

家づくりのワンポイントアドバイス ～外壁材②～

外壁材の種類とメリット・デメリット

前回、サイディングの色選びについてご紹介しましたが、外壁材にはどのような種類があるのでしょうか。木造住宅で一般的に使われること多い4種類の外壁材と、それぞれのメリット・デメリットをご紹介します。

①窯業(ようぎょう)系サイディング

セメントと繊維質などの原料を板状に形成した外壁材です。現在の新築木造住宅の7～8割がこの外壁を採用しています。

メリット	バリエーションが多くコストパフォーマンスが良い。耐火性に優れている。
デメリット	シーリングの劣化により定期的なメンテナンスが必要。

②金属サイディング

金属板と断熱材によって構成された外壁材です。スタイリッシュな外観で、最近採用される方が増えています。

メリット	断熱性、耐震性、耐凍害性に優れ、コストパフォーマンスが良い。
デメリット	傷がつきやすい。サビが発生しやすい。

③モルタル

ラスという針金の網などの上、に、砂と水・セメントを混ぜて練り上げたモルタルをコテで塗りつけた外壁です。サイディングが普及する前までは主流の外壁でした。

メリット	デザイン性が良い。補修がしやすい。
デメリット	ひび割れが起こりやすい。汚れが目立ちやすい。

④ALC

ALCとは軽量気泡コンクリートのことで、外壁に使用するのは金属網で補強したALCパネルと呼ばれるものです。

メリット	耐久性・耐火性・耐震性・断熱性に優れている。
デメリット	防水性がなく、吸水性が高い。表面強度が低い。

外壁材の素材感は見本サンプルだけではなく、ショールームやモデルハウス、実際の家などで確認しましょう！



おうちがしあわせ ～飲む点滴 人気の「甘酒」～

ここ数年大人気の「甘酒」。昨年は売り切れのスーパーも続出したそうです。



☆どんな栄養があって、どんな効果があるの？
麴の甘酒の栄養分とその効果は？

- ・ビタミンB群 → 代謝アップを促進
- ・アミノ酸 → 脂肪燃焼をサポート
- ・酵素 → 代謝を活性化させ太りにくい体質に
- ・乳酸菌 → 腸内環境改善
- ・コウジ酸 → シミ改善や美白効果

☆甘酒はなぜ人気？

甘酒は「酵素」や「ビタミン」「アミノ酸」など、美容や健康に効果のある栄養成分がバランスよく含まれているので「飲む点滴」と言われています。昨年は特に様々なテレビ番組や雑誌などで取上げられることが多く、大ブームになりました。

☆甘酒の種類は？

甘酒は酒粕から作られるものと、米麴から作られるものがあります。どちらも栄養価は高いですが、大きな違いは「アルコール」と「砂糖」を含んでいるかどうか。妊婦の方やお子様、ダイエット中の方などは、アルコールや砂糖を含まない米麴の甘酒がおすすめです。

☆いつ飲むのが良い？

甘酒はいつ飲んでも効果がありますが、目的別にはこのような飲み方がおすすめです。
◇便秘改善には「朝」◇
甘酒を朝飲むと体も内蔵も温まり、腸が目覚めて活発化し、便秘改善に役立ちます。

◇アンチエイジングには「夜」◇

甘酒は興奮を鎮めてリラックス状態へと導く作用があります。甘酒を飲むことでリラックスでき、質の高い眠りに繋がるので、アンチエイジングにも役立ちます。

甘くて飲みにくい…という方は、豆乳と混ぜたり、生姜を入れると飲みやすくなりますよ。

住まいのヒント ～毎日のプチ掃除でキレイをキープお風呂～

“キレイ”な住まいをキープするには毎日の「プチ掃除」がおすすめです。

★1日5分のプチ掃除「お風呂」★

家事に関するアンケート調査で、最も掃除が面倒な場所となったのは「お風呂場」でした。汚れやカビが溜まってからのお風呂掃除は大変ですが、毎日入浴後のプチ掃除でキレイな浴室をキープしましょう！

～入浴後のプチ掃除～

①お湯で石けんカスを流す

石けんカスやアカはカビの発生の原因になります。また、汚れは水よりもお湯の方がよく落ちるので、入浴後はお風呂場全体にシャワーでお湯をかけて、石けんカスやアカ汚れを流しましょう。

②水を全体にかける

浴室の温度が高いままだとカビ発生の原因に。お湯をかけた後は全体に水をかけ、浴室の温度を下げましょう。出来れば、使い終わったバスタオルやスクイージーを使って水分を拭き取ると、さらにカビは生えにくくなります。

③排水溝のゴミを捨てる

排水溝に溜まったゴミは、カビやヌメリや嫌なニオイの素です。排水溝に溜まった髪の毛やゴミは、入浴後に毎回捨てるようにしましょう。

④とにかく換気！

カビの繁殖原因のひとつが湿気。そこで、最も有効な浴室のカビ対策は「換気」です。一晩中換気扇を回す・窓を開けるなど、浴室がしっかり乾くまで換気をしましょう。



何でもランキング ～猫の名前ランキング～

2月22日は「猫の日」です。最近空前の猫ブームで、家庭での飼育数も猫が犬を抜いてトップになっているそうです。

猫を飼っている皆様は、どのような名前をつけていますか？

アニコム損害保険㈱が、昨年の猫の日に行った調査では「猫の名前ランキング」はこのよう結果になりました。



♪2016年 猫の名前ランキング (アニコム損害保険調べ)

男の子部門			
1位	レオ	6位	コテツ
2位	ソラ	7位	マロン
3位	コタロウ	8位	マル
4位	レオン	9位	ハル
5位	フク	10位	ココ

女の子部門			
1位	モモ	6位	メイ
2位	ハナ	7位	サクラ
3位	ココ	8位	キナコ
4位	リン	9位	ナナ
5位	ルナ	10位	ヒメ・ミミ

