

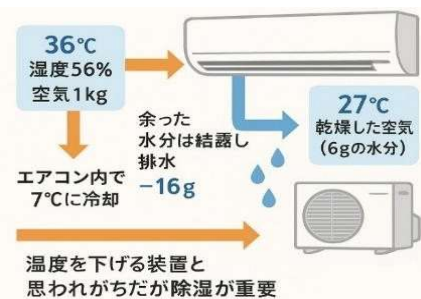
ホッとひといき



エアコンの除湿と、暑さと闘う体のしくみ

「毎日暑いですね～」という言葉が、日本中で一体何回交わされたことでしょうか。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が当分続きそうなので「エアコンの除湿効果や暑さと闘う体のしくみ」について書いてみました。皆様のご参考になれば幸いです。

気温36℃、湿度56%の空気1kgには、約22gの水分が含まれています。これをエアコンの室内機で7℃まで冷やすとどうなるでしょうか？36℃の空気は、最大で約38gの水分を抱えられますが、7℃では6gしか保持できません。つまり、余った水分(22-6=16g)は水滴となり、結露してポタポタと落ち、屋外へドレンから排出されます。こうして除湿された空気は室内に戻り、まわりの空気と混ざって27℃ほどに戻りますが、持っている水分はたった6g。つまり乾いた空気です。この空気が部屋に広がることで、室内の湿度が下がっていくのです。



多くの人はエアコンを「室温を下げる装置」とっていますが、実は除湿こそが重要です。空気が乾くと汗が蒸発しやすくなり、人が本来持つ体温調節機能が働きやすくなります。汗を皮膚から蒸発させ、気化熱によって温度を下げるのです。つまり、汗の蒸発は強力な冷却方法なのです。

しかし、日本の夏は、太平洋から水蒸気をたっぷり含んだ空気が流れこみます。冬の空気は、1kg(約0.85m³)に4~6g程しか水分がないのですが、夏は20g近くもあり、もう水蒸気が満員なので、汗が効果的に蒸発してくれません。昨年などは、10月でも18gもあり、蒸し暑さが続きました。「玉のような汗」と言いますが、このような蒸発できない汗は、ただ濡れるだけで不快感も増し、役に立たない汗なのです。

日本の暑さの原因は温度よりも湿度によるところが大きいので、エアコン等を活用して効率的に汗を蒸発させて、残暑を乗り切っていきたいですね。

代表取締役 宮本 武蔵



2025年 9月 発行
秋号 VOL39
ホッとひといき編集部

農業用倉庫ができました！

長浜市今町に、ブルーのガルバリウム鋼板の外壁が青空に映える木造大型の農業用倉庫ができました。倉庫というと鉄骨造をイメージされる場合が多いかと思いますが、こちらの倉庫は木造となっております！木の調湿性によって湿度の変化が緩やかになり、断熱材を併用しているため、夏の高温・冬の低温対策に有利で農産物の保管に優しいのがポイントです。また、トラス屋根を採用し建物内に柱がないため、天井高6mの大空間をトラクターやフォークリフト等の作業車が自由に動くことが可能です。HOME CRAFT M では、一般住宅だけでなく店舗併用住宅や医療・福祉施設、大型倉庫などの一般建築も取り扱っております。ご興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。



HOME CRAFT M アプリ登録をお願いします！

HOME CRAFT M (宮本組) でお家を建てていただいたOBの皆さまはもちろん、わたしたちを知っていただいている方々にもぜひアプリ登録をして、HOME CRAFT M (宮本組) が建てているお家情報を見ていただくと嬉しいです。OBの皆さまには、こちらのアプリからお気軽にメンテナンス依頼をしていただくことができます。ぜひご活用ください。皆さまのご登録を心よりお待ちしております。

◆右のHOME CRAFT M アプリのQRコードから簡単にダウンロードしていただけます♪



ホームクラフト エム 株式会社 宮本組
〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837
TEL 0749-62-6874 FAX 0749-62-6900
MAIL info@miyamoto-gumi.com
HP https://www.miyamoto-gumi.com
◆特定建設業 滋賀県知事(特-7) 第60812号
◆宅地建物取引業 滋賀県知事(7) 第2489号
◆日本住宅保証検査機構登録 A5200460
お客さま専用ダイヤル

