

# くらしの豆知識

2025年2月吉日発行

日本一あつくるしい工務店

情熱工務店  
Jyonetsu Koumuten®

## 今月の話題 - ホーロー容器の魅力 -

シンプルで存在感のある佇まいが心くすぐるホーローアイテム。今回は、スタイリッシュだけでなくサステナブルなホーロー容器の魅力をご紹介します。皆さんは、食品の保存容器は何を使っていますか？

### そもそもホーロー（琺瑯）とは？

ホーローは金属の表面にガラス質の釉薬を焼き付けたもので、ガラス質の釉薬が金属を保護するため、錆びにくい、傷つきにくいという特徴があり、適切に使用すれば、何年も美しい状態を保つことができます。ホーロー容器とタッパーを比較すると、いくつかの点でホーロー容器の魅力が際立ちます。



#### ① 直火・オーブン OK。

オーブンから出したものをそのまま冷蔵庫に保管、冷蔵庫から出したものをそのまま火にかけられます！

#### ② 耐久性が高い。長く使えてリサイクルもでき、環境への負荷を軽減することができます。

#### ③ そのまま食卓に並べられる。光沢ある表面が見栄えます。持ち寄りパーティにもいいですね。

パン作りやフォカッチャづくりも焼きから食卓までひとつで楽ちんです。

#### ④ お手入れがしやすい。細菌が繁殖しにくく、色移りやにおいがつきにくい。食洗器も OK！

#### ⑤ 保冷性&熱伝導率抜群。省エネにも一役買います。

#### ⑥ 化学物質を含まない。食品の保存にも安心して使用できます。

ガラス容器との違いが気になる方も多いのではないのでしょうか。ガラス容器は電子レンジが使用可能ですが、ホーローは電子レンジに対応していない点が大きな違いです。その一方で、ホーローは軽くて割れにくい特徴があり、持ち運びや取り扱いがガラスよりも簡単です。また、ホーローは、日常使いはもちろん、引っ越し祝いや結婚祝いのギフトとしても喜ばれますよ。

さて、2月なので、バレンタインにホーロー容器でスイーツを焼いてみるのはいかがでしょうか。例えば、【フランボワーズガトーショコラ】。レシピは右下の QR コードでチェックできます。オーブンにいれて、冷めたら蓋をして冷蔵庫でねかせてじっくりさせてもいいですよ。

まだホーロー容器を持っていない方は、ぜひ手に入れてみて、サステナブルでスタイリッシュなおうち時間を楽しんでみてくださいね。



## 暮らしの比較 - 洗濯物は室内干し？外干し？ -

洗濯物を干す方法には「室内干し」と「外干し」がありそれぞれに良い点がありますが、あなたの住まいはどちらが適しているのでしょうか。

### 外干しの3つのメリット

- ① 消臭・除菌効果  
紫外線により、衣類の消臭や除菌効果
- ② 電気代がかからない
- ③ 室内のスペースを占有しない
- ④ 乾燥させるエネルギーが不要



### 室内干しの4つのメリット

- ① 天候に左右されない
- ② 洗濯物を干す時間帯の制約がない
- ③ 加湿効果がある  
洗濯物が乾く時に室内への加湿効果がある
- ④ アレルギー対策  
花粉、黄砂、排気ガス等の影響が少ない
- ⑤ 防犯対策  
洗濯物から家族構成や生活パターンが推察されない
- ⑥ 洗濯動線が外干しに比べて短い

外干しは、洗濯物に日差しがあたることで、洗濯物の温度が上がり乾きやすくなります。花粉、黄砂対策用に洗濯物カバーも市販されているので、デメリットを減らすことも可能です。しかし、外気温が5℃以下では洗濯物は乾きにくく、0℃以下では乾くどころか凍ってしまいます。また、マンションによっては景観を損なう、洗濯物が飛んでいき事故を起こしかねない、バルコニーは災害時の避難経路にあたること、管理組合が外干しを禁止しているところもあります。外干しがそもそもむいていない地域や、ルールで外干しが禁止されているところもあります。

しかし、住まいによっては、そもそも室内に干す場所がない、室内干しをしていたら窓の結露がひどくなったり、壁の中など見えない所での結露を呼び込んでしまうこともあります。となると、乾燥機や除湿器を使うしかありません。

総じて、室内干しのメリットは多く、現代の暮らしにマッチしています。これからリフォームや新築をされる方は、しっかりしたプロに頼めば、部屋干しにも適した建物の高性能化（断熱、気密、換気計画）は黙っていてもきちんとやってくれます。天井に収納が出来る物干しもあるので、あらかじめ部屋干しすることをプロに相談しておくのが良さそうです。

## 辛口コラム - タンパク質をもっと食べよう -

炭水化物、タンパク質、脂質が3大栄養素で、これらのバランスをよくとることが、健康に大切と昔から言われています。日本人のタンパク質摂取比率はカロリー換算で13.8%ですが、早稲田大学の研究では日本人はもっと魚・肉・豆類などでタンパク質を多くとった方が良いとわかりました。

実験で、若いマウスと中年マウスにタンパク質比率が5%、15%、25%、35%、45%の餌を与え続けました。15%が日本人のタンパク質摂取に近い量です。食事の量と体重との関係を見ると、タンパク質5%群は15%群より食べる量は増えたが体重は減少、45%群は食べる量は減ったのに体重は変わりませんでした。必要タンパク量を維持するために、15%群は多食に走らざるを得なかったようです。肝臓を見ると、5%群の肝臓は中性脂肪やコレステロールが多く、脂肪滴も見られ軽度の脂肪肝でしたが、35%群の中性脂肪量は15%群より少なかった。

血糖値を比べると、35%群は15%群より低く、45%群は15%群と差がありませんでした。少ないタンパク質摂取を穀物などから補うための多食が肝臓や血糖値に悪影響を及ぼしていると言えます。



安価で美味しいイワシ