

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2026年7月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 —窓の外から住まいを涼しくする—
2. 生活四字熟語 —「右往左往」—
3. 日本の芸能と文化 —九谷焼のジョン—
4. 建築知識 —太陽熱による暖房—
5. 辛口コラム —多量のビタミンCで風邪が防げる?—



今月の話題 —窓の外から住まいを涼しくする—

夏の室内が暑くなる原因のひとつは「窓」です。冷房中でも、外から入ってくる熱の約7割が窓経由とも言われており、思った以上に“暑さの入口”になっています。

では、窓以外からはどこから熱が入るのでしょうか。主に、壁・屋根（天井）・床からの伝熱、そしてすきま風による外気の流入（換気や気密性の影響）などがあります。ただし、直射日光の影響を受けやすい窓は、特に熱の影響が大きい場所です。

グリーンカーテンは、その“入口”である窓の外側で日差しを遮ることで、室温の上昇を抑える対策です。庇（ひさし）や外付けブラインドと同じく、建物の外で熱をコントロールするという考え方に基いています。さらに特徴的なのが、葉から水分が蒸発する「蒸散作用」。これにより周囲の空気そのものが冷やされ、日陰以上の涼しさが生まれます。

グリーンカーテンは、7~8月にしっかり育てるには、植え付けは6月が目安。初心者は苗から始めると失敗しにくいです。アサガオやゴーヤが定番ですが、キュウリ、ヘチマ、ヒョウタンなども使えます。ただし、ウリ科は連作障害がやすいためゴーヤ、きゅうり、ヘチマ、ヒョウタンを使う場合は土を変えるか、ウリ科以外の植物をはさむと良いでしょう。



実践のコツ

- ・ネットは事前にしっかり固定する
- ・深さのあるプランターを選ぶ
- ・水やりは朝夕を基本とし、乾燥を防ぐ

この夏、生きた植物ならではの効果で、エコに涼しさを取り入れてみませんか？



ナチュラルでおしゃれなグリーンカーテン向けの植物はこちら 🌸

左：スズメウリ。かわいい実がなり、フラワーアレンジメントにも◎

右：アサリナ。華やかで観賞寄り。ピンクもありますよ



生活四字熟語「右往左往」

梅雨入り直前、ベランダの山椒の木に糸くずのような、まだら模様の毛虫を見つけました。アゲハ蝶です。隣のみかんの木にもいます。葉を食べて、糸くずは太くなり、ある日突然、鮮やかな緑色をした新幹線のような形の青虫になりました。

その進化は目を見張るほどです。幼虫が肥えるほど、山椒の木は裸になっていきました。みかんの木も同様。ベランダ栽培なので、葉の数には限りがあります。そうして、山椒もみかんも、茎だけになり、青虫はというと、ベランダを右往左往。

ベランダにある、その他の植物、バラ、茗荷、すみれの葉には見向きもしません。それもそのはず、アゲハ蝶の幼虫が食べる植物は決まっています、親はその植物に産卵します。



© 2026 Hidemi Shinoda. All Rights Reserved.

翌日も翌々日も右往左往。気のせいかな色褪せ、体が小さくなっていきました。右往左往する姿を見ると、なんとかしてあげたいかなるもので、枝に乗せて、数枚の葉が残っているみかんの木のそばに置いてみました。それでも数時間後には、また右往左往。

それを友人に話すと、「なに余計なことしてくれてんねん」と青虫に代わって文句を言われました。幼虫が蛹になる前には、適切な場所を求めて彷徨う（この行動をワンダリングと呼ぶ）そうで、青虫はその行動をしていたのであろうとのことでした。

その後、青虫を見ていません。鳥に食べられたのか、どこかで無事に蛹になったのか、もしくは、朽ち果てたのか。青虫がいなくなって1週間後。茎だけだった山椒の木に新芽が生えてきました。右往左往という言葉が胸に刻まれた出来事でした。

