

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1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 新しい年、新しい暮らし目標と家づくりの共通点
2. 豊かに暮らす—アロマを楽しむ—
3. 建築知識 —断熱等級のねらい目は？—
4. 辛口コラム —農作物の栄養が50年で低下—



今月の話題 —新しい年、新しい暮らし— 目標と家づくりの共通点—

新年は、目標を立てる絶好の機会。「今年こそ運動を続けたい」「家族との時間を増やしたい」—そんな願いを胸に計画を立てる方も多いでしょう。実は、この“目標設定”と“家づくり”には、驚くほど共通点があります。

どちらも大切なのは、**優先順位を決める**こと。すべてを叶えたいけれど、現実には取捨選択が必要です。そこで役立つのが、「どんな時間を過ごしたいか」という視点です。

心理学の研究によると、人は“空間”より“体験”に幸福を感じる傾向があります。つまり、家の広さや設備よりも、「その家でどんな暮らしをするか」が満足度を左右するのです。新婚世帯なら「休日に一緒に料理を楽しむ」「友人を招いて語らう」。シニア世帯なら「庭で季節を感じる」「趣味に没頭する」。こうした“理想の一日”を描くことで、家づくりの優先順位が自然と見えてきます。

家も目標も迷わないための3つのヒント

・理想の一日を言葉にする：
「朝はどこで過ごしたい？」「休日は何をしたい？」と会話してみましょう。

・優先順位を3つに絞る：
収納、立地、広さ…全部は無理。大事な3つを決めるといいが減ります。

・“モノ”より“時間”を考える：
家具や間取りより、どんな時間を過ごしたいかを軸に。

目標も同じです。「運動を続ける」なら朝の時間をどう使うか。「家族との時間を増やす」なら週末の過ごし方をどう変えるか。結局、目標も家も、**時間のデザイン**が鍵なのです。

新しい年、新しい暮らし。まずは、理想の一日を言葉にしてみませんか？その一歩が、目標達成にも、家づくりにもつながります。あなたらしい時間のデザインで、心地よい毎日を育てていきましょう。



豊かに暮らす ~アロマを楽しむ~

お正月といえばデパートの初売り。お財布の紐が緩んでしまうのはお年玉のせいだけでしょうか？香りには人の行動に影響を与える力があり、アメリカのデパートでは購買意欲が増す香りを漂わせていたとか。

身の回りにある香りは、自律神経やホルモン分泌を調整し、リラックス効果、免疫力向上、ストレス軽減、記憶力向上、認知症予防など、心身にさまざまな効果をもたらす優れものなのです。一方で、自分にとっては良い香りでも、人にとっては苦手な香り、という可能性もあります。近年は香水や柔軟剤の香りで体調を崩す人がいるなど、「香害」と呼ばれる問題もあるので注意も必要です。部屋に籠りがちなこの季節、いつもより少しだけ香りを意識して、新年をスタートしてみませんか？

香りを感じる仕組み

普段、鼻から吸う息と共に香りを感じていますが、その仕組みはどうなっているのでしょうか？香りは、花やコーヒーなどの香り成分が、鼻の粘膜にある嗅覚受容体にくっつくことで、その情報が電気信号になり、嗅神経を伝わり、五感の中で唯一、「海馬」（記憶を司る）や「扁桃体」（感情を司る）や、「視床下部」（体温、食欲、睡眠、水分量、塩分量などを調整する自律機能の中核であり、さらにホルモン分泌を司る下垂体を調整する、生命維持に不可欠な役割がある）などの集まる脳の場所に送られ、識別されます。香りで懐かしい記憶が蘇ったり、不安な気持ちが和らいだりするのは、そのためです。香り信号が脳に届くまでの時間は 0.2 秒で、瞬時に全身にリラックス効果を行き渡らせる最善のリラクゼーションであると言われています。



香りに関する嗅神経は、再生能力があることが知られています。新型コロナウイルス感染症の後遺症である嗅覚障害に対して、特定の香りを嗅ぐトレーニングを行うことで改善したケースもあります。また、嗅神経と同じく、海馬も再生するそうです。認知症のごく初期から匂いがわからなくなることが知られるようになってきましたが、香りを嗅ぐことで海馬が刺激され、新しい神経細胞の生成を促し、海馬の萎縮が抑制されることにより、認知機能の低下が予防できるのではないかと期待されています。

おすすめの香り活用法

筆者は「フランキンセンス（乳香）」という精油（エッセンシャルオイル：植物の花や葉、実、根などから抽出した芳香性の高い天然の液体）を愛用していますが、そのきっかけは、小川糸さんの小説『小鳥とリムジン』（ポプラ社、2024 年）でした。小説の中で、介護でハンドマッサージをする時に、主人公が精油を使うシーンがあるのですが、マッサージされている人よりも、している本人が以前よりも深く癒やされ、深く眠れていることに気づくのです。そして、「この先（介護されている人が）思うように口から食べられなくなても、生きている限り呼吸は続く。息を吸うことで、香りを吸い込むことができる。」と、香りに秘められた想像以上の力に主人公は勇気をもらいます。そう、私たちは息をしている限り、香りを感じているのです。小説の中で「フランキンセンス」は「魂に響く香り」と描写されています。実際に嗅いでみると、一瞬でふわりと心が緩む感じがして、以来、必ず持ち歩いているお守りです。

さて、精油はどう使うのかといいますと、ハンカチやティッシュに数滴たらすのが最も手軽な活用法です。そのハンカチやティッシュをカバンやポケットに入れておくだけで程よく香ります。（肌に直接つけると刺激が強すぎる場合や、肌につけたまま紫外線を浴びると光毒性がある精油もあるのでご注意ください。）