0120-939-941

当社は持続可能な社会の実現のために、SDGsに積極的に取り組んでいきます。



編集部だよ！

今年は梅雨が例年より早く明け、その分夏の暑さも短いのではと期待しましたが、どうやらそんなことはなさそうですね…。9月に入っても暑い日々が続きますが皆さまいかがお過ごしでしょうか？今年の夏は室内で楽しめる場へと子ども達と色々出かけてみましたが、個人的に一番良かったのは福井県の恐竜博物館でした。恐竜博物館の展示室は3つのゾーンに分けて展示がされているのですが、どれもリアルで見ごたえがあり、とても面白かったです！4歳と2歳の子どもも楽しめて未就学児は無料なのもおすすめポイントです！お子さん、おまごさんとの秋のお出かけにぜひ行ってみてください😊年々秋が短くなっているように感じますが、気温も過ごしやすく、旬の美味しい食べ物もたくさんある貴重な季節を目一杯楽しみたいですね🍁(ホッとひといき編集部 福永)

- 知らないと損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全 + エコな家づくり



～みんなにとって良いこと～

今年もまだまだ暑い日が続いていますが、みなさまはいかがお過ごしですか？

普段は、あまり政治に関心の無い私ですが、今回の参議院選挙は、若い方達も多く投票された結果、衆参両院で与党が過半数割れに追い込まれる結果となりました。

選挙期間中も、各政党がしのぎを削り『パラマキ』と言われる給付金や減税を公約に掲げ、政治家が人気取りに奔走している様が印象的でした。有権者の目先に人参  をぶら下げる公約が、近年の選挙のトレンドになりつつあり、有権者が自分の損得を判断基準にさせられている感が否めません。先の所得税に関する『〇〇の壁』も引き上げられ、ガソリンの暫定税率廃止法案が通り11月1日から施行される予定で、最低賃金時給も物価の上昇を理由に、過去最高の上げ幅が決定し、今年10月1日から滋賀県の時給も1,017円から1,080円にUPすることが決まっています。

これらの変更に伴い、日常の物価上昇には歯止めがかからず、公共サービスの低下を招くことが懸念されます。

今の有権者の人たちが良識ある大人として、"損得勘定や楽になるかどうかで計る、欧米的で周りと争いごとが絶えない自己中心的な価値観"から、古来、日本人が守ってきた"和を以って譲り合い助け合う優しい心"を、今一度みんなで声を上げて取戻し、みんなにとって『良いこと』かどうかを判断基準に投票したいものですね。



いそぞき 磯崎 吉伸

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

～進化する住宅性能～

住宅性能表示における断熱等級の見直しがされ、新たに断熱等級6・7が創設されています。

今現在は2025年4月に適合義務化されている省エネ基準の断熱等級4が住宅における最低基準となっていますが、2030年には最低ラインが引き上げられ、ZEH水準である省エネ基準の断熱等級5となることを国土交通省が発表しています。

ZEHというのはすでにご存じの方もおられると思いますが、『外皮の断熱性能等を大幅に向上させるとともに、高効率な設備システムの導入により、室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネルギーを実現した上で、再生可能エネルギーを導入することにより、年間の一次エネルギー消費量の収支がゼロとすることを目指した住宅』です。

弊社の近年携わってきた住宅のほとんどが2030年の最低基準であるZEH水準の断熱性能をクリアしておりますが、もちろんさらに上の性能である断熱等級6や7を取得することも可能です。少し前まではZEH住宅といえばワンランク上という認識もありましたが、近い将来でもある2030年には最低ラインになるということで、住宅の性能がどんどんあがっていくことは嬉しいことですが、価格は上がってってしまうので上手く補助金を利用したいですね！

その辺りのご提案も詳しく行いますのでお悩みの方はお気軽にご相談くださいませ。



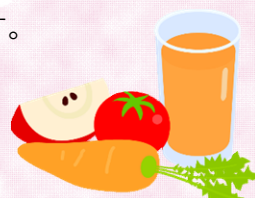
まるおか 丸岡 恵輔

イマドキ！トピックス

今が旬のHOTなニュースをご紹介します！

ジュースを料理に活かしませんか？

野菜や果物のジュースは料理に活かすと、簡単に味が決まる手助けをしてくれます。材料やジュースの量はお好みで調整してくださいね。



ヘルシー系ジュースで食事を手軽に作ろう☆

 **トマトジュース**は、スープや煮込み料理におすすめです！

ミネストローネは、玉ねぎやにんじんなど、お好みの野菜を細かく切りオリーブオイルで炒めた後、トマトジュースとコンソメを入れて煮込み、塩、こしょうで味を調えたらできあがり♪

