

< 発行 >

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本  
都市開発  
埼玉県志木市柏町4-5-1  
Tel:0800-888-6522  
Fax:048-486-6521  
http://www.arcadiahome.co.jp

## 冷暖房効率アップで心地よい暮らしへ

遮熱と断熱のポイントをご紹介します。  
原因は「窓」にありました。

みなさんこんにちは。い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よと役立つ情報をお届けいたします。

さて、今回は住まいの断熱のお話。冷暖房効率をアップさせるヒントをお届けします。

### こんなに多い！ 窓から逃げる空気、入る熱気

一般的に、住まいの断熱はマンションなら厚いコンクリート壁が、戸建てなら壁内に入れられた断熱材がその役目を果たしています。しかし窓はどうでしょう。ガラス二枚で外と通じている窓は、換気の役目を果たすと同時に熱の出入り口にもなってしまうのです。では一体どのくらいの熱が窓から出入りしているかというと、なんと、冬の暖房時の熱の流出割合は、\*48%。夏の昼の冷房時における熱の流入割合に至っては\*71%にもなるのです。

これではいくら床や壁にしっかりと断熱材をいれていても、またお部屋の中をいくら冷暖房しても、窓対策をしつかりとしないければ、エネルギー



は大きく損失されてしまうのです。

※出典：社団法人日本建材産業協会「省エネルギー建材普及センター」21世紀の住宅には、開口部の断熱を……より、平成4年省エネルギー基準で建てた住宅モデルにおける例

### 冬と夏。遮熱と断熱は工夫して

それでは快適に過ごすだけではなく、電気代や燃料代の削減や省エネにつながるポイントをご紹介します。

●冬はカーテン等を上手に使って冬は、窓辺で冷やされた空気が冷たい風となって室内の下層に流れ込む「コールドドラフト現象」が起こります。これにより、実際の室温以上に寒く感じてしまうのです。

カーテンを断熱性の高いものや厚手のものに変え、床すれすれまで長さをとると冷気の侵入を防ぐことができます。それに加え、裏地を付けたリドレープを大きくとるなど、空気層を増や

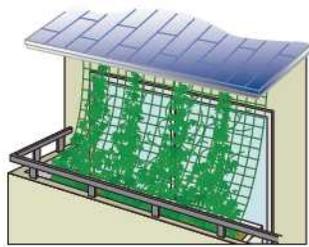
すようにすると断熱効果はさらに高まります。

また、昼間の日射しをたっぷり窓から取り入れ、日が落ちる前に家の中の暖かさを逃さないように、カーテンは早めに閉めましょう。

### 夏は外側の遮熱対策を

カーテンやブラインドなどの一般的な遮熱対策をしても、家そのものに降り注ぐ日光の量は変わりません。窓の外側からの遮熱を行うことで、室内の遮熱効果も生きてきます。

すだれ。窓に密接させずに、窓の前(バルコニーや縁側)に日陰を作るように掛けるとよいでしょう。また、最近の流



## カンタン！ 我が家の笑顔レシピ

### 納豆のごまおかかあえ

納豆に混ぜる具材は自由自在。  
アレンジを楽しんでバランスバッチリの副業にしましょう。



材料 (4人分)	納豆(ひきわり小粒)	160g	しらす干し(生)	20g	削りぶし	2g
	白ごま(炒り)	小さじ1/2	ミニトマト	2個		
	万能ねぎ	5本	しょうゆ	小さじ1		

- ① 納豆はあらかじめよく混ぜておく。
- ② トマトは小さく切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の納豆にしらす、②を合わせ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ 仕上げに削りぶしを加え、さっと混ぜ合わせる。

**Point** 畑の大豆といわれる納豆にはビタミンKが豊富。しらす干しのカルシウムが骨に沈着するのを助けます。ごまのセサミン、トマトのリコピンには、抗酸化作用、血圧降下作用、血液中の悪玉コレステロールの低下作用などがあります。納豆だけ食べるのではなく野菜などを混ぜてバランスをとりましょう。

栄養価 [1人分] エネルギー:101kcal たんぱく質:9.6g ビタミンK:372μg 塩分:1.2g  
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼鬼工房(中山明美)

### 窓工コリフォームで もつと暮らしやすく

行は緑のカーテン。窓際にワイルド性の植物を植えて日射しを遮ります。ゴーヤなど、葉が大きくて成長の早い植物が効果的です。実もつくだで収穫も夏中楽しめます。何より植物のグリーンは見た目にも涼しげです。

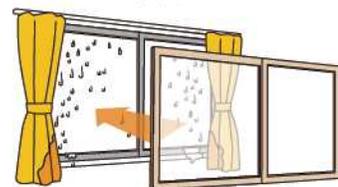
工夫次第で快適に過ごせるポイント  
はつかんでいただけだと思いますが、築年数がある程度経過している場合、省エネ基準が施工当時のままなので対策にはやはり限界があります。さらなる暮らしやすさや省エネを見据えた場合、窓のリフォームも一案と言えるでしょう。

窓のリフォームには、窓そのものを高断熱窓に取替えたり、ガラスのみペアガラスに交換する方法等があります。高断熱窓にまるごと交換する方法は

かなり有効ですが、工期が長くなり費用もかさみます。

最近全国的に浸透してきているのは「窓の内側にもう1枚窓を取り付けて二重窓にする」方法です。内側に取り付ける窓は樹脂製なので、従来のアルミサッシに比べ熱伝導率はわずか1/4程度。高断熱窓にまるごと交換した場合と同程度の熱エネルギー削減率を誇ります。

また、二重窓は結露防止や防音・遮音においても大変評価が高く、工事も1日で済み費用も経済的です。当社でもリフォーム商品(インプラス/トステム製)として取り扱っておりますので、断熱対策をお考えのお客様はぜひ一度ご相談ください。(詳しくは裏面をご覧ください。)



内側にもう1枚窓を取り付け