暮らしの瓦版

2011年11月号

太陽光発電を自宅に導入する（2）

【太陽光発電システム導入のステップ】

太陽光発電導入の第1ステップは、「検討から発注まで」です。一口に太陽光発電と言っても、パネル（モジュール）の種類や設置工法など様々です。自分の家に最適なのは、どのシステムなのか、どの業者に発注するのが適切かを、まず決めましょう。具体的には、次の【1】～【4】の順に進めていきます。

【1】販売店／工務店選び：最初は、重要なパートナーになってくれる業者選びから。太陽光発電は、専門の知識と資格を持つ業者に依頼して導入します。業者には（1）太陽光発電システムの販売店、（2）工務店の2種類があり、それぞれ特徴を持っています。（1）の販売店は、メーカーと契約している代理店や、家電量販店などを指し、実際の施工工事は、提携している工務店が請け負います。中には複数メーカーの製品を比較検討できるメリットがあります。一方の（2）は、設置工事を専門にする業者です。住宅工事のプロなので、設計や施工を安心して任せられるというメリットがありますが、発電用パネルなどを発注者自身が選んだり、工務店が導入経験のあるものに限られるといった制約がつくこともあります。両者の特徴を知り、どちらに依頼するかを決めましょう。しかし、それも最初から一つに決めず、販売店や工務店のWEBサイトなどを見て、気に入ったところに相談してみるのが第一歩です。

【2】現地調査→【3】設計・提案：相談を受けた販売店や工務店が行う作業。販売店／工務店は、現地調査を行った上で、どんな方法で導入したらよいかを決めます。導入する場所はどこなのか、周辺環境による遮光などがないか、屋根の角度と太陽光の角度は適切かなど、多数の項目について調査し、これに基づき、パネルや関連機器の設置場所、配線の取り回しなどの設計が行われます。太陽光発電は、屋根にパネル（モジュール）を設置すればよいというわけではなく、接続箱、パワーコンディショナ、室内分電盤、電力量計など、いくつもの機器を組み合わせたシステムとして機能するため、組み合わせ方や設置場所を決め、最適と考えられるものを設計するのがこの段階です。同時に工事なども含めた導入費用の見積書が作られます。

季節の風物詩「ボジョレー・ヌヴォー」

フランス、ボジョレーで生産されるヌヴォー（試飲新酒）仕様の軽い仕上がりの赤ワインのこと。ヌヴォーはその年に収穫されたブドウの出来具合を確認するための試飲酒のことで、ブドウを収穫したら速やかに急速発酵技術（マセラシオン・カルボニック法）で醸造、ボトルへ詰め、出荷されます。それぞれの現地時間で11月の第3木曜日午前0時に世界一斉に一般への販売が解禁されます。

生活メモ　季節の健康

「食欲の秋／太りすぎないようにするには」

秋は食べ物が美味しくて、つい食べ過ぎてしまいがちです。美味しいものを、安心して美味しく食べるために、「太らない食習慣」を身につけたいものです。でも、なぜ秋は食欲が旺盛になるのでしょうか。野生の動物たちは、冬に備えてたくさん食べる必要があります。いつも食べるものがあるわけではない動物たちは、たくさん食べ物がある秋のうちにできるだけ多く食べためておき、食物の少なくなる冬の生命維持のエネルギー源として蓄えておく。というように、秋の旺盛な食欲にも目的があるのです。人間にも、多少の野生習性が残っているのか、食べ物が美味しすぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗って増えた体重にびっくり！そんな経験はありませんか。　秋の食べすぎは、脂肪をそのまま体にためこむことになりがちです。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬では運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少することも影響しています。人間が本能のままに食欲の秋を堪能してしまうと、肥満へとつながりやすい状況があるのです。では、肥満にならないようにするにはどうすれば良いのでしょうか。