1年後、山椒の木は一回り大きくなり、今年もアゲハ蝶の幼虫が、やがて青虫になりました。最初は小さかった青虫が、日に日に肥えていきます。大小2匹の成長を見守っていたある朝、大きい方が姿を消しました。鳥に食べられたのでしょうか。代わりに、木の下の方に、小さな幼虫を見つけました。

そのうちに気づいたのは、鳥も賢くて、青虫がまるまると肥えた頃を、まるで、食べ頃になるのを待っていたかのように、捕食するようです。

友人の中には、アゲハの幼虫を見つけたら確保して、蝶になるまで籠で育てる人もいます。山椒やみかんの葉を買い与えるのだそうです。なるほど、その手があったかと思いますが、あくまでも自然の摂理に任せたいところ。

去年よりも大きくなった山椒の木にはまだ葉があります。晴れの日も台風の日も青虫は葉を食べ進めます。無事に蝶になれるのか、また右往左往する日が来るのか、見守る毎日です。(了)



日本の芸能と文化 九谷焼のジョン

九谷焼の「ジョン」に出会いました。ジョンは犬の名前で、その展示会のほとんどの器の絵がジョンでした。作家さんは余程ジョンに思い入れがあるのでしょうか。尋ねてみると、「昔飼っていた犬がジョンでした。でも、ジョンはメス犬だったんですよ」とのこと。

幼き日の作家さんが、道端の子犬を拾って帰り、「飼いたい」と両親に願い出たけれど却下され、泣く泣くその子犬とお別れした。ところが、そのすぐあと、お父上が違う子犬を連れてきた。大喜びで、「名前は何にしよう?」と考えていると、お父上は「犬はジョンだろう」と一刀両断。かくして、メスの子犬はジョンになりました。ジョンは、その生涯でたくさんの子犬を産んだそうです。

さて、気に入って手に入れた私のジョンは、両手にすっぽり収まる、取っ手のない白いコップに描かれています。左を向いて立つジョンの顔は、青と金の市松模様。体全体を彩る薄緑色を通して、その下に細かく黒線（呉須線）で描かれた幾何学模様と、ところどころに、黒い斑模様が見えます。尻尾は先端に向かって黒と薄緑色が繰り返され、細長く渦を巻いています。

鮮やかなジョンの色彩は、まさに九谷焼の特徴である九谷五彩（赤・黄・緑・紫・紺青）。ここで改めまして、九谷焼は今から約370年前の江戸時代前期、加賀国江沼郡九谷村（現在は石川県加賀市山中温泉九谷町）の奥山の窯で焼かれた色絵磁器が始まりとされています。窯が築かれた地が九谷村だったため、九谷焼と呼ばれました。現在では主に、石川県南部（加賀市や小松市、能美市、金沢市など）で作られる陶磁器を指します。上絵の表現は多岐に渡り、作家や窯元の数だけあると言われています。

先ほどの九谷五彩（赤・黄・緑・紫・紺青）は和絵具で描かれます。そのうち、黄、緑、紫、紺青の4色は、焼成することで発色するため、焼成前は白っぽい色で、ツヤもありません。一方で赤は、他の4色とは異なり厚みはないですが、細い線が描けます。また、九谷焼の絵の輪郭線は、基本、呉須という顔料で描きます（呉須線）。このことを骨描きとも言います。4色は焼成すると色ガラスのようになり、下に描いた呉須線が透けて見え、絵が完成します。

もちろん、これだけでは九谷焼を語り尽くせません。「彩釉」（さいゆう）のように、絵はなく全体にかけた釉薬がガラス質に変化することで魅せる作品や、「青粒」（あおちぶ）のように、緑の和絵具を盛り上げるようにして描いた小さな点の集合体で描く作品もあります（白粒や金粒も）。ぜひお気に入りの九谷焼を見つけてください。

