

## 結露を防いでサラッと快適に

結露はどうして発生するの？  
原因と防止のポイントをご紹介します。

みなさんこんにちは！かがお過ごしでしょうか。  
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。

さて、今回は結露のお話。冬の季節、窓ガラスやサッシの枠が水滴でビしょリになった経験はありませんか。そのせいでサッシのゴムもカビで黒くなったり、カーテンもびしょ濡れに…。  
「そもそも結露って何？」というしたら「そもそも「結露って何？」というたら防げるの？」悩み多い結露について、その解決方法をご紹介します。

結露の原因は何？  
まずはじめに、結露とは一体何でしょうか？冷たい飲み物をコップに注ぐと水滴が付いたり、冬場の窓ガラスに水滴が付いたり、曇ったりした所を見た事はありますか？この現象をまさに「結露」といいます。普段の生活で目にする機会の多い結露ですが、どうして発生するのでしょうか。  
結露の正体は、実は空気中の水蒸気なのです。私たちの周りには空気は、目には見えませんが水蒸気として水分を含んでいます。温度によって空気



暖かい室内の空気に含まれる水分が外気によって冷やされ、水蒸気の状態ではなくなった水分が付着(結露)

が含むことが出来る水蒸気量は異なり、温度が低くなるほど含める水蒸気量は減っていきます。  
冬場に起こる窓ガラスへの結露を例にすると、暖房で暖められた空気が外気で冷やされた窓ガラスに触れて温度が下がります。その時空気に含まれていた水蒸気のうち、水蒸気の状態ではいられなくなった水分が窓に付着し、結露となります。

人と住まいに悪影響を及ぼす結露  
結露は単にジメジメして気分が悪いだけでなく、人と住まいの健康に悪影響を及ぼすので注意が必要で、特に窓周りは、静電気などでほこりがつきやすく、結構汚れているので、窓ガラスの結露はほこり汚れや手垢、たばこのヤニ等も混ざった複合汚れになってしまいがち、お掃除も大変です。そして、窓ガラスを伝い落ちてカーテンや壁床を濡らした水原因は、カビやカビを餌とするダニの発生は、原因となっており、その発生と、大切な住まいを傷めてしまえばかりでなく、アレルギーやぜんそく、アトピーを引き起こす原因にもなってしまいます。住まう人の健康をも蝕みます。



結露を防いで快適生活を  
室内には水蒸気を発生させる要因がたくさんあります。人間やペットの呼吸・発汗、水を使うキッチンやバスルームからの湿気。室内に干した洗濯物や過度な加湿器の使用も原因となってしまう。  
結露を防ぐポイントは、まず十分な換気をすることです。室内で発生した余分な水蒸気を減らすことで結露を防ぐことに繋がります。換気扇を回したり、窓を開けたりしてこまめに換気をしていきましょう。  
室内で燃焼するタイプの石油ストーブやファンヒーター等の燃焼タイプの暖房器具は、燃料に含まれる水分を放出しながら燃焼するので、結露の発生を促進させてしまいます。一方、エアコンや床暖房等は水蒸気が発生しにくいので、暖房器具の使い分けが結露を防ぐポイントとなります。

の予防対策ができますが、水蒸気が結露にならないように、室内と室外の温度差を無くす事も大切です。外気で冷やされやすい窓ガラスを、複層ガラスや断熱サッシに取り替えるのも有効ですが、最近では、もっと手軽にできる「窓の内側にもう1枚窓を取り付けて」二重窓にする「リフト&スライド」も全国的に浸透してきています。  
二重窓は高い断熱効果で結露を防ぐだけでなく、遮音、防犯効果もあり、当社でもリフト&スライド商品「アンブラス/トステム製」として取扱っております。詳しくは裏面をご覧ください。  
安価なうえに工事も一日で終わるので、結露などでお悩みのお客様はぜひ一度ご相談ください。



## 我が家の笑顔レシピ

### 厚揚げのそぼろあんかけ

カリッと焼いた厚揚げにアツアツのそぼろあん。たっぷり野菜と合わせたヘルシーな主菜です。



厚揚げ	1枚	にんじん	1/4本	砂糖	大さじ1/3	和風だし(濃縮)	4g
豚ひき肉	80g	絹さや(飾り用)	12g	しょうゆ	小さじ3		
サラダ油	小さじ1	片栗粉	小さじ1	みりん	小さじ1/3	水	200cc
玉ねぎ	中1個	水	小さじ1	酒	小さじ2		

- 厚揚げは熱湯をかけ、油抜きし、水気をふいたら両面にこんがり揚げ目がつく程度に焼く。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、絹さやはすじをとり、軽くゆでておく。
- 鍋に油を熱し、ひき肉をそぼろ状になるまで炒め、②の玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③に混ぜ合わせた調味料を入れ、2-3分煮る。
- ③の具材に火がとおったら、同量の水で溶いた片栗粉を4-5回に分けて入れ、とろみあんをつくる。
- ①を好みにより分け、⑤のあんをかけ、絹さやを散らす。

**Point** 大豆製品は肉に劣らない良質な植物性たんぱく質食品。さらに抗酸化作用にすぐれた「イソフラボン」や肥満防止に役立つ「サポニン」なども含まれます。

栄養価 (1人分) エネルギー:168kcal たんぱく質:10.2g 脂質:8.7g 塩分:1.1g  
レシピ:栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼塚工房(中山明美)