まずは食べ方。**①よく噛んでゆっくり食べる：**よく噛むことは満腹感を実感し食べすぎ防止ができます。一口20回といいますが、まずは一口10回から始めましょう。またよく噛むことは、脳の活性化にもつながります。**②食べ物そのものの味を味わう：**香りやおいしさが詰まった旬の味を活かして薄味に調理しましょう。濃い味付けはごはんが進み、食べ過ぎたり、高血圧にも繋がります。**③野菜やきのこ、海藻類を食べる：**野菜やきのこ、海藻類は、低エネルギーかつ食物繊維やビタミン類も多く含まれます。そして献立の中で野菜やきのこ、海藻から食べましょう。歯ごたえもあり食物繊維が豊富に含まれているので、先に食べると満腹感を得やすくなります。それから、生活面。**①夜遅い食事を止める：**就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂ものや甘いものなどは避けましょう。秋の味覚の一つ「果物」には糖分（吸収しやすい果糖）**がたくさん含まれているので、朝や昼間に食べましょう。②こまめに体を動かす：**通勤時を利用して少し多めに歩く、ストレッチやスクワット、腹筋など、ちょっとの時間で行える運動をこまめに行いましょう。姿勢に少し気をつけ、お腹を引っ込めるだけでも筋肉がつき、エネルギー代謝のよい体を作ることができます。**③ストレスをためない：**やけ食い、どか食いはストレス解消のための場合が多く、疲労、睡眠不足、精神的ストレスが引き金のことが多いようです。ストレスをためないこと。これが大事です。

食べることは人生の楽しみの一つです。ダメとばかり考えずに、食べ方のコツをつかみ、おいしくいただきましょう。

生活メモ　季節の言葉

「いい夫婦の日　十一月二十二日」

1985年、政府が経済対策会議で、11月を「ゆとりの創造月間」として提唱。それに合わせ、1988年に財団法人余暇開発センター（現日本生産性本部）が、夫婦で余暇を楽しむゆとりあるライフスタイルを提案。11月22日を「いい夫婦の日」としました。センター主導の活動の後、翌年に異業種企業・団体による「いい夫婦の日」をすすめる会（名誉会長・桂文珍）を設立、普及を推進。毎年「パートナー・オブ・ザ・イヤー」を有名人などから選出するなどキャンペーン活動も行っています。この日は、夫婦がお互いに見つめ合い、絆を深めるきっかけづくりの一日になるようにという意味を含んでいます。「パートナー・オブ・ザ・イヤー」は一般からの応募結果を集計、審査委員会で協議し、決定されます。昨年は野村克也・野村沙知代夫妻、佐々木健介・北斗晶夫妻でした。

2009年、いい夫婦の日の新キャンペーンテーマとして『いい夫婦の日には「ありがとう」と「愛してる」をバラに込めて贈りましょう』を提唱。これは昔、ヨーロッパでは男性が結婚を申し込む際に愛の言葉とともに12本のバラを捧げ、女性は愛を受け入れた証としてその中の1輪を男性の胸に刺して応える「ダズンローズ」という習慣がありました。この「ダズンローズ」にちなんで、誓い合った日を思い出し、気持ちを伝え合う1日にして欲しいという意味を込めています。

ダズンローズ：ダズンローズ：ヨーロッパに伝わる古い風習。男性は結婚を申し込む際に12本のバラをブーケにして捧げました。12本のバラは感謝・誠実・幸福・信頼・希望・信頼・希望・愛情・情熱・真実・尊敬・栄光・努力・永遠という意味があり男性はこの全てを誓いプロポーズしたそうです。女性は12本の中から一番贈りたい一輪を選び、愛を受け入れた証として男性の胸元に刺し、返事をしたそうです。これは結婚式にみられるブーケ、ブートニアの起源にもなっています。

気になる言葉「グッドデザイン賞」

「グッドデザイン賞」は、公益財団法人日本デザイン振興会が主催する総合的なデザインの推奨制度です。その対象はデザインのあらゆる領域にわたり「グッドデザイン賞」と、さらに複数の「特別賞」で構成され、受賞したデザインには「G マーク」をつけることが認められます。

昨年はダイソン社の羽のない扇風機で話題となった「エアマルチプライアー」が大賞に、エンターテインメントプロジェクトデザインにAKB48が選ばれています。

今年は 3162 件の審査対象に対して 1112 件がグッドデザイン賞を受賞。「グッドデザイン大賞」など「グッドデザイン特別賞」は、11月9日のグッドデザイン賞表彰式で発表されます。

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し等の土地の事
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

11月　暮らしのカレンダー

霜月、神楽月、神帰月、建子月、辜月、霜降月、霜見月、天正月、雪待月、陽復、竜潜月

3日　文化の日	23日　勤労感謝の日／小雪
8日　立冬	第4木曜　米国感謝祭
15日　七五三	＊2・14・26日　酉の日