

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 9 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 —防災用品を買う前に、冷蔵庫を開けてみる—
2. 季節と健康 —十五夜にシャンパンと角砂糖を—
3. スイーツメモリー —「福餅」—
4. 建築知識 —ソーラーハウスの補助暖房—
5. 辛口コラム —子供にサングラスは当たり前—



このたびの令和 8 年熊本地震により亡くなられた方々に、謹んでお悔やみ申し上げます。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

— 防災用品を買う前に、冷蔵庫を開けてみる —

9 月 1 日は「防災の日」。今のうちに冷蔵庫を開けて、家にある食品を確かめてみませんか。

災害で電気が止まったとき冷蔵庫は食料を守る備蓄庫になります。農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」でも、まず冷蔵庫にある食品から食べることが紹介されています。

ここで大切なのは、停電に気づいてから冷蔵庫を何度も開けないことです。扉を開けるたびに冷気が逃げ、庫内の温度が上がってしまいます。家族間で「停電中はむやみに開けない」を徹底しましょう。米国食品医薬品局（FDA）は、扉を閉じたままなら、冷蔵室は約 4 時間、冷凍室は中身が十分に入っている状態で約 48 時間、半分程度なら約 24 時間を目安としています。

これらの数字は、室温や機種、食品の量などによって変わります。時間や見た目だけで安全を判断しない、傷んでいるか迷った食品は味見をせず破棄しましょう。保冷剤やクーラーボックスは、停電が長引いたときにも役立ちます。停電後は、傷みやすい冷蔵品、解凍が進んだ冷凍品、缶詰やレトルト食品などの常温保存品という順番を意識すると、食べ物を無駄にしにくくなります。

非常食は、普段の食品を多めに買い置きして使った分だけ補充する「ローリングストック」がおすすめです。備蓄量は「人数×最低 3 日分（できれば 1 週間分）」。家族が食べ慣れているか、アレルギーへの配慮や調理方法もあわせて確認しておきましょう。

特別なものを買うことだけが防災ではありません。冷蔵庫を見ながら停電後の生活をイメージすることが、わが家に必要な備えに繋がります。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

米国食品医薬品局（FDA）「Food and Water Safety During Power Outages and Floods」



～十五夜にシャンパンと角砂糖を～

9月25日は十五夜です。

十五夜とは本来、旧暦で毎月15日の夜、および、その夜の月のことを表す言葉でした。

なぜ月のことまでを十五夜と言ったかといいますと、新月を1日目と数えて、およそ15日目に満月が出るからだそうです。一年に12回ある十五夜のうち、空が晴れて空気もきれいな秋（旧暦の7月～9月）の真ん中（旧暦8月15日）の月が一番美しいため、この日の夜が「中秋の名月」として、特別有名になったといえます。ちなみに、暦の計算と月の満ち欠けの周期がずれるため、中秋の名月が必ずしも完全な満月になるとは限りません。今年の場合は、満月は十五夜の二日後の9月27日です。

さて、満月といえばお月見。お月見は、元は中国から伝わり、平安時代に貴族が月を眺めてお酒や詩歌を楽しんだのが始まりです。江戸時代からは、庶民に広がり、里芋や粟などの収穫を祝う行事になりました。中国では、この日は「中秋節」の休日となり、家族で集まり、丸い月餅を食べる習慣があります。近年、日本ではススキと月見団子をお供えするのが一般的ですが、収穫祭として芋を供えることもあり、芋名月とも呼ばれます。

日本ではよく月の模様を「餅をつくウサギ」に見立てますが、世界ではどうでしょう？イタリアやスペインなどの南ヨーロッパでは「ハサミを振り上げるカニ」、北ヨーロッパでは「2人の子ども」、オーストラリアでは「人間の顔」、ブラジルでは「耳をピンと立てたロバ」や「ロバが荷物を運んでいる姿」