参照：<https://kutaniyaki-mag.com/archives/4376>

ジョンの作家さん：戸出雅彦さん インスタ@masahiko_toide

赤と呉須で骨描きした器



和絵具を塗った器



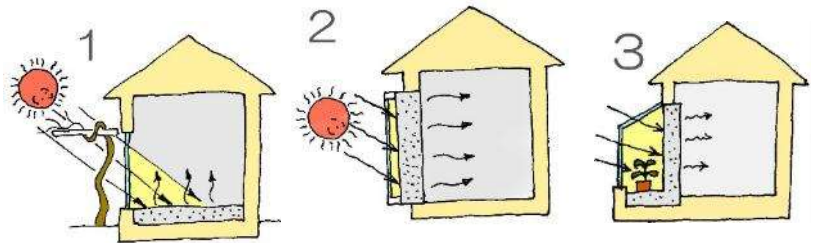
焼成した器



建築知識

～太陽熱による暖房～

日光に当たると温かいので縁側で日向ぼっこは古来から行われていました。ただ暗くなったら寝てしまう昔と異なり、今日では暗くなってからが家庭の団欒の時間帯なのでこの方法は使えません。そこで世界中の研究者達は何とかして昼間の温もりを夜から朝までに持ち越す方法を考えました。しかもポンプなど動力を使うことなく家の構造そのものを利用して、昼間の太陽熱で家を暖房する方法を考えました。こうした家をパッシブソーラーハウスと呼びます。3つの図は夫々、①ダイレクトイン、②トロンブ壁、③温室型とよばれるものですが、どれも冬の日差しをガラス越しに分厚い蓄熱用コンクリートに当てて温め、日没後その蓄熱コンクリートから放出される遠赤外線輻射熱によって家を暖房しようとするものです。冬の日差しは低く斜めから射すので、①は蓄熱床に温もりが溜まり難いのと机など置けないのが難です。②はフランスの学者トロンブ教授の発明で効果的です。どれも夏の日射の防御が必要なのと、雨や曇りの日の対策をしておかないといけません。①の場合は絵にあるような藤やブドウの蔓を這わせると良好な日差しコントロールになります。これは普通の家の南向き掃き出し窓にも有効です。こうして昼間の温もりを夜に持ち送れたとして、曇りや雨雪の日は役に立ちません。人がこの家で心地よく暮らすためには、日照が不十分な時に自動的に家を快適に保ってくれる補助的なシステムが欠かせないのです。



パッシブソーラーハウス手法

辛口コラム

～多量のビタミンCで風邪が防げる？

20世紀に2つの分野でノーベル賞を単独受賞した2人の一人はキューリー夫人、もう一人がライナス・ポーリング（米）です。このポーリング氏が1970年代に一日3,000mgのビタミンC摂取を推奨したことがきっかけになって、ビタミンCを大量に摂取すると風邪を引かなくなるほか心臓病やガンのような致命的な病を防ぎ、健康・長寿が手に入るという話がアメリカを中心に広がったようです。

ただポーリング氏の言ったことは科学的根拠はなく、米国立衛生研究所の室長もビタミンCの多量接種が風邪の予防や治療に有効という話には科学的根拠はない、と証言しました。日本の一日推奨量は一人100mgで、普通の人が多量に採っても体は吸収できず排出されるだけです。

それでもビタミンCはインターフェロンの産生を促し、これが白血球など免疫食細胞を活性化させて免疫活動を助けます。またコラーゲンの生成にも寄与します。コラーゲンは骨・筋肉や血管を作るのに必須で、皮膚にとっても不可欠で傷などを治す結合組織になるほかしわ、シミなど防ぎます。

そのためスキンケア製品にビタミンCが良く使われているのはご存じの通り。体の内側を見ればビタミンCは活性酸素など人体細胞に有害な分子に電子を与え細胞を守ります。

人体はビタミンCを作ることも蓄えることもできませんが、野菜や果物を含むバランスの取れた食事から十分まかなえます。サプリを考えるより食事のバランスに注意するほうが本筋でしょう。

