 窓ガラスの内側の汚れは主に手あかや油汚れ、外側はホコリや泥汚れがほとんどです。汚れの原因が違うので、当然、掃除の仕方も違ってきます。まずは内側。それほど汚れていないのであれば、丸めた新聞紙に水をつけ、軽く絞ってからガラスを拭きます。その後、水分が乾かないうちに乾いた新聞紙で拭き取れば、驚くほどピカピカに。外側の頑固な汚れには、湿らせた雑巾に塩を少し付けてこすってみてください。



## 聞いて納得! アイデア暮らしの 第14回

今月のアイデア 大掃除のレンジ周り攻略法

レンジ周りの油汚れや焦げ付きなど、しばらく放っておくとなかなか落ちません。

そんな時は、薬局で売っている「消毒用エタノール」を使ってみてください。アルコールは油分を溶かすため、簡単に油汚れを落とすことができます。布にアルコールを含ませて、油汚れの部分の部分を拭き取ります。アルコールの独特のニオイが気になりますが、同時にアルコール消毒ができるので、一石二鳥です。ぜひお試しください!



# カンタン!旬感クッキング

今月の献立 下関の郷土料理 瓦そば

材料 (4人分)

○茶そば … 4把	〈金糸たまご〉	〈トッピング〉
〈牛蒡煮〉	○たまご … 2個	○のり … 4枚
○薄切り牛肉… 200g	○さとう … 小さじ2	○レモン輪切り … 4枚
○しょうゆ … 大さじ1	○塩 … 少々	○大根 … 適宜
○さとう … 大さじ2		○小ねぎ … 適宜
○みりん … 大さじ1		○めんつゆ … 200cc

今年の年越しそばはちょっと面白いものにしたいという時におススメの山口県下関の郷土料理、瓦そばをご紹介します。

### 作り方

1. そばを茹でてザルにあげ、流水でしっかり洗います。大根おろし、レモンの輪切り、小ねぎをみじん切りにしておく。
2. 薄焼きたまごをつくり、細かく切る。
3. フライパンに牛肉を入れてしょうゆ、さとう、みりん、水40ccで照りが出るまで煮詰める。
4. 油大さじ2をひいてそばを軽く炒める。
5. そばを広げ、たまご、牛肉、きざみのり、レモン、大根おろし、ねぎの順にトッピングする。
6. つゆを器に入れたら、いただきます!



POINT めんつゆはみりんを少し足して煮立たせるといいです!

おうちで気軽に始めよう!

## 住まいる風水

第14回 新しい年を迎える風水



今年もアツという間に師走ですね。来年、良い年にするために、いまのうちから、新しい年を迎える準備をはじめましょう。まずは、しめ縄。厄を一掃してくれる魔除けの一種です。大晦日に飾ることは「一夜飾り」と言って、せわしなく神様を迎えることになり、失礼にあたりますので、30日までに飾り付けられます。また、29日は「苦立て」と言って避けられてきましたが、最近では「29=福(フ

ク)」として縁起がいいと考えられています。次に準備しておきたいものは、パジャマ。パジャマは寝ている間に厄を吸い取ってくれる衣服なので、新年を迎えるには新しいパジャマがよいでしょう。そして、お箸。年末は長いものや普段使うものを新調すると吉です。古い箸をいつまでも使っていると、運に見放されていきますので、年末に新しいものに換えておきましょう。