月を見ていると、満月の夜に変身する狼男が頭をよぎりますが、狼男以外で月にちなんだ映画はないかと調べてみたら、素敵な映画に出会いました。

「月の輝く夜に（原題は「Moonstruck」）（1987年、アメリカ）」

主演は、本作で1988年のアカデミー賞主演女優賞を受賞したシエール。相手役に若き日のニコラス・ケイジ、主人公の母親役であるオリンピア・デュカキスもアカデミー賞助演女優賞を受賞し、父親役のビンセント・ガーディニアは助演男優賞にノミネートされるなど、錚々(そうそう)たる顔ぶれです。ちなみに、この年のアカデミー賞作品賞は「ラストエンペラー」が受賞し、作曲賞に坂本龍一さんが選ばれました。

ネタバレしないように簡単にあらすじを説明しますと、1人の未亡人と彼女に求愛する2人の兄弟を中心に描いたラブコメディです。大きな満月の下で、さまざまな老若男女の心の機微や日々の生活模様がリアルに描かれ、見終わった後に小旅行をした気分になりました。ニューヨークのイタリア系の家族の話で、シャンパンに角砂糖を入れる描写がたびたびあり印象的でした。



今年の十五夜は、月を眺めながらシャンパンに角砂糖を一つ落としてみることにします。



目白 志むらのかき氷、でも本命は「福餅」

ああ、暑い。そんな時には「かき氷」

志むらに初めて行ったのは、かき氷が目当てでした。一階の和菓子店舗を横目に急な階段を上ると、2階3階が喫茶室。ここで提供されるかき氷が大人気です。誰かが注文したかき氷が通るたびに、インパクト大なかき氷を目で追わずにはられません。例えば、山高いかき氷の半分にかけてられた「生いちご」シロップが真っ赤な絶壁を滝のように流れ落ちていたり、「白玉」では、かき氷の山の半分がマグマのようなこしあんで覆われ、そのこしあんでできた湖に白玉が水玉模様を描いていたり。

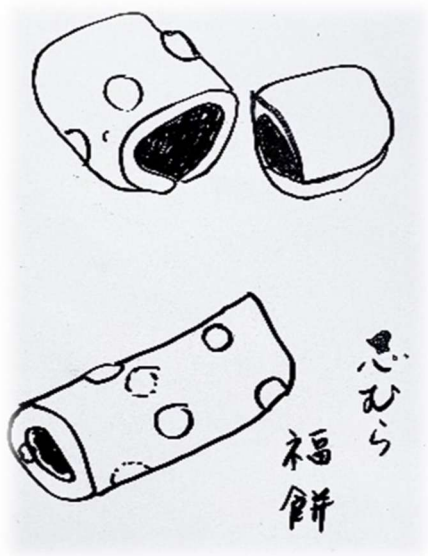
志むらは昭和14年に創業し、戦後まもなく現在の目白駅近く、学習院や日本女子大などがあるこの地に移転しました。和菓子店舗の隣に甘味処を開き、かき氷の提供は戦後まもなく夏の間だけ始めたそうです。今は通年提供で、期間限定メニューなども楽しめます。生いちごの果肉をたっぷり使ったシロップを始めたのは2000年ごろから。シロップの重みでかき氷が潰れてしまうのを試行錯誤しているうちに、崖型のかき氷（通称「崖氷（がけごおり）」）が誕生し、見た目の斬新さもあり、有名になりました。

さて、かき氷を食べたら、一階の和菓子店舗へ。

こちらの看板商品は、北海道に代々続く和菓子屋の息子だった創業者が生んだ「九十九餅（つくももち）」。

求肥に卵を練り込み、3日間かけてふっくらと煮含めた虎豆を混ぜ、きな粉をまぶした姿は、黄金色に輝いています。

でも今回最もご紹介したいのは「九十九餅」に並ぶ代表作の「福餅」です。午後には売り切れ必至の人気商品です。見た目はいわば、筒状の豆大福とでも言いましょうか。まずは餅米をついて、のし餅を作り、それを一つ一つ切り出して、こしあんを巻いていくため、大福よりも何倍も手間がかかるのだそうです。餅生地に練り込まれている青えんどう豆には、あえて塩味をつけず、生地にほんのり塩を効かせることで餅の風味を引き立たせています。



