

住宅の省エネと温熱環境向上のための 設計・評価手法



1月25日に徳島市で、いつもの「はうすでおーがにつく」定例会が開かれました。左記の表題はその時のセミナーのテーマです。いきなり眠気が襲ってきそうな題名ですが、いわゆる研究者とされている方がどんなことを考えながら研究されているのかを垣間見ることができました。



『温暖地版 自立循環型住宅への設計ガイドライン』

国土交通省国土技術政策総合研究所
・国立研究開発法人建築研究所監修
一般財団法人
建築環境・省エネルギー機構発行



講師：三浦 尚志氏

所属：国立研究開発法人建築研究所環境研究グループ
主任研究員

専門：住宅の躯体性能の熱性能の評価

住宅の暖冷房設備の省エネルギー性能の評価

住宅の省エネルギー改修の設計法の整理

講師は、建築研究所の三浦尚志氏。

三浦氏は、国が、住宅の省エネと快適性の向上の両立を図るための設計手法を定めた、「温暖地版自立循環型住宅への設計ガイドライン」を作成するに当たり、そのガイドラインの評価のための実験と計算を実際に行ってこられた方です。

講演時刻の10分前に「ガタツ」というドアの開く音と共に、無造作に入ってきたので、「あっ、受講者の方が遅れてこられたのかな?」とおもっていたら、その方が講師の三浦氏でした。飾らない方で、いかにも研究者然とした方でした。氏によると、とにかくいろんな実験を繰り返しては、そのデータを基に、評価をするための計算式を考えていたのだそうです。

2時間にわたる氏の講演の中で、一番印象に残っているのは、

「省エネルギーな住空間をつくるために、高性能なエアコンをつけるのがいいのか、断熱を厚くして、断熱性能を上げた方がいいのかを尋ねられたら、その答えは、『どちらでもいいですよ』となります。

しかし、快適な住空間をつくるにはどちらがいいですかと尋ねられたら、『エアコンではできません。断熱性能を上げるしか方法はないと答えます。』と言われたことです。

実際に様々な実験をしてこられた方からの言葉には、説得力があります。私たちの住まいづくりの方向は間違っていないと改めて感じました。

今月のお勧めレシピ

「白菜を使ったお勧めレシピ」

森安 晴香

白菜は寒くなるほど甘みが増し、霜にあたると柔らかく旨みも増すため、冬から春先が旬の野菜です。白菜は95%が水分ですが、**ビタミンC**や**鉄**、**マグネシウム**、**カリウム**を含んでいます。

そして白菜は100gあたり**14kcal**と野菜の中でも極めて低カロリー！

たっぷり食べてもカロリーが低いので、カロリーを気にされている方にはお勧めの野菜です！

< 白菜と鶏ひき肉のはさみ蒸し >



< 材料 2 人分 >

白菜	1/4 株
鶏ひき肉	200g
●タネ用	
・ネギのみじん切り	大さじ 2
・生姜のすりおろし	小さじ 1/2
・酒	大さじ 1
・みそ	60g
・こしょう	少々
酒	大さじ 1

< 作り方 >

1. ボールにひき肉を入れ、タネ用の材料を加えて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
2. 1のタネを白菜の葉（1/4株の大きさにカットしたものを）2～3枚おきにはさんで薄く延ばす。
3. 大きめの鍋に白菜を入れ、酒大さじ1、水1/2カップを入れて蓋をし、強めの中火にかける。煮立ってきたら火を弱め、30～40分蒸し煮にする。取り出して切り分け、器に盛る。