



快適な住まいのための 夏の 日差し対策

今年の夏も相変わらず在宅時間が多くなりそう。室内で快適に過ごすために、日差しや暑さ対策を行いましょう。



日差しは窓の「内、外」でカット

夏場、部屋に入ってくる熱の大半が窓からのものと言われています。これを遮断するために、窓の内側、外側の両方で日差し対策を行いましょう。

●屋内はカーテンを

カーテンは素材に注目してください。昨今の遮熱カーテンは金属などを含む繊維を使い、より効果的に日差しを遮るものになっています。日中利用する部屋なら暗くならないレースタイプなど、部屋の用途に合わせて使い分けて。

●屋外ではシェードを

窓の外に日陰を作ること、室内に入ってくる前に熱をシャットアウト。すだれは昔の人の知恵ですが、遮熱効果の高いおしゃれなシェードも人気です。例えば、LIXILのスタイルシェードは、室外で日差しによる熱を83%※もカットする優れたモノです。

※LIXIL調べ



実は重要 窓そのものの断熱

窓そのものを断熱効果のあるものに変えることで、室内への熱の流入を大幅に抑

LIXILのスタイルシェードは、窓に外付けするタイプの、見た目スッキリ、遮熱効果パッチリの日よけです。ボトムのパーゴと窓の上に取り付けたシンプルなボックスに収納できます。



えられます。高性能ガラスや樹脂サッシなどで作られた断熱窓が人気です。また、内窓(二重窓)を設置することで断熱効果は高まります。いずれも夏は涼しく冬には暖かく、冷暖房費の節約につながります。

日差し／暑さ対策は1つだけではありません。より高い効果を得るために、それぞれを組み合わせ使いましょう。

夏の暑さ対策は窓周りがポイント! 日差しをカットして涼やかな室内に



暮らしメモ

室内熱中症にご注意

熱中症といえは屋外で発症するイメージがありますが、実は室内も危険です。高温多湿な場所では徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなりやすくなります。室内だからと安心せずに、対策を心がけましよう。

●水分補給は1時間にコップ1杯

水分補給は1日あたり1・2ℓ、1時間にコップ1杯が目安です。マスクはのどの渇きを感じにくくしてしまうので注意が必要です。のどが渇いていなくても、水分を補給する習慣を身に付けましよう。また、汗をかいたあとは塩分の補給も忘れずに。

●室内温度をこまめにチェック

感染症対策のためには換気が欠かせませんが、その際、室内温度が上がってしまうことがあるので気をつけてください。また、エアコンの設定温度イコール室温ではありません。西日の入る部屋などは設定温度よりもはるかに温度が上がっていることがあるので要注意です。

●冷房効果を高めるのは

節電を意識しすぎて熱中症になってしまつては本末転倒。高めの温度設定は止めましよう。エアコンの効果を高めるのは、サーキュレータとのダブル使用です。



知っておきたい、私たちの大切な水のこと

水は私たちの命をつなぐ大切な資源。しかし、水不足も深刻です。2050年には世界の40%以上の人が必要な量の水を使えなくなると予測されています※1。飲み水では22億人、トイレは42億人が困難に直面することに。

SDGsでも第6の目標として、「安全な水とトイレを世界中に」が掲げられています。すべての人が安全で衛生的な水の恩恵を受けられるよう、限りある水資源を守らなければなりません。

日本では、飲み水やトイレに困る、という経験をする人はほとんどないでしょう。でも、広く世界に目を向ければ、これはとても幸運なことなのです。日本人1人が1日に使う水の量は約287リットル※2。世界の多くの国と比べても多めです。家庭でも意識して、できることから節水をはじめましょう。

※1 経済協力開発機構（OECD）「OECD Environmental Outlook to 2050（2012）」
※2 国土交通省「令和3年版 日本の水資源の現況について」

家庭の節水に効果アリ！

新しい技術を活かした水回りの設備

キッチン

こまめな止水ができて、清潔に使えるタッチレス水栓



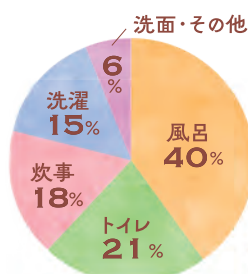
トイレ

近年の超節水型便器なら、従来と比べて最大49%※の節水効果
※LIXIL調べ



バスルーム

少量の水でも快適な、節水できるシャワーヘッド



家庭で使われている水の割合※

日本人1人が1日に使う水の量

約287ℓ



※東京都水道局「平成27年度一般家庭水使用目的別実態調査」をもとに国土交通省水資源部作成



暮らしのレシピ

豚バラ肉と野菜の夏レシピ

電子レンジで豚バラ肉と野菜をチン！火を使わない、夏におすすめのレシピです。



豚肉と定番野菜のレンジ蒸し

▼材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....120g
キャベツ.....50g もやし.....1/2袋
たまねぎ.....1/2個
酒.....大さじ1 塩・こしょう.....適量
おろししょうが.....小さじ1
ポン酢しょうゆ.....大さじ4

▼作り方

【下準備】たまねぎは縦半分、横1cm幅に切る。キャベツは一口大にカット。もやしはよく洗ってざるにあげておく。豚バラ肉は食べやすい大きさにカットし、塩・こしょうを揉み込む。

① 耐熱容器にキャベツ、もやし、たまねぎを敷き、その上から豚バラ肉を並べる。

② ①に酒を振り、ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱。肉、野菜に火を通す。

③ ②から水気を切って器に盛り、おろししょうがを混ぜたポン酢しょうゆでいただく。

豚肉となすのレンジ蒸し

▼材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....120g
なす.....2本
酒.....大さじ1
④ すりごま.....大さじ1
みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ2
ごま油.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1

▼作り方

【下準備】ピーラーを使ってなすの皮を縞目にむき、縦4つに切りわけ。④はあらかじめ混ぜ合わせておく。

① 豚バラ肉を広げてくるくるとなすを巻き、耐熱容器に重ならないように並べる。

② ①に酒を振り、ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱。肉、野菜に火を通す。

③ ②を器に盛り、④をかけてできあがり。

暮らしのヒント・・・災害時の水対策を忘れずに

いざという時のためのローリングストック

災害によるライフラインの寸断に備え、水の備蓄を忘れずに。必要な水の量はライフスタイルによっても変わりますが、少なくとも1人あたり1日3ℓ、3日から7日分の備蓄が必要とされています。古いものから順に使っていくローリングストック(日常備蓄)にすることで、消費期限切れの失敗も防げて安心です。



暮らしのワンポイント

10月末までに申請を「こどもみらい住宅支援事業」
省エネ住宅の新築・リフォームに補助金が出ます

高い省エネ性能を持つ住宅を新築、またお住まいの家を省エネルギーにするなら、補助金の申請を忘れずに。新築への補助は子育て世帯や若者夫婦世帯が対象で、省エネ性能に応じて60～100万円。また、リフォームは世代を問わず、工事の内容に応じて5～60万円が補助されます。詳しくは「こどもみらい住宅支援事業」のWebサイトへ。 <https://kodomo-mirai.mlit.go.jp>