

【健康住宅】

「健康住宅」とはその名の通り、人が健康に暮らせる家のこと。今回は、健康住宅を目指す上での家づくりのポイントを3つご紹介いたします。

■断熱性  
開口部を断熱し、魔法瓶のように室温を外に逃さない高気密・高断熱の家は、冷暖房の効きが良く、急激な温度差による「ヒートショック」などを起こりにくくします。また、気密性が高いと湿度管理もしやすく、ウイルスの生存を防ぐことも期待できます。

■換気  
高気密・高断熱の家に必要となるのが24時間換気です。これは建材などが発生する化学物質を最低限除去するためのもので、スイッチを切ってしまうと徐々に空気環境が悪くなってしまふことがあるので注意が必要です。また、料理やスプレーを使用した際には、別途換気扇などで強制換気することも重要です。

■建材  
建材に使用されている接着剤に含まれる化学物質は、家を建てたあとも少しずつ放出されます。化学物質の排出量の少ない建材を選ぶことが重要です。また、家具から排出される化学物質は見落としがちなので、要注意です。さらに、化学物質を吸着する作用のある珪藻土や漆喰などを壁や天井などに取り入れると、積極的な効果が期待できます。



住まいのヒント

【梅雨時の洗濯物ニオイ対策と速乾テクニック】



梅雨時は洗濯物が乾きにくく、部屋干しの生乾きのお悩みがタネになります。今回は生乾きのお悩み対策と、早く洗濯物を乾かすコツをご紹介します。

■部屋干しにオススメな洗濯方法

部屋干しの洗濯物を臭わせないためには、しっかりと汚れを落とし、においの原因となる雑菌を繁殖させないことが重要です。

- (1) 洗濯物は溜め込まず、基本は毎日洗濯
- (2) 洗濯機の容量いっぱい詰め込まない
- (3) 洗剤は適量使用する
- (4) 汚れがひどい時は温水で洗う
- (5) 残り湯は洗濯のみ、すすぎは水道水

以上の基本的なポイントのほか、除菌・殺菌力のある酸素系漂白剤も効果が期待できます。

■洗濯物を速く乾かす方法

・干す場所は、部屋の中心部がオススメです。カーテンレールにかけてしまいがちですが、壁際は湿気がこもってしまうため不向きです。

・扇風機やサーキュレーターで風の流れを作るとより速く乾きます。また、除湿機やエアコンの除湿機能も効果的です。

・浴室に干す場合、残り湯がある場合は湯船に蓋をし、壁の水滴を軽く拭いておきます。浴室乾燥機がついていない場合でも、換気扇をつけるだけで効果があります。



なんでもランキング

いつか買いたい！と思いながら、様々な理由で購入していない家電はありませんか。

1位のマッサージ器は「置く場所がない」という理由で購入を踏みとどまっている方が多いようです。2位のホームベーカリーは、買ったけど使用しなくなってしまった…という体験談も多い家電ですが、家で焼きたてのパンが食べられるのはとても魅力的ですよね。

憧れの家電をもう一度検討してみたいかでしょうか。



いつか買いたい家電

1位	マッサージ器	6位	布団乾燥機
2位	ホームベーカリー	7位	美顔器
3位	空気清浄機	8位	コーヒーメーカー
4位	エスプレッソマシン	9位	フードプロセッサー
5位	プリンター	10位	ミシン

SUUMOなんでもランキング調べ

おうちがしあわせ 【美容にも健康にも「オイル」がおすすめ！】

良質な油は体に良いと聞けけれど、種類が多く、どれを選べばいいのか迷ってしまいますよね。美容と健康に効果があるのは、αリノレン酸を含む「オメガ3」と言われています。摂取したほうが良い油、摂取を控えたほうが良い油についてご紹介します。

■積極的に摂取したい「オメガ3」

オメガ3は、亜麻仁油やえごま油、チアシードオイルなどに含まれる必須脂肪酸です。食品では、くるみや青魚に含まれます。オメガ3の効果は、

- ・細胞の代謝促進
- ・脂肪燃焼
- ・アレルギー体質の改善
- ・更年期障害の緩和
- ・美肌、髪質の向上 など



上記の通り、アンチエイジングや美容、健康など様々な効果が期待できます。意識しなければ摂れない油なので、積極的に取り入れたいですね。

しかしオメガ3を含む油は加熱に弱いという特徴があります。直接飲む、サプリメントで摂取する以外、料理で使用するならドレッシングがおすすめです。

■意識的に控えたい「オメガ6」

多くの植物油に含まれるオメガ6は、加工食品やスナック菓子などに含まれていて、多くの人が過剰に摂取している油です。便秘や生活習慣病の原因になることも。

オメガ3と補完しあうので、理想的な摂取バランスは「オメガ3:オメガ6=1:4」とされています。

■健康に良く、加熱調理に使える「オメガ9」

体内で合成できるオメガ9は必須脂肪酸ではありません。オリーブオイルに含まれるオレイン酸が代表です。酸化しにくく、加熱調理に使い、体にも良いので日常的に使用したい油です。

また、美容用のオリーブオイルはマッサージやクレンジングなど、様々な場面で使用することができます。

