

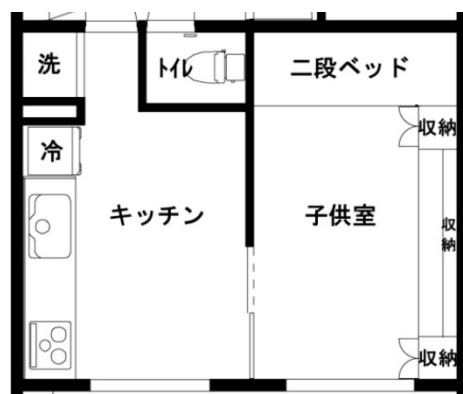
我が家のリフォーム！ パート2



10年後



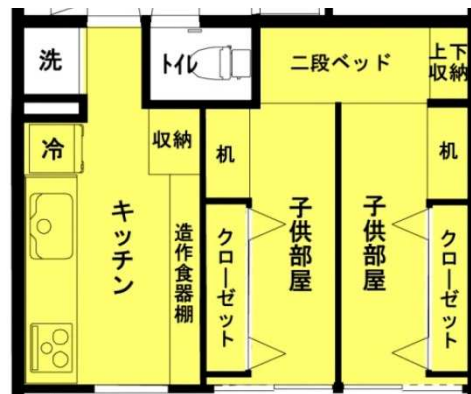
全国各地で猛暑日が続出し、今年も暑い夏がやってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？そんな夏に注意が必要なのが熱中症。炎天下の屋外などで発生するイメージのある熱中症ですが、近年は室内でも多く発生しています。こまめな水分補給などはもちろん、室内では室温、湿度をチェックし、（室温 28 度以下、湿度 50～60%）扇風機やエアコンを活用して熱中症を予防しましょう！さて今回は前回ご紹介しました「我が家の子供部屋リフォーム」の第2弾です。10年前中古マンションに越してきた時まだ小さかった子供も現在上は中2、下は小6。そろそろ自分の部屋が欲しくなる年頃。マンションという事で、限られたスペースの中で今ある子供部屋をいかにうまく二つに分けるかがテーマでした。子供部屋を考える時、まず頭に浮かぶのが「ベッド」（布団でしたら問題ないのですが・・・）の配置です。一番大きくて頭を悩ませます。次に勉強机、収納ラック等といったところでしょうか。クローゼット（衣類等）も子供部屋に限らず当然必要ですので頭に入れておかなければいけません。自宅の子供部屋ですが、隣り合うキッチンとの間仕切壁を移動して広げたとしても二部屋で8畳、一部屋4畳ほどの広さしか取れません。4畳の部屋に「ベッド」、机、クローゼットを入れたらたちまち足の踏み場が無くなってしまいます。そこで既存の二段ベッドに注目！再利用です！平面が狭ければ空間の縦使いです。ロフトベッドの発想ですね。これで半畳分のスペースで寝床を確保できました！



ビフォー

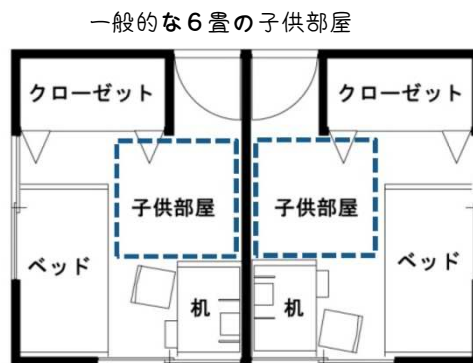
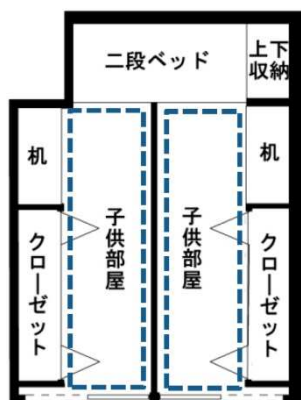


リフォーム部分

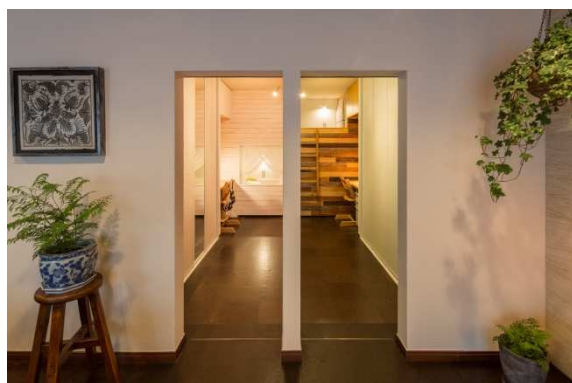


アフター

あとはクローゼットと机を壁に配置。奥行を合わせ、なるべく凹凸を無くす事で出入口からベッドまでのスペースを有効に使います！ここで一般的な6畳（クローゼット含む）の子供部屋と比較してみます。床面積を比べると自宅は二部屋で8畳（13.2㎡）に対して、一般的な子供部屋は6畳×2＝12畳（20㎡）と1.5倍となります。しかしどうでしょう。全ての家具を配置した後、フリースペースとして使えるエリア（青色の点線で囲った部分）はほぼ変わりません。



つまり、お部屋が狭くても、家具や収納等の配置さえ事前にしっかり計画しておけば、機能的な空間が確保できるという事です。その結果、狭いながらもなんとか二つプライベートスペースを造る事が出来ました。それぞれ自分の部屋が出来て大喜びの二人。でも完成後、なぜか片方の部屋で二人仲良く遊んでいるのが印象的でした。まだちょっぴり寂しいのかな？



尺貫法（しゃかんほう）

皆さん「尺」という言