

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 10 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 ―秋の夜 明かりを楽しむ―
2. スウィーツメモリー ―秋も三色団子―
3. 季節と健康 ―80 歳まで走れる体になるコツ―
4. 建築知識 ―2 段構えの補助暖房制御―
5. 辛口コラム ―ディートとイカリジン―



―秋の夜 明かりを楽しむ―

多くの日本の家には、必要よりも多めの照明が取り付けられているように思います。まぶしすぎれば消せばよい。しかし暗ければ、「照明が足りない」とクレームになるかもしれません。そのため設計する側も、「念のため、ここにもつけておこう」となりがちです。少しひねくれた見方をすれば、照明器具を増やせば、その分だけ家の価格も上がります。本当に必要だから増えたのか、足りないと言われなかったために増えたのか。一度考えてみてもよさそうです。

学校や職場では、昼光色や昼白色と呼ばれる白っぽい照明がよく使われます。文字や物がはっきり見えるため、勉強や仕事をする場所には向いています。その光に慣れてしまうと、オレンジ色に近い電球色を「暗い」と感じる人もいます。しかし、明るさの感じ方は、光の量だけで決まりません。また、学校や職場と、夜にくつろぐ家では、求められる明かりの性質や役割も違います。家族で食事をする場所や、眠る前に過ごす部屋まで、仕事場と同じ白さと明るさにする必要があるでしょうか。

天井の照明一灯で部屋全体を均一に照らすのではなく、食卓にはペンダントライト、読書には手元灯、くつろぐ場所には低い位置のスタンドを置く。必要な場所に必要な明かりを置けば、部屋に明暗が生まれ、落ち着いた空間になります。また、調光機能付きの LED 対応の器具も多く、光の強さだけでなく、昼光色から電球色に

リモコンで調整できるものもあります。まずは今夜、いつもの照明を一つ消して過ごしてみてください。最初は暗く感じても、しばらくすると目が慣れることがあります。それでも足りない場所にだけ、明かりを加えます。

明るい家が、必ずしも心地よい家とは限りません。照明をつけるだけでなく、消してみる。そこから、わが家にちょうどよい明かりが見えてきます。10 月 21 日は「あかりの日」です。1879 年のこの日、エジソンが実用的な白熱電球を完成させたことにちなんで制定されました。災害が相次ぎ、落ち着かない日々を過ごしている方も少なくありません。そんなときだからこそ、身近な明かりを見直し、日々の暮らしを少しでも穏やかに整えてみてはいかがでしょうか。



北欧ではペンダントランプとテーブルの距離は 60 cm が基本とされている。
2024 年「ヒュッゲな暮らしをデザイン 北欧のあかり展」より



学芸出版社 福田佳子著



学芸出版社 小泉隆著



スイーツメモリー ～秋も三色団子～

秋の行楽シーズンの始まり、ピクニックに三色団子はいかがでしょう？

三色団子は春のイメージがありますが、明治神宮裏の草原で三色団子を食べるのが、筆者の年中行事のお決まりコースです。三色団子は、明治神宮内のカフェテラスで「運が良ければ」買えます（売り切れのこともあります）。

春だけなんてもったいない、見るだけでほんわかとなる、ピンク、白、緑の三色団子。誕生したのは、なんと今から 400 年以上も前の安土桃山時代です。

1598（慶長 3）年に豊臣秀吉の命で、京都の醍醐寺で「醍醐の花見」が開催されました。醍醐寺は平安時代から「花の醍醐」と呼ばれるほどの桜の名所。公家や側室、武将など、総勢 1300 人を招待して開いたお花見のために、秀吉はさらに数ヶ月をかけて 700 本もの桜を植えたといわれます。この会が、お花見で飲食をするようになった始まり。

そして、このお花見で考案されたのが「三色団子」。団子好きの秀吉が、定番の「白い団子に醤油をかけたもの」よりも、もっと可愛らしくて甘い団子を！と言ったとか言わなかったとか。そして三色団子が誕生しました。

三色に込められた意味には諸説あります。

季節を表している説ではピンク：桜咲く春、白：雪降る冬、緑：新緑の夏 秋がないのは、「秋がない」＝「飽きない」「商い」を掛け合わせ、「いくら食べても飽きない」「商売繁盛」を願ったことから

