



住まいのヒント【防犯対策】

侵入窃盗の認知件数は年々減少しているものの、未だ多くの住宅が被害に逢っています。侵入口は「窓」が割合の半分を占め、続いて「表出入り口」となっています。暖かくなってきたこの季節、つつい窓を開けておく機会も多いのではないのでしょうか。空き巣などの侵入窃盗から大切なわが家を守るための住まい対策はもちろん、家族みんなで防犯意識を高めましょう。

■ 侵入手口

侵入手段で一番多いのが「無締まり」です。侵入に5分かかると7割、10分以上かかると諦めるといいます。出かけるときの鍵かけはもちろん、クレセント錠とサブロックを組み合わせたサッシ窓など侵入に時間がかかる工夫を心掛けると良いです。

■ 死角をなくす

人目を嫌う侵入者対策には敷地内の様子を適度に見渡せるようにしましょう。隣地や道路との境界は塀ではなく、透過性のあるフェンスや生け垣を。

■ 音と光で追い払う

死角になる部分には砂利を敷いて、歩くと音が出るようにしたり、自動センサーで明かりが点灯するようにして、誰かが来たら気付くようにしておきましょう。

■ 無防備な家と思わせない

玄関や庭に物が散乱していたり、雑草が伸び放題になっていると「人目を気にしていない家＝犯行しやすい」と思われます。また、大きなポリバケツやエアコンの室外機などは、侵入時の足場になってしまうかもしれないので撤去しておく方が良いです。



なんでもランキング

春といえば「お花見」。梅や桜でピンクに染まる風景は華やかで風情がありますよね。そこで今回は、「桜の名所と聞いて思い浮かべる場所」をランキングにしました！

1位に選ばれたのは奈良県の「吉野山」で、すべての地域の回答者から40%以上の回答が集まっていました。2位、3位の「弘前公園」と「嵐山」も同様に全国的に認知されているのがわかります。歴史的な場所も多い今回の回答、ぜひ観光がてら桜の名所に訪れてみてください。

桜の名所と聞いて思い浮かべる場所

1位	吉野山（奈良県）	6位	醍醐寺（京都府）
2位	弘前公園（青森県）	7位	三春滝桜（福島県）
3位	嵐山（京都府）	8位	上野公園（広島県）
4位	独立行政法人造幣局（大阪府）	9位	姫路城（兵庫県）
5位	高藤城址公園（長野県）	10位	角館武家屋敷（秋田県）

家VSIOTJーデー

【四種の壁材②】

内装ならぜひこだわりたい内装壁。今回は比較的使用者の多いクロスと塗り壁の二種類をご紹介します。今月号では木材とタイルをご紹介します。

■ 木材

自然素材として人気の木材は、高級感があり、あたたかみのある空間を演出できます。壁の一部に取り入れるだけでもインテリアのアクセントになります。経年劣化によって色あせたりヒビが入るのでメンテナンスが必要です。針葉樹が比較的多く使われています。

■ タイル

給水率によって屋外用、屋内用があり、床用壁用など細かく分かれています。耐水性、耐久性、耐火性がある強い素材で、経年劣化が少なく退色もありません。またデザインやカラーが豊富で、複数のタイルを組み合わせたオリジナル施工もできます。反面、コストが高く目地から入り込んだ水分が下地材を劣化させます。

紹介した四種の壁材は種類によってメリット、デメリット、印象等が大きく異なってきます。住まいのイメージを固め、トータルバランスで選ぶことが大切です。



おうちがしあわせ 【花粉症を食事で緩和】

今年も春とともに嫌な花粉の季節を迎えていますね。花粉症は完璧に治すことはできませんが食生活を見直し体質を改善することで和らげることができるそうです。そこで今回は体質を改善して花粉症を和らげる食べ物をご紹介します。

■ アレルギー緩和のカギは「腸」にある！？

アレルギーと関係の深い免疫機能。その免疫機能の60%以上が腸に集中しています。「食べればすぐ治る」即効性のあるものは解明されていませんが「毎日食べ続ける」ことで体質改善に繋がります。

(1) 乳酸菌飲料や飲むヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含んだ乳酸菌飲料や飲むヨーグルトは、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。キムチやぬか漬も乳酸菌を含んでいるので日常的に食べると良いです。

(2) 根菜やきな粉

先程紹介した善玉菌は、食物繊維をエサに生活します。そのためアレルギーを改善する善玉菌を増やすには食物繊維がたっぷり含まれている根菜がオススメです。

■ 緩和のためにお肉とお酒は控えめに

(1) 高脂肪食

バラ肉やサシの入った霜降り肉などに含まれている脂肪分の取り過ぎによって、消化しきれなかった脂肪分が悪玉菌を増やすといわれています。悪玉菌が増えると、乳酸菌飲料等で増やした善玉菌が減ってしまいますので摂取量を抑えることを心掛けるのが良いでしょう。

(2) アルコール

アルコールは花粉の季節にはオススメにくい飲み物です。アルコールが分解されるときにアセトアルデヒドがアレルギーを悪化させてしまう可能性があります。お酒を飲まれる方で花粉症の方は、花粉の季節は休肝日をつくると症状が楽になるかもしれません。

