

95周年

2017年春号 Vol.32

ハリハリタイムズ

株式会社 則武工務店 ☎ 03-3531-6311

みなさん、こんにちは！
則武工務店です。
ノリノリタイムズ32号
をお届けします。

おかげさまで則武工務店
は創業95年を迎えまし
た。これもひとえに皆様
のおかげです。
どうもありがとうございます。



住 宅業界
ニュース

明かりを変えて雰囲気一転! 照明リフォーム

「間接照明」ということばはお聞きになったことがありますでしょうか。間接照明は光が「何か」（壁や天井など）にあたり、その反射光を利用して周囲を照らすものです。反射することによって光は柔らかくなり、ムード照明など雰囲気作りに役立つ光になります。

しかし直接照明よりも暗くなるので住まいの生活光としてはやや使いにくくなります。直接照明が生活のための照明であるとするならば間接照明は遊びのため、余裕のための照明であるといえるでしょう。



間接照明の特徴としては、気分をコントロールするのに最適であり、肉体的・精神的な癒しを味わうことが出来ます。また、種類が豊富で、気分にあった間接照明を選択することが比較的簡単です。

また、間接照明は調光機能とあわせて使用されることが多々あります。これは、光を調節することでお部屋の雰囲気をガラッと変えることが出来るからです。同じ照明でも、明るさを変えることでお部屋の雰囲気を変える事ができます。

朝はさわやかに、夜はリラックスできるようにお部屋をイメージチェンジできる間接照明。もしリフォームでお部屋の雰囲気を変えたいときは、検討してみても良いかもしれませんね。

建物探訪

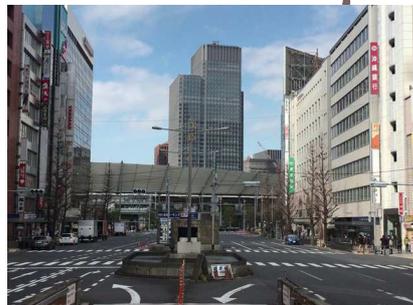
東京駅八重洲口



東京駅丸の内駅舎がリニューアルしたのは2012年。華々しく報道されましたが、八重洲口もまた、老朽化のため再開発を行っています。写真中央にある12階建ての鉄道会館は解体され、その左右にはツインタワーが建設されました。しかし、鉄道会館の解体には、老朽化だけではなく実はこんな理由があったのです。



リニューアル前の八重洲口



リニューアル後の八重洲口

ヒートアイランド現象対策として

近年問題となっている、都心部のヒートアイランド現象の原因のひとつとして、ビルや建物の密集による風通しの悪さがあげられます。東京都心部には高層ビルが隙間無く立ち並んでいる一方、皇居や新宿御苑、明治神宮といった緑豊かな空間は残されています。こうした大きな公園を幅員の広い道路や河川でつなげば、東京湾からの海風を都心部に運び込むことができます。びょうぶのように建っていた鉄道会館の解体により、東京湾側（写真手前）から丸の内側（写真奥）への海風の通り抜けができるようになり、ヒートアイランド対策が期待されているのです。

食塩は身近な調味料ではありますが、摂りすぎによる高血圧症などさまざまな疾患のもとでもあります。今回は、だれでもできる減塩方法について着目してみました。

減塩への心がけ

日本人の1日の食塩摂取量は、2015年の平均で見ると、成人男性では11g、成人女性で9.2gとなっています。しかし、厚生労働省が昨年改定した1日の食塩摂取量の目標値は、成人男性8g未満、成人女性7g未満となっており、食塩摂取量が高いことが分かります。では、どのように減塩を行っていけばよいのでしょうか。

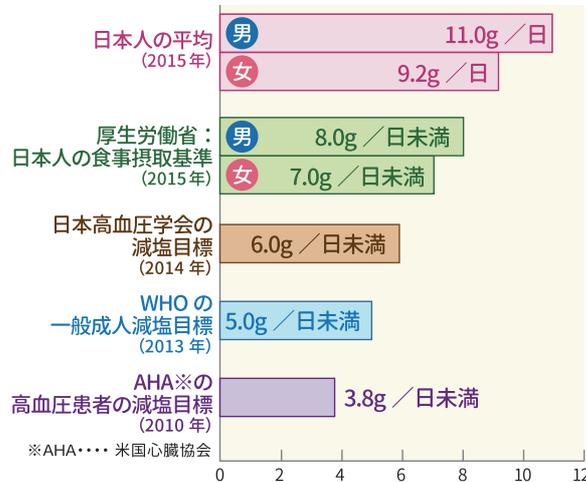
【調理の仕方でのポイント】

- ◎ できるだけ新鮮な食材を使い、調味料に頼らず、食材そのものの味を生かしましょう。
- ◎ 酸味（酢など）や香り（ゆず、レモンなど）を効かせて、塩味の代わりにしましょう。
- ◎ だしを利かせると、手間はかかりますが、味噌、しょうゆなどの調味料の使用量を減らせます。
- ◎ 塩蔵品などは下ゆでなどすることにより、食材に含まれる塩分量を減らせます。



減塩目標の比較

出典：特定非営利活動法人日本高血圧学会



【食べ方でのポイント】

- ◎ うどん、そば、ラーメンなどのつゆやスープは塩分が多いため、残しましょう。
- ◎ 味噌汁は具たくさんにしましょう。塩分を体外に排出するカリウムを多く摂取できます。
- ◎ 塩味は、食材の一部や表面だけでも感じるので、しょうゆなどの調味料はたっぷりかけずに、少しだけつけて食べるようにしましょう。
- ◎ 外食やインスタント食品は塩分量が多い傾向があるので、できるだけ控えましょう。



ウェブで検索！

外壁の種類、ご存知ですか？

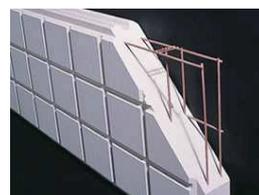
みなさまは、外壁の種類をご存知ですか？今回は「ALC」についてご紹介いたします。

聞きなれない言葉ではあると思いますが、ALCとは、軽量気泡コンクリートを使用した外壁材のことで、パワーボードとも呼ばれています。モルタルより亀裂が入りにくく、断熱性能も高いので、徐々に人気が出てきています。則武工務店では、ALC+吹付塗装の施工を得意としております。

モルタルよりは亀裂が入りにくい素材ではあるのですが、やはり経年によって亀裂（クラック）が入ってしまうこともあります。そうなると、中に鉄筋が入っていますので、中の鉄筋がさびて膨張し、「爆裂」という大きな穴のようなものが開いてしまうこともあります。

そうなる前に、外壁の簡易検査をしてみませんか？外壁の簡易検査は、お宅に入ることなく外観から行えますので安心です。一般の方が見ただけでは分からない亀裂なども見つけられます。

外壁の塗り替えは10年に1度程度と言われていますが、築10年未満でも、まれにクラックが発生することもあります。築8年をすぎたら、簡易検査を検討してみたいかがでしょう。



創業 95 年の
株式会社 則武工務店

〒104-0054 東京都中央区勝どき2丁目7番9号
TEL：03-3531-6311 FAX：03-3531-3157
【HP】 <http://www.noritake-con.com/>

編集後記

今回も最後まで読んで頂き、ありがとうございました。
桜も散りはじめ、徐々に夏に向かっていきますね。新しいことにチャレンジするには良い季節でもありますね。

