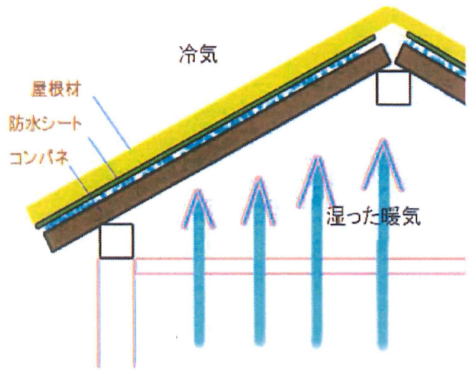


# 屋根の知識

## 結露について



結露は、温度差のあるところに湿った暖気があるとできます。例えば左の図のように、冬、暖房で温められた空気が、天井を抜け小屋裏に上がり、防水シートまできます。防水シートは空気を通さないで、ここで冷やされた防水シートに出会い、湿った空気は冷やされ水滴になりコンパネ上に滞在します。これが結露です。結露は、木材であるコンパネを加水分解し、カビと微生物によって腐敗が始まります。コンパネが柔らかくなり、やがて屋根材を支えきれなくなります。雨漏りの原因にもなります。結露がたまり、天井にしずくが落ちて雨漏りのように天井を濡らします。屋根材からの雨漏りと思っていたが、調べてみると実は、結露だったということです。

### 結露防止対策

1. 湿った空気を逃がす。(小屋裏に暖気を滞留させないこと)
2. 屋根材に近いところで断熱し、冷えた屋根材と暖気を遮断する。
3. 暖気を小屋裏に入れない



小川瓦(株)

スタッフの

かわら版

No.24

平成 29年 3月  
小川瓦株式会社  
世羅郡世羅町本郷1013-2  
TEL 0847-22-3411



## 春分の日・お彼岸

3月は別れの季節でもあり、冬から春へと移り変わる季節でもあります。そんな3月の祝日といえば **春分の日** です。学生にとっては、春休み前の祝日、社会人にとっても年度末に一息つける祝日です。そんな春分の日ですが、どういう祝日なのかご存知ですか？ 名前は知っていても意外と詳しくは知らないかもしれませんね。

春分の日は国民の祝日の一つで『**自然をたたえ、生き物をいつくしむ日**』と定められています。この祝日は昭和23年に交付されたもので、それ以前は、『**春季皇霊祭**』という歴代天皇、皇后の霊を慰める儀式を行う日が祝日となっていました。祝日の名前は変わりましたが、風習、行事としては今もしっかり残っています。

私達は、春のお彼岸として春分の日の前後にお墓参りをする日と思っていました。これは仏教でも同様に、ご先祖様の霊を慰める儀式を行うからです。

お彼岸の『**彼岸**』とはあの世を指す言葉で、それに対してこの世のことは『**此岸(しがん)**』と呼びます。その間には三途の川が流れていて、死者は川を渡って彼岸に行くというのが仏教での考え方。実は彼岸は真西の方向にあるとされ、ちょうど春分の日と秋分の日にはほぼ真西に太陽が沈みます。そこで太陽が沈む真西を拜んでご先祖様を偲んだのが、お彼岸の始まりだということです。

お彼岸にかかせないのが、もち米を甘いあんこで包んだぼたもちですが、おはぎともいいます。

春のお彼岸に食べるのは**ぼたもち**

(春に咲く牡丹に見立て)

秋のお彼岸に食べるのは**おはぎ**

(秋に咲く萩に見立て)