イラスト：篠田英美

北海道十勝産の「えりも小豆」を使ったこしあんは、瑞々しくなめらか。弾力のある餅生地を一口噛むと、**ビヨーン**とのび、餅の香りが鼻を抜け、えんどう豆の塩味と絹のようなこしあんの甘味が追いかけます。家族で老いも若きも「なんて美味しいんだろうね」と笑顔でいただきました。まさに、福を招く餅。「機械化をせずに手作りの味をつらぬくこと。あと、売れるものを売るのではなく、お客さまに喜んでいただけるものをつくるということは、代々受け継いできました」と、店長の志村友子さん。これからも続いていって欲しい心の拠り所です。

東京都豊島区目白 3-13-3

営業時間 和菓子販売 9:30～18:00

喫茶 9:30～18:00(ラストオーダー17:30) 予約可

電話 03-3953-3388

定休日 日・月



建築知識

～ソーラーハウスの補助暖房～

晴天日の太陽熱暖房は良いとして曇天や雪の日は？ 屋根の温度が上がらないと床に温水を循環できず、そのうちに蓄熱床の温もりが消費され家が寒くなってしまいます。

そこでコンクリート床に埋設してある温度センサーが設定温度を切ると、補助熱源機が熱媒液を加熱してこれを床に循環し、蓄熱床温度を設定値以上に保ち、晴れば直ちに太陽熱に切り替わります。

天気の悪い日にはエアコンのような温風暖房で室温を維持する方法も考えられますが、そうした異種の暖房方法への切り替えをすると居住感が全く変わってしまい不快感が避けられません。

そこで晴れば太陽で蓄熱床を温め、日が照らなければ補助熱源で蓄熱床を温めるという方式であれば床暖房による輻射暖房の温感は変わらないので、居住者は太陽か燃料かどちらで温められているのか意識しないで快適温度で暮らせます。

秋から春まで快適に暮らしたとして、全部燃料で暖房した場合と比べ、太陽が何割負担してくれるのが問題です。

屋根にどれだけ集熱面積を設置するか、住宅の断熱水準はどれほどか、冬に日射が得られる地方かによって変わりますが、東海地方なら50～65%は太陽がやってくれます。

補助熱源機には灯油ボイラー、ガス給湯器、ヒートポンプが使われますが、同じ暖房に対し、灯油・ヒートポンプに比べ都市ガスは2倍強、LPGでは3倍強燃料費がかかり、またヒートポンプは灯油同等の光熱費ながら設備費が高額になります。



辛口コラム

～子供にサングラスは当たり前～

写真のような子供をみると「可愛くない子供」と思う向きもあるかもしれませんが、実はこれが子供の保護にとっても大切です。

新生児の眼は生まれてしばらくは開いていても焦点を合わせることすらできないのですが、成長とともに奥行き認識や動作の認識といった高度な働きを身につけてゆきます。それでも紫外線による損傷から身を守るにはもう少し期間が要するようです。

親としては室内でゲームやスマホにしがみ付いていないで外で遊んで欲しいと思うのが普通でしょうが、紫外線の害を受けるようになります。

瞼の肉は薄いので紫外線を通過させますが、その奥の水晶体は光を通し（通さないと問題です）網膜にまで害を及ぼします。それは長い目で見れば白内障の発症を早める、そこまで行かなくても結膜を傷め白目部分や角膜に悪影響を与えます。

実際私など、晴れた日に長時間屋外にいと、ずっとサングラスをしていても、夜になってから目がしょぼしょぼするのは普通に経験することです。大人でさえそうですから子供は守らなくてはなりません。そのため子供には大人以上にサングラスの着用が必要で、それが当たり前にならないといけません。

ノベルティや玩具のサングラスはいけません。日本では家庭用品品質表示法で波長365nmの紫外線の透過率表示が義務付けられていますので、信頼できる眼鏡店で「紫外線透過率1.0%以下」などの表示を確認して買います。透過率が1%以上あるものは透過率表示が禁じられています。

