



住まいのヒント【冬の乾燥対策】

寒い冬場は暖房の使用により、家の中でも空気が乾燥しますよね。空気の乾燥は、ドライアイや乾燥肌で悩むだけでなく、インフルエンザをはじめとする、様々なウイルスが活性化する原因にもなります。しかし加湿器を使用すると湿度が高くなりすぎてしまうこともしばしば。そこで今回は、お部屋の最適な湿度といわれる50～60%を保つ乾燥対策をご紹介します。

■ 乾燥の目安

氷水を入れたガラスや金属のコップを部屋に置いて、コップの周りにすぐに水滴がつけばその部屋は比較的過ごしやすい湿度があります。しかし、2、3分経っても水滴がつかなければ部屋は乾燥している可能性が高いといえます。

■ 床を水拭きする

お掃除のついでに濡れた雑巾でフローリングを水拭きしましょう。部屋の湿度が上がり、同時にほこりも掃除できるのでウイルス対策にもなります。健康的な環境づくりができるのでオススメです。

■ 石油ストーブやガスファンヒーターを使う

石油やガスは燃焼すると酸素と結びついて炭酸ガス・水・熱に変わります。不完全燃焼を防ぐために定期的な換気が必要ですが、同時にやかんやお鍋でお湯を沸かすと加湿器同様の効果があります。

■ 観葉植物を置く

植物は吸収した水分を葉っぱから蒸発させるので、適度に水をあげている観葉植物は天然の加湿器となってくれます。モダンで冷たく感じるインテリアに観葉植物をいれることで見た目の印象だけでなく、空気にも潤いを与えてくれます。



なんでもランキング

料理は手をかけた分だけ凝ったおいしい料理ができますが、一部の食材は、手軽に使えるのに、料理をワンランク上の仕上がりになってしまうものもあるかと思えます。そこで今回は「ズボラ飯最強の味方食材」をアンケート、ランキングにしました。

堂々の1位に輝いたのは「卵」。ただ焼くだけでもバリエーションに富んでいますが、おなじみのズボラ飯「卵かけご飯」は奥が深く、調味料や薬味によって全く異なるおいしさを体験できるのでこだわりを持っている方も多いのではないのでしょうか？

ズボラ飯最強の味方食材

1位	卵	6位	冷凍うどん
2位	ツナ	7位	さけフレーク
3位	納豆	8位	冷凍ごはん
4位	お茶漬けの素	9位	さば缶
5位	もやし	10位	ピザ用チーズ

goo ランキング

家INSIDEワード 【四種の壁材】

内装の壁は、建材によってさまざまな表情を見せます。リビング、キッチン、洗面所など場所によって機能性やデザインを選ぶことも当たり前になってきました。新築ならぜひこだわりたい壁材を今月号と来月号でご紹介いたします。

■ クロス

コストが安く、デザインが豊富なので色や柄など多くの種類から選ぶことができます。消臭、防汚、防カビ、抗菌など嬉しい機能性がある商品もあります。一方で、ビニールクロスは高級感に欠け、布クロスには汚れやほこりがつきやすいといったデメリットがあります。

■ 塗り壁

漆喰を塗った壁は漆喰壁、土で仕上げると土壁など、何を塗るかがイコール塗り壁の種類です。自然素材のため、調湿性があり、部屋の中の湿気を調節してくれます。防火性や耐火性が高い、吸音性が高いなど、機能的な特徴。汚れが付きにくく、経年劣化しにくいのも嬉しいポイントですが、クロスよりもコストが高くなります。また、汚れにくい素材ですが、拭き掃除ができず種類によっては塗り直しが必要な場合もあります。

機能面、コスト、印象等考慮すべき点がたくさんある壁材。次回は木材とタイルの二種をご紹介します。



おうちがしあわせ 【冬の安眠のコツ】

冬に「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか？寒さのために体が冷えて眠りが浅くなるのに加え、冬は日照時間が短いため、体内時計が乱れることも原因です。寝る前に少し工夫を加え寒い冬も疲れをためない健康的な生活を送りましょう。



■ 寝つきがよくなる寝室作りのテクニック

まずは自分の寝室や温度はどうか、どんな寝具で眠っているかなどを確認しましょう。

(1) 温度・湿度

温度は、ナイトウェアの上に1枚はおって、ちょうどいいくらいの16～20℃が目安です。冬は乾燥で鼻の粘膜が傷みやすいので、濡れタオルなどで湿度50%前後をキープすると良いでしょう。

(2) ナイトウェア

寝る時のウェアも安眠に繋がる大事なことのひとつ。保湿性や吸湿性が高く、汗が放散しやすい「天然素材」や「機能素材」のものを着用しましょう。また、足が冷える方には5本指靴下の上に綿製の靴下を重ねてはく方法も効果的です。

■ 熟睡できる暖房の使い方

睡眠の質を高めるために大事なのが「深部体温」と呼ばれる体内温度の変化です。熟睡しているときは低温で、目覚めの少し前から上昇して朝を迎えます。

(1) 深部体温の調整

就寝1時間前にぬるめのお湯に10～20分つかりと体温が上昇。その後体温が下がるにつれ、眠気が強くなります。電気毛布などで加熱したままだと深部体温が下がりにくく、眠りが浅くなります。

(2) 暖房器具の温度設定

就寝前はエアコンなどの温度設定を低めにし、眠っている間はオフに、起床時間に合わせて暖めるなどのタイマーで調節しましょう。「湯たんぽ」は、ゆっくりお湯がぬるくなるため、暖房器具としてオススメです。