 **にんじんベースの野菜ジュース**も十数種類の野菜や果物が入っているので、料理にもおすすめです！

カレーは、肉や野菜を炒め少量の水を入れて野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュースを入れてさらに煮込みます。市販のカレールーを入れてもいいですが、野菜ジュースだけでも充分味わいがあるので、カレー粉を使い、しょうゆやウスターソースをプラスして味を調えるのもおすすめです。



夏の疲れを引きずらない！ 秋バテ予防で、健やかな暮らしを

住まいの快適レポート

季節の変わり目は、気候の変化などで体調を崩しやすい時期。早めの秋バテ予防対策で、夏の疲れを残さず、快適な秋を過ごしましょう。



秋バテによく見られる不調のサインを見逃さず！

秋バテの主な要因は、夏の疲れや気候の変化により、自律神経が乱れるためと考えられます。なんとなく調子が悪いと思ったら、秋バテのサインかも。自身の体をチェックしてみましょう。

Check！



- ☐ 疲れやすい
- ☐ 体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 肩こりがひどい
- ☐ めまいがする
- ☐ 足がむくみやすい
- ☐ 朝すっきり起きられない
- ☐ 胃腸の不調や食欲不振
- ☐ イライラする



夏から秋へ 体モードを上手に切り替える“予防対策”

空調管理の見直しと 体温調節機能を高める

体の冷えは自律神経を乱す要因。エアコンの温度設定は、外気温と室内の温度差を5℃以内に抑えるのが理想とされます。気温が下がりはじめたら、温度設定を見直しましょう。風が直接当たらないように工夫も。加えて昼夜の気温差などにより、体温調節機能は低下気味。毎日湯船に浸かり、発熱と発汗のバランスをよくしましょう。上着を羽織るなど衣類での調節も一考です。



適度な運動で筋肉量アップ

ウォーキングや軽いジョギングなどの運動を無理せず続けることが重要です。筋肉量を増やして、血流や代謝を促進し、正常な自律神経をキープしましょう。

秋バテ予防に最適な食事

栄養バランスのとれた食事は、健康生活の基本。体を温め、腸内環境を整える。疲労回復などにも有効なビタミンB群、タンパク質、鉄分を多く含む食材を積極的に摂りましょう。



おすすめのレシピ

野菜とナッツの豚肉炒め

材料（2人分）		作り方
豚こま切れ	200g	① ナスは薄切り、パプリカは2cm角にカット。豚肉に(A)をまぶし、(B)は混ぜ合わせておく。
ナッツ	50g	
パプリカ赤・黄	各1/2個	
油	適量	② フライパンに油を引き、豚肉、野菜を炒め、豚肉に火が通ったら、(B)の調味料を加えてナッツを入れて、全体的にからめる。 ※ナッツはクルミやカシューナッツなどお好みで。
(A)おろししょうが	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
塩	少々	
(B)ウスターソース	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ1	

おすすめ浴室 スパーージュ

LIXIL



おうちスパで、至福のリラックスタイムを味わって、浴室をくつろぎ空間へ♪

自宅にこもる時間が増えて、ストレス発散する機会もない…。そんな方は、これまで自宅で当たり前で過ごしてきた時間を、少し特別な時間に変えてみてはいかがでしょうか？自宅にいながら、スパにいるような至福の時間を味わえるスパーージュの快適ポイントをご紹介します

快適ポイント①

空気を含んだ大粒シャワーの心地よさと節水を両立したエコアクアシャワー。大型の散水板なのでボリュームのある浴び心地もありながら、節水も実現し、省エネにも大きく貢献します。



快適ポイント②

カラダにフィットしてリラックスした姿勢が取りやすい浴槽や寝湯に近い姿勢で楽しめる浴槽など自分の使い方、お好みに合わせて浴槽を選ぶことができます。