三色は全て春を表すという説ではピンク：桜、白：白酒（お祝いの席で飲まれる酒）、緑：よもぎ

大地を表す説ではピンク：空に登る太陽、白：地面に少し残る雪、緑：残雪の下に芽吹く新緑

三色の順番は決まっています。持ち手から遠い順（つまり、口に入る順）にピンク、白、緑。三色のもう一つの説である、桜が咲いていく様子を思い浮かべると色の順番が覚えやすいかもしれません。ピンク：桜の蕾、白：満開の桜、緑：花が散った後の葉桜

三色団子は上新粉で作れます。ピンク色を出すのに今では食紅などを使いますが、着色料がなかった時代は、赤はくちなし、梅、赤しそ、桜の塩漬けなどを、緑はよもぎや抹茶を練り込み、ほんのりと染めました。



三色団子の作り方



材料【6 本分】

上新粉・・・100g
砂糖・・・大さじ 3
絹豆腐・・・1/3 丁(100g)
抹茶・・・小さじ 1/2
食紅・・・少々

手順

- ①竹串を水につけておく。
- ②ボウルに上新粉、砂糖を入れて混ぜ、絹豆腐を加えて手でこねる。
- ③生地を 3 等分に分けて、抹茶、食紅をそれぞれ加えて混ぜる。
- ④それぞれ 6 等分にしてまるめる。
- ⑤鍋にたっぷりの湯をわかし、団子を入れて完全に浮いてきたら冷水にとり、粗熱がとれたら水気を切る。
- ⑥竹串の水気を切って、ピンク、白、緑の順で 1 個ずつ串に刺して完成。

出典：デリッシュキッチン <https://delishkitchen.tv/articles/2959>



80 歳まで走れる体になるコツ

秋の爽やかな気候になりました。外の空気を感じながら走るのにちょうど良い季節です。ただ、がむしゃらに走っては足を傷めることもあるので注意が必要です。

資生堂のマラソンランナーだった松田千枝さんによると、多くのマラソンランナーには「10 年目の壁」が存在するそうです。彼女自身、マラソンを始めて 10 年が過ぎた頃から、かかとと膝の故障で丸 2 年走れなくなりました。

その経験から、いかに疲れずに、長く美しく走れるかを追求し、あるコツを掴むことで、動きが効率的に伝わる体になった松田さんは、31 歳から 56 歳までの 25 年にわたってサブスリー（フルマラソンを 3 時間以内で完走すること）を達成することができました。

松田さんが生み出したコツは、ランナーのためだけでなく、ウォーキングや、ヨガやテニスなどの各種スポーツをしている方にとっても、運動効果がより高められるものですし、日常の動作にも役立ちます。今回は、重要ポイントだけを簡単にご紹介します。

「正中線を意識する」

正中線とは、体の真ん中に、頭のとっぺんから、肛門の少し前を通り、床に向かってまっすぐ足裏までを一直線に結ぶ線のこと。正中線の重要性は、ランニングだけでなく、他のスポーツや、武道、身体表現でもよく強調されるのでご存じかと思います。体は余分な力を抜いて、一本の軸（正中線）だけを意識することで、最も軽やかに無駄なく動きます。

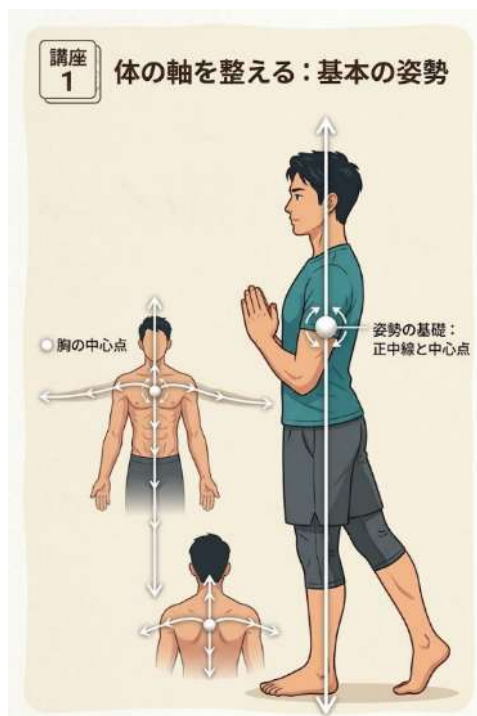
「胸の中心点から動く」

胸の谷間と背骨の間のちょうど真ん中を感じてみましょう。腕は肩から、脚は股関節から動かすという考えを捨てて、胸の中心点を動きの始点とします。なぜなら、関節が動きの要という捉え方をすると、関節のところで動きの流れが止まってしまい、ロボットのように動きが硬く、小手先だけになり、体幹の筋肉があまり使われないのです。腕も、脚も、首も、胸の中心点から生えていると想像して動いてみましょう。