諸説ありますけどね。



## 今月のビフォーアフター

世羅町安田

M邸 モモ

人なつこいやさしい  
三毛猫ちゃんです。



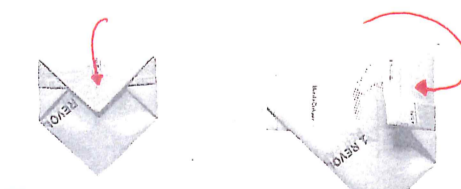
LOVE ペット



## 新聞の再利用

### おしゃれ保存袋

新聞紙で袋を折り保存袋に。中に入れるものの量が少なければ、口を閉じて保存できる。



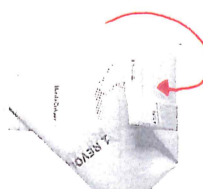
7 三角を手前に折る



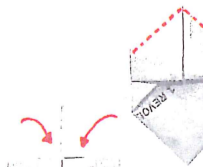
8 三角の頂点を内側に折り込む



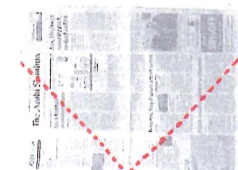
9 できあがり



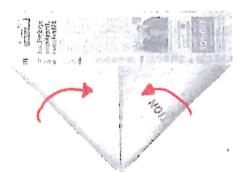
5 裏返し、左右の端を内側に折る



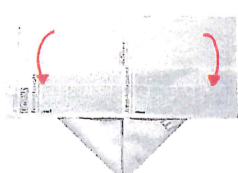
6 点線の位置で両端を手前に折る



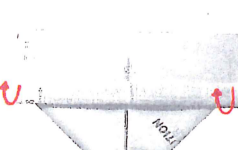
1 新聞紙を二つに折り、折目を手前にして置く



2 左右の端を内側に折る



3 上の紙を手前に折る



4 3の紙の下半分を内側に折る

保管



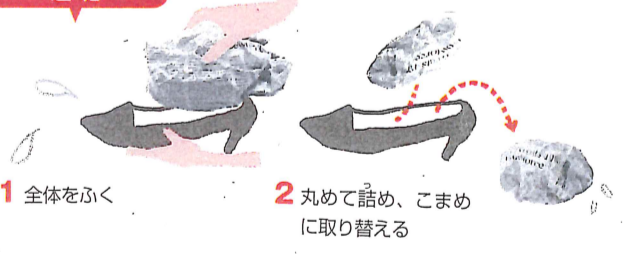
1 新聞紙を丸め、白い紙に包み、靴に詰める

2 ほこりよけに古ストッキングで包む



3 除湿のためにげた箱に新聞紙をしく

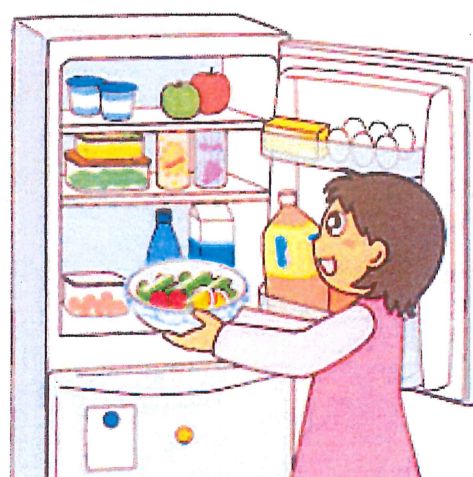
速乾



1 全体をふく

2 丸めて詰め、こまめに取り替える

## 大人のパズル...右と左の絵では8カ所違いがあります。わかりますか？



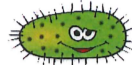


# 食品の腐敗と保存

日本の食糧自給率は平成27年度調べで39%と低いです。日本全体で食べられるのに捨てられた食品(食品ロス)は近年、500~900万トンになります。これは、600~1200万人の食糧にあたります。世界の人口の7人に1人、約8億人が飢餓で苦しんでいることを考えると、なんと悲しい数字ではないでしょうか。内訳として、コンビニや外食産業などの売れ残りの廃棄が300~500万トンですが、家庭から廃棄される食品は200~400万トンになります。コンビニや外食産業ばかり問題にされますが、家庭から捨てている食品は食品ロス全体の4割にもなります。一人一人がこの問題に関心を持ち、無駄のない食生活を送ることは、食糧問題解決への大きな力となるでしょう。

家庭から捨てられた食品の理由のほとんどは、細菌やカビなどの微生物による腐敗で安全に問題があるとされた場合ですが腐敗の原因はおもに以下の4つです。

腐敗の原因	微生物の汚染	食中毒に関する細菌は食品加工段階で混入することもあります。普通に皮膚などに存在する菌もあるので、食事を作る時に手や調理器具、ふきんなどから混入することもあります。
	温度	細菌は一般に加熱すると死滅し、低温にすると増殖(死滅はしない)しません。その為、食品は加熱して食べ、低温で保存することが常識とされています。細菌は30~35℃、カビは20~25℃程度が繁殖する最適の温度になります。夏場、冷蔵庫に入らずに放置した食品が一気に腐敗するのは、最適な温度だからです。
	酸素	カビや多くの微生物は増殖するのに酸素を必要とします。逆に酸素がない状態で保存すれば増殖を抑えられるということです。
	水分	微生物の増殖には水も必要です。乾燥した食品で微生物は増殖できません。



腐敗の原因を回避した保存方法が次の通りです。

### (1) 冷凍食品

冷凍することで、微生物の増殖を抑え長期保存ができる。



### (2) 缶詰

缶に詰めて、缶ごとに高温殺菌することで、内部は無菌状態になり、室温で長期間保存できます。



### (3) レトルト食品

宇宙開発用に開発された物で何層もの素材でできた袋に食品を詰めて(光、酸素を通さない)加熱殺菌することで長期保存ができる。



### (4) 乾燥食品

麺、ばすた、乾パン、小麦粉、鰹節、のりなどの乾燥食品は、微生物の繁殖に必要な水分が少ないので保存食品としてポピュラーなものです。



### (5) 脱酸素剤

和菓子、餅などに生えるカビなどを防ぐ為に、パッケージに脱酸素剤が使われる。酸化するときに酸素を奪い、無酸素状態にし、微生物の増殖を抑えます。

### (6) 塩蔵

漬物、梅干し、魚の塩漬けなど。塩分濃度が濃い為、浸透圧の関係で微生物の水分が奪われるため増殖できません。ただし、塩分が多いのでとり過ぎに注意

### (7) 真空パック

酸素を通しにくい袋で食品を真空状態で密封するものです。酸素がないので多くの微生物は増殖できません。また、水分が失われるのを防ぐことができるので、野菜や果実、冷凍食品の保保存に適しています。



