



# 暮らしの瓦版

## 2010年10月号



地球にやさしい快適「エコ住宅」(7)



【太陽光発電システムは何を基準に選んだらよいのか?】太陽光発電システムを選ぶ際、何を基準に選んでいいのかわからないという方が多いようです。太陽光発電はパッケージ化された製品として売られているのではなく、屋根の形状や条件に合わせて組み立てるオーダーメイドのシステムであり、自由度が高いがゆえに、どうやって選ぶか悩みも大きくなります。システム選びの主な指標は4つあります。検討する際の流れに沿って、説明していきましょう。

(1)「年間使用電力量」...まずは「年間使用電力量」がどれくらいになるか調べてみましょう。「年間使用電力量」は電力会社から毎月送られてくる「電気ご使用量のお知らせ」の毎月の「ご使用量」1年分を合計してみてください。大体でよければ、直近の1か月分の使用量を12倍することで年間使用電力量を概算できます。

(2)「最大出力と「年間発電電力量」」次に、家の屋根には、最大限どれくらいの出力のシステムが乗るかを調べます。屋根の図面があれば、信頼できる業者に依頼し、最大で何kWのシステムが乗るかを教えてもらえます。その際に、年間の発電電力量も教えてもらいましょう。その値が「最大設置による年間発電電力量」になります。わからない場合は、システム出力の数値を100倍すれば、およその年間発電電力量(kWh)となります。

(3)「予算」...「最大設置による年間発電電力量」が「年間使用電力量」よりも小さければ、屋根面いっぱい設置するのがいいでしょう。反対に「年間使用電力量」がそれほど多くはないのに、屋根が大きく、より大きなシステムが搭載できるのであれば「年間使用電力量」程度を発電するシステムに抑えるか、より大きなシステムにするかを判断することになります。その際予算がどのくらいなのか判断の基準になります。ローンも利用できますが、月々の支払いがどこまで増えても大丈夫か、吟味する必要があります。(4)「将来の家族の姿を描く」この時に、これから10年程度の家族の将来に目を向けてみます。これから家族が増え使用電力量も増える傾向なのか、それとも子供たちが巣立ち使用電力量が減る傾向なのか、よく考えましょう。将来、使用電力量が増えるのであれば、ある程度余裕をもったシステムしておくほうがよいでしょう。反対に、将来的に使用電力量が減る傾向にあれば、無理して大きなシステムを乗せる必要はないかもしれません。ただ、2009年11月に始まった国の固定価格買い取り制度により、10年間は余剰電力を高く買ってもらえることになりました。将来のために今のうちにインフラを整えておくというのも一つの考え方です。

### 季節の風物詩 「ハロウィン」



キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭。ケルト人の収穫感謝祭がキリスト教に取り入れられたものといわれています。夜、南瓜をくり貫いて作ったジャック・オー・ランタン(お化けカボチャ)に蝋燭を立て、魔女やお化けに仮装した子供達が「Trick or Treat(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)」と唱えて近隣の家を1軒ずつ訪ねます。家庭では、カボチャの菓子を作り、子供達はお菓子をもち寄り、ハロウィン・パーティーを開いたりします。

### 生活 メモ 季節の健康 体育の日になんで「体力」

10月の第2月曜日は「体育の日」。スポーツに親しみ、健康な心身をつちかおうという意味がありますが、健康や体力の向上について考える日でもあります。そこでよく使う「体力」という言葉を「運動」と関連して考えてみましょう。体力には大きく分けて「行動体力」と「防衛体力」があります。「行動体力」は体を動かしたり行動を起こすために必要な体力で、「防衛体力」は体を守るための体力です。ここでは「行動体力」、体を動かす面での体力を考えてゆきます。一般的に健康のために大切と言われているのは「心臓や肺の持久力」「筋肉の持久力」「筋肉そのものの力」「最大筋力」「体の柔らかさ」「体の中の筋肉や脂肪などの割合、バランス」といわれています。俗に「体力がない」という場合は、その中でも心臓・肺の持久力、筋肉の持久力、筋力の3つといわれています。どのようにしたらこの体力、主に心臓・肺・筋肉の持久力、あるいは筋肉そのものの力がつくのか、強くなるのか、或いは維持できるのか。やはり運動が何より大切ということになります。どのような運動をすればいいのか。心臓や肺の持久力をつける、或いは落ちないようにするために「ほんのり汗ばむ程度の軽い運動を長い時間続ける」とよく言われます。「1時間ぐらいいは楽にできそう」ぐらいの強さの運動でいいのです。このような運動は体の中の筋肉や脂肪のバランスについても、体の中の脂肪分をより効率的に燃やしてくれるという利点があります。筋肉の持久力という面でも、強い力はほとんど必要ありません。弱い力で長い時間、何回も何回も繰り返すということが大事になります。それから筋力。筋肉の力そのものを見た場合には、できれば強い抵抗をかけて、1回でも2回でもいいですからぐっと踏ん張るようなことをすると筋力もついてきます。このような運動をしないというところが起こるのでしょうか。まずは体力が落ちます。体の中に酸素をたくさん取り込めれば力が湧く、すなわちエネルギーが作られます。体力が落ちるということはその取り込める酸素の量が減ってきているのです。取り込める酸素が少なければ体の中で作られるエネルギーが少なくなりすぐに疲れてしまう。元気が長続きしないということになります。弱く運動を長い時間継続するという「こと」は体力をつけてくるのに効果的です。心臓や肺の持久力、筋肉の持久力、筋肉の力などもつくし、脂肪を効率的に燃やすことによって体の中のバランスもよくなり、高血圧、血液中の脂肪量、糖尿病などの生活習慣病に対する予防的な効果もあります。またストレスの発散にもなります。また体力にはスタミナも重要です。良好な栄養条件のもとに生活しているか否かで、体力に差が出てきます。スタミナすなわち持続力と活力(バイタリティ)にあふれ、意欲旺盛な人間でありたいなら、エネルギー摂取に効果的また疲れをとる、ためないためのバランスの良い栄養素摂取を実施することが必要です。同じ条件で同じ職場などでの業務でバテる人とバテない人の違い。それはやはり自己管理力の違いかもしれません。