「背骨をゆるめる」

体の芯を固めず、ゆるめて力を抜いていきます。そのために、まず、息をゆっくり吸いながら、両手の指を組んでまっすぐ上にあげ、同時に背中をできるだけ引き伸ばします。そうしたら、ふーっと息を吐き切り、両手の力を抜いてだらんと下ろします。これで背中の緊張がゆるみます。背中の周囲のインナーマッスルがゆるみ、背骨ひとつひとつが動きやすくなりました。

これらはまだ序の口ですが、最も重要なポイントです。ぜひ、しなやかで美しく効果的に動く体を手に入れてください。実は私も、実践しています。



建築知識 ～2 段構えの補助暖房制御～

お天気により太陽熱と燃料とが補いながら家の温度を保つシステムを説明しました。足元のコンクリート蓄熱床埋設の温度センサーの蓄熱状態監視により、お天気が悪いと自動的に熱源機が起動しこれで蓄熱床の温度を維持します。ただ、ここで一ひねり必要になります。昨日は寒く、一日中降雪で太陽が働けなかった。そのため自動制御が働いて、昨夜も今朝も補助熱源機を使って温もり維持されたので快適でした。今朝起きたら快晴で太陽が大活躍してくれそうです。

日射で熱くなった屋根から制御装置が太陽熱を蓄熱床に搬送しようと思ったら、蓄熱床に「ワシは夜明け前に燃料でしっかり蓄熱してもらったから、今腹一杯だ。太陽熱には今更働いてもらわなくてもいいよ」とお断りをされる事態が発生してしまいます。えー、これでは太陽熱暖房ができません。

そこで、熱源機で蓄熱するときは「この程度蓄熱床を温めておけば大丈夫」まで加温したら停止し、その後、日が照ってきたら、太陽はタダだから十二分に蓄熱床に温もりを食べさせよう、と更に蓄熱運転をするよう、制御システムにちょっと細工して2 段構えの温度制御をします。

夜明けに燃料で蓄熱床温度を33℃まで温め、これで朝の低温の時間帯を心地よくすごした後、日の出とともに良好な日差しが来たら、太陽熱で蓄熱床が39℃になるまでは運転してもよろしい、という2 段構えの制御によって、太陽の温もりを無駄なく取り込むワザが必須です。



2 段構えの暖房制御

辛口コラム ～ディートとイカリジン～



夏の間は家にまで入り込む蚊に悩まされます。昨今、温暖化の影響か、10 月になっても蚊がいることもあります。国内なら痒いだけです。世界では病気を感染させ命に関わる問題です。太平洋戦争で日米の南洋諸島のジャングル戦で、がんばる一方の日本軍と違い、米軍は吸血害虫から身を守るための薬の開発を命じ、その成果として実戦には間に合わなかったようですが1946 年にディート（DEET）が生まれ、その後長年にわたり最も効果的な虫除け薬として愛用されてきました。

日本脳炎、デング熱、マラリアの媒介である蚊の他、トコジラミ（南京虫）やダニにも効果的で比較的安価で有効、広く使われています。ご自宅の虫除けスプレーも殆どディートが使われています。

ディートは綿、ウール、ナイロンには影響ありませんがレーヨンその他樹脂繊維や皮革を侵します。人によってはアレルギー反応を起こすことがあり、肌に触れる衣服の内側には塗るな、との注意もあります。子供には使用制限があり、6 カ月以下の赤ちゃんには禁止、7 カ月以上2 歳未満では濃度 12%以下を一日一回まで、2 歳以上12 歳未満は 12%以下を一日 1～3 回という制限があります。

これに対しドイツのバイエル社が 1998 年に発売したイカリジンはディートと同等かそれ以上の忌避効果があり、安全性はより優れているとのことですがトコジラミには効果が薄いです。

プラスチックを侵さないの衣服に掛けても影響がなく、ディートのように小児への使用制限もありません。フマキラー、キンチョウ、アースなど各社が安全性を売りにして商品を出しています。