### (8) 殺菌剤(アルコール製剤)

長期の保存に使用されています。アルコール製剤というアルコールを少しずつ放散する紙のようなものを袋内に入れます。アルコールの殺菌作用によって、室温でも長期間カビなどを防ぎます。

## 知っ得！健康

### 高血圧の合併症 (動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞)

日本で最も多い生活習慣病は『**高血圧症**』です。その数4300万人と言われていますが、きちんと病院を受診している人はそのうちの半分くらいかと… 自覚症状がないからといって安易に考えてはいけません。高血圧症は『**サイレント・キラー(静かな殺し屋)**』とも呼ばれ、治療せずにそのまま放っておくと、知らぬ間に症状が進行し、重篤な合併症を引き起こす危険な病気です。

そこで今回は、高血圧を放置しておくことどのような危険があるのか、『**高血圧の合併症**』についてお話することにしましょう。

### 血圧: 血液が血管に及ぼす力

血圧とは、全身を流れる血液が血管の壁を押し圧力のことです。私達は普段、血圧計の数値でしか血圧を認識することはありません。身体の中で血圧が上がったとしても、自覚症状として実感することはほとんどありません。では血液が血管に及ぼす力は一体どれほどのもののでしょうか？血圧180mmHgの人で水に置き換えると 2.5mもの高さまで噴き上げるほどの力になります。高血圧症の人は、毎日これだけ強い力が血管に加わり続けているのです。

### 動脈硬化

血圧の高い状態が続くと次第に血管の柔軟性が失われ、硬くもろくなっていきます。もろくなった血管に傷が付くとそこから血液中のコレステロールなどが入り込み、アテロームと呼ばれる柔らかい塊を作って血管の壁がこぶのように膨らみ、血管の内側が狭くなっていきます。このように、血管自体がもろくなったり、血管内が狭くなる状態を『**動脈硬化**』と呼びます。動脈硬化がおこると、血液の流れが悪くなり、血栓(血液の塊)が出来やすくなります。

### 脳卒中 (脳出血、くも膜下出血)

動脈硬化でもろくなった脳の血管が破れて出血する『**脳出血**』や、脳の血管に出来たこぶが破裂して出血する『**くも膜下出血**』があります。症状として、出血した血液が脳内の神経を圧迫する為、後遺症として左右どちらか一方の顔や手足などに**麻痺やしびれ**が残ります。またくも膜下出血は**突然激しい頭痛**もおこります。

### (脳梗塞)

動脈硬化が進行して狭くなった脳の血管に血栓が詰まり、血流が途絶えた部位の脳の神経細胞が死んでしまいます。症状として脳梗塞を起こした部分の神経細胞が死んでしまい、脳出血と同じように、顔や手足の**麻痺・しびれ**、他にもろれつが回らない・言葉が出ないといった**言語障害**が現れます。

### 心筋梗塞

動脈硬化によって心臓の冠動脈の内側が狭くなると、血流が悪くなって一時的に心臓の筋肉が酸素不足に陥ってしまいます(**狭心症**)。これがさらに進行し、冠動脈に血栓が詰まって血流の流れが完全に途絶えてしまうと、心臓の筋肉が栄養不足に陥って死んでしまいます。これが『**心筋梗塞**』です。

## お料理情報

### 白菜が丸ごと食べれる簡単サラダ！

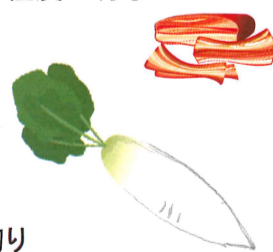
材料	
白菜	4/1 カット
かつお節	小袋2袋
和風だしの素	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
マヨネーズ	大さじ 3
すり胡麻	大さじ 1



白菜をザク切りにし、たっぷりのお湯で茹でる。(芯の部分から先に入れ、葉の部分はサツとでよい。) ギュッと絞って冷ましたら、Aと和える。器に盛ったらかつお節を上からかけて出来上がり！

### 大根と豚バラの超ウマ煮！

材料	
大根	中 1/3本 乱切り
豚バラ肉	150g 5cm程度に切る
胡麻油	大さじ 1
みりん	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
みそ	大さじ 1
和風だし	大さじ 1
しょうが	1/2カケ 千切り



鍋に胡麻油を入れ中火にし、豚バラ肉を炒める。白ぼく火が通ったら大根を入れ炒める。大根が透き通ってきたら A の調味料を入れ、数分煮込み出来上がり。柔らかいのが好きな人は少量の水を加えさらに煮込む。盛り付けた後、小口ネギを散らせば、茶色に色味がありきれいです。