### 生活 メモ 季節の言葉 『羽田空港の新国際線ターミナル』開港

今年10月、羽田空港の施設がさらに充実しオープンします。将来の航空需要の増大に対応するため、新国際線旅客ターミナルビル建設、第2旅客ターミナル増床、P4駐車場本格立体化などの拡張事業を進めています。新国際線ターミナルとは地上5階建て、延べ床面積約15万9千平方メートルの大きさを誇る、羽田空港第3のターミナルのこと。10月21日開港予定です。今迄の第1・2ターミナルから少し離れていますが、ターミナル間の無料連絡バスに加え、東京モノレールおよび京浜急行電鉄に無料で乗車できる計画を進めています。主要な海外のハブ空港を参考にし、駅到着から飛行機搭乗まで道には段差がありません。標識類もシンプルで外国人旅行者にも見やすくなっています。新国際線ターミナルの一番のポイントは施設の充実。飛行機を利用しない人でも入ることができる4・5階には、江戸の街並みが再現され日本らしさをアピールしています。また、プラネタリウムを見ながら食事ができるスペースがあるなど、空港とは思えないほどの充実ぶりです。海外の主要都市・ソウルや上海、香港などアジアに加え、ロサンゼルス、ニューヨーク、アメリカの主要都市等へも直行便が就航する予定もあります。第2旅客ターミナルも増床し10月13日にオープンします。出発・到着ロビーが約2倍の広さになり、出発保安検査場、到着手荷物ターミナルが増設されることにより、利便性・快適性・機能性の更なる向上が図られています。その前面に位置しているP4平面駐車場の立体化工事が8月4日に終わっており、ペットホテル、個室車室や電気自動車用の充電スタンドの設置、混雑時期の予約駐車場の導入など、さらなる利便性の向上が図られています。また新たに現空港の沖に4本目の滑走路を整備する計画。事業も進められています。現在、東アジア圏のハブ空港として韓国仁川国際空港が機能していますが、これからの羽田空港の充実によって対抗することができるようになります。

### 知なる健康 「タバコ税増税」

昨年末に閣議決定された税制改正大綱で、たばこ1本につき税金を3.5円引き上げが決まり、タバコ会社・銘柄に関わらず、10月より全てのタバコが値上がりします。それに加えて各タバコ会社の値上げもあり、国産の多くが1箱100円程の値上げになります。税制改革大綱は『国民の健康確保を目的とする税に改めるべきである。～たばこ規制枠組み条約の締結国として、喫煙率を下げるための価格政策の一環として、税を位置づける』としています。たばこ税は、消費税・地方消費税の他、国税(国のたばこ税・たばこ特別税)、地方税(道府県たばこ税・市町村たばこ税)が課せられています。この値上げで今年の販売量は前年度比15.9%減と試算されています。税額減少は否めませんが、健康立国の第一歩を踏み出します。

修繕 リフォームから新築工事の建物の事  
 優良土地活用から物件探索の土地の事  
 北本建設株式会社  
 埼玉県北本市古市場 3-131 TEL: 048-591-1234  
 URL: http://kitaken1970.com FAX: 048-591-0019

### 10月 暮らしのカレンダー

神無月、神在月、神去月、雷無月、建亥月、時雨月、上冬、大月、初霜月

1日 衣替え/赤い羽根の日	11日 体育の日
3日 ドイツ統合の日	20日 秋土用/十三夜
8日 寒露	23日 霜降
10日 目の愛護デー	31日 ハロウィン