期限が切れた古い精油などは、勿体無いので、捨てずにトイレに垂らすなどして、香りを最後まで楽しんでください。

介護シーンでも精油（ミントやユーカリ系など）は大変おすすめです。気になる排泄物の匂いなどをサッと消してくれるだけでなく、香りが後に残りません。市販の消臭剤などは、匂いを消した後に消臭剤自体の香りが残ってしまったり、使う側が負担に感じることがあります。精油はその点は心配ありません。

そのほか、熱湯を注いだカップに数滴垂らしたり、精油でアロマスプレーを作ったりするのもおすすめです。例えば、除菌や消臭の効果がある精油（ペパーミント、ユーカリ、ラベンダー、ティーツリーなど）でアロマスプレーを作り、生ごみやトイレに吹きつけると効果的です。精油は水に溶けないので毎回よく振ってご使用ください。

さあ、今みなさんの身の回りではどんな香りがしているでしょうか？ちなみに冒頭の、デパートでの購買意欲をくすぐる（気分を高揚させるなどの）香りにあるように、イメージに合わせた香りでブランドを印象付ける「香りマーケティング」は、ホテルや店舗などで盛んに行われています。ご自身や居場所のイメージを香りでプロデュースするのも面白いかも知れませんね。

（了）

篠田英美

アロマスプレーの作り方

50ml のアロマスプレーを作る場合

精油 10 滴、無水エタノール 10ml、精製水 40ml

使用する精油の例

- ① 子どもの癪癩
ローマンカモミールやマンダリン
- ② リラックスしたい
ラベンダー ゼラニウム、クロモジ、スギなど。
- ③ イライラやストレスがある
フランキンセンスやヒノキ、ユズなど。
- ④ 集中したい
レモンやスイートオレンジ 精油でなく果物を利用しても◎
- ⑤ 女性特有の悩み（月経困難症や更年期障害）
シソ科のクラリセージは女性ホルモンに似た成分が含まれ、を和らげる効果が期待されます。
- ⑥ 加齢臭
おすすめはレモンやライム、ジャスミンなど。

<注意事項>

ベニーロイヤルやフレンチラベンダーのように、
乳幼児・妊娠中の方には使用を避けるべき精油があります。
また、持病・アレルギー・薬との相互作用などによっては、
使用を控えた方がよい場合もあります。

アロマスプレーを実際に作る前に、ご自身やご家族に合う精油かどうかを事前に確認し、必要に応じて専門家に相談することをおすすめします。



建築知識 ~断熱等級のねらい目は?~

昨年4月から住宅の断熱工事が義務化され、一時現場で混乱があったものの制度は整いました。しかし、義務化された等級4はあくまで「健康被害を避けるための下限」であり、快適性や省エネ性を保証するものではありません。とはいっても、無断熱に近い既存住宅を等級4相当まで引き上げるリノベーションには大きな効果があります。寒さによる健康リスクの低減や、暖房費の改善ははっきり体感できるはずです。一方で、新築住宅であれば、等級4は“最低ライン”。これから建てるなら、等級6以上を前提にするのが自然だと考えています。

世界保健機関（WHO）は冬の居室温度を18℃以上に保つよう推奨していますが、これはあくまで健康被害を避ける最低限の基準です。個人差はあるものの、実際に人が快適に過ごせる温度は23~24℃ほどで、高齢者では室温が高いほど血圧変動が小さくなる傾向があります。ある研究では、80代女性は26℃がもっとも安定していた例も報告されており、寒さは思いのほか身体に負担をかけます。

冬、外気温が0℃のときに室温を22~24℃まで上げるには、20℃以上の温度差を埋めなければなりません。一方、夏の猛暑日が40℃近くになったとしても、28℃まで下げるのに必要なのは12℃程度。温暖化が進んだとはいっても、住宅にとって依然として厳しいのは冬です。寒い場所が家の中に残れば、ヒートショックのリスクも避けられません。

この大きな温度差を安全に埋めるためには、家そのものの断熱性能が欠かせません。既存住宅なら等級4にあげるリフォームは十分に価値がありますが、新築は等級6以上を標準とすることが、これから暮らしと健康を守る確かな選択です。

辛口コラム 農作物の栄養が50年で低下

窒素、リン、カリウムは植物の成長に欠かせない三大栄養素で、そのうちのリンは花・実の形成に係わります。肥料のリンは土中の鉄やアルミニウムに強固にくっつく性質があり、うまく植物に吸収されません。健康な土の中にはミミズなどの小生物や細菌・カビの類が沢山いて、その中に「菌根菌」というカビがいます。松茸も菌根菌です。このカビは、リンと結合している鉄などを溶かす酸を分泌してリンを分離させ、獲得できます。これが植物の根の中にまで菌糸を伸ばし、リンなど植物が吸収しにくい栄養素を植物に与え、代わりに植物から糖分やでんぷんなど、光合成でないと入手できない栄養素をもらいます。こうして微生物やカビを経由して多様なものを植物は入手し、それがビタミン類や香りや味になります。

ただ、急増する人口に食べさせるため、近代農業では即吸収される化学肥料を大量投入するので、キュウリなど1株で100個以上収穫します。微生物などの回りくどい方法は無用になって激減し、数十年前に比べ多くの農作物でタンパク質やカルシウム、リン、鉄、リボフラビン、ビタミンCなどが少ないと確認されています。

昔の田舎育ちの筆者には、土中微生物と共生して育った野菜の味を知るほどに、スーパーで売っている野菜しか知らない人々が衰れでなりません。元来は、それぞれの野菜に独自の香りや味や時には嫌味があるのに、スーパーの野菜には何もありません。



当家菜園の自家製まくわうり

