

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

# 楽しい暮らし便利

2018年5月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：[info@funatsu-chisan.co.jp](mailto:info@funatsu-chisan.co.jp)

## ゼロエネルギーギーハウスの普及に向けて

当社では、経済産業省のロードマップ（工程表）に基づき、2020年までに新築住宅の70%以上をゼロエネルギー（ZEH）化する目標を掲げております。この度、昨年度の実績がまとまりましたのでご報告いたします。

・すべてのお客様にゼロエネルギーハウス（以下、ZEH）のご提案を行い、躯体の断熱強化（UA実績 $\leq 0.5$ ）は75%の方に採用していただくことができました。その結果、住宅からのエネルギー消費量を減らすことができました。

・ZEH採用目標に対しては、今後のエネルギー政策等を施主様にお伝えし、太陽光発電システムの有効性を理解していただいた結果、目標を達成することができました。

・今後、発電システムの効率向上、低価格化が見込まれています。状況に応じて昨年度、ZEH化できなかった物件に発電システム設置をご提案し、ゼロエネ住宅の普及を推進してまいります。

これからも当社オリジナルの省エネ仕様とZEH仕様を組み合わせ、より快適な住宅を提案しお施主様と地球環境へ貢献できるように努めたいと思っております。

船津地産株式会社  
建築部 清水 雅彦



↑H様邸：太陽光発電システム7kw（UA≒0.39）

■ゼロエネルギーハウス（ZEH）の推進状況（採用率）

		H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度
断熱強化	目標	60%	70%	80%	90%	100%
	実績	86%	75%	-	-	-
ZEH	目標	40%	50%	50%	60%	70%
	実績	15%	50%	-	-	-



（注1）断熱強化とは、UA値 $\leq 0.6$ をクリアすることを示します。（注2）ZEH採用の目標と実績はZEH、NearlyZEHの合計です。

# 健康そうだん室

## 脂質異常症

### 食事療法と運動療法をしつかりと

脂質異常症とは、血液中のコレステロール、トリグリセリド（中性

脂肪）などが基準値を超えている状態の総称です。動脈硬化のもっとも

重要な原因となります。

#### ●脂質異常症の診断基準

脂質異常症は一般的には自覚症状はありません。したがって採血検査の結果により診断が付けられます。具体的には空腹時の「LDLコレステロール（＝悪玉コレステロール）値が140mg/dL、総コレステロール値が220mg/dL、トリグリセリド値が150mg/dLを

超えている状態です。トリグリセリド値は食事の影響を受けるため、一般的には食後14時間以上空けてから検査されます。

#### ●脂質異常症と動脈硬化

脂質異常症の治療目標とは、血中の脂質異常を改善することで結果的に動脈硬化を予防することといえます。

動脈硬化が進行すると、脳

や心臓の血管に障害が起き、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高くなります。動脈硬化を予防するには種々の危険因子をできるだけ排除することが必要です。現在、動脈硬化性疾患予防ガイドラインでは、危険因子として高LDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病、喫煙、加齢、冠状動脈疾

患の家族歴、低HDLコレステロール（＝善玉コレステロール）があげられています。脂質異常症の改善に加えて、高血圧・糖尿病の改善や禁煙も強く勧められます。

#### ●脂質異常症の治療

脂質異常症の治療として、まずは3〜6カ月間の十分な食事療法と運動療法がおこなわれます。生活習慣の改善を努力してなお、血中の検査値が高い場合に薬物療法が開始されます。薬物療法が開始された後も、食事療法と運動療法をおろそかにすると効果が半減するので注意が必要です。



## 洗濯機の黒カビ掃除

洗濯機の主な汚れの正体は、黒カビです。黒カビを落とすには、重曹、塩素系洗剤、酸素系洗剤を使用します。掃除を始める前に、洗濯機の説明書で、使用できない洗剤がないか確認して下さい。長期間掃除をしていないのであれば、塩素系洗剤か重曹を使用します。塩素系洗剤も酸素系洗剤もいろいろありますので、お店で店員さんに確認するのがベスト。縦型の通常の洗濯機であれば、満水状態のお湯に、塩素系洗剤か重曹をカップ1杯（200cc）程度入れます。不安であれば少し多めに入れましょう。5分ほど回して、一晩おきます。黒カビが浮いて来たらお掃除成功です。黒カビは出来るだけすくって捨てましょう。あとは水が澄むまで、数回すすぎをして終わりです。

## 家事の知恵

塩素系洗剤  
または  
重曹



1カップ



お湯  
満水

# かんたん レシピ

## コーンと枝豆 2種の揚げ餃子

変わり種!子供から大人まで大好きなコーンと枝豆を使った2種の揚げ餃子。あと一品おかずが欲しい時や、持ち寄りパーティなどに重宝する、おつまみ感覚で食べられる揚げ餃子のレシピです。

あんにはひき肉などの生ものを使用しないので、高温でカリッと揚げてすぐに完成するのも魅力の一つ。ニンニクなどの香辛料も入れないので、小さな子供でもパクパク食べられます。

### 材料

【4人分】

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ・餃子の皮……………20枚   | ・塩こしょう……………適宜 |
| ・コーン缶……………半量    | ・揚げ油……………適宜   |
| ・冷凍枝豆……………50g   | * * * * *     |
| ・シーチキン……………1缶   | * * * * *     |
| ・マヨネーズ……………大さじ3 | * * * * *     |

【枝豆あんを作る】①冷凍の枝豆をレンジ、もしくは沸騰させた鍋に入れて解凍する。②ボウルに油を切ったシーチキン(半分の量)、解凍してさやから出した枝豆を入れる。③塩こしょう、マヨネーズ大さじ1.5を加えて混ぜる。【コーンあんを作る】④コーン缶の水気をしっかりと切る。⑤ボウルに残りのシーチキンとコーン半量を加える。⑥塩こしょう、マヨネーズ大さじ1.5を加えて混ぜる。【餃子の皮に包む】⑦枝豆あんとコーンあんを10枚ずつ、餃子の皮に包んでいく。⑧包み方はお好みで。⑨揚げ物用お鍋にサラダ油を入れて180度になるように熱します。⑩菜箸を入れて、ジュワジュワと油が泡立ったら餃子を入れて揚げていきます。【ポイントメモ】シーチキンの油はしっかり取ります。油っぽさが残っていると、餃子を揚げる時に皮が破れて油はねの原因に。枝豆を加えるときは、しっかりと水分を取り除いてください。水っぽい揚げ餃子になってしまい、カリカリの触感が損なわれます。



### ビューティー サロン



### お風呂でできる美容法～マッサージ編～

お風呂で湯船に浸かりながら、マッサージやエクササイズをすると疲労回復効果や、むくみを解消することができます。紹介するのはリンパマッサージ、老廃物の流れを促し、血流が良くなります。つま先から太ももにかけてのマッサージが効果的。足先をぐるぐる回したり、握りこぶしで太ももをこするように刺激したり、体の中の流れを意識しながら行いましょう。セルライト等が気になる場所をもみほぐすだけでも効果があります。十分もみほぐした後、上に上げるように体のお肉をマッサージすれば、ボディメイク効果がありますよ。左右に偏りが出ないように、左右同じ回数分マッサージをしてください。



# 川口市 住宅改修資金助成制度

今年度（H30年4月～H31年3月）の川口市における住宅改修資金助成制度の詳細が発表になりました。

この制度は、個人の住宅をリフォームする際、川口市より最大10万円の助成金を受けることができる制度です。

対象になる工事や工事期間、助成金を受けるにあたっての条件等々、細かな決まりごとではありますが、リフォームをお考えのお客様はこの機会に利用のご検討をされてはいかがでしょうか!(!)?

不明点等は当社スタッフまでお気軽にご相談下さい!(!)!

※川口市の予算が無くなりしだい受付が終了されますのでご了承ください。



受付期間	平成30年4月13日(金)から 平成31年1月31日(木)まで <small>(平成31年2月28日までは2019年度補正予算に於ける工事に限る)</small>
------	---

中核市 川口



※受付期間内であっても、予算額に達し次第受付を停止します。

川口市役所 住宅政策課

元気が倍増  
今月の筆文字語録

# 逆境に勝る 教育はなし

By ベンジャミン・ディズレーリ

●発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同

●住所：〒334-0071

埼玉県川口市安行慈林 709-2

●TEL：048-284-5330

●FAX：048-284-5338

●URL：www.funatsu-chisan.co.jp

●e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp

ホームページが  
新しくなりました。



↑モデルハウス（住まいづくりサポート館）

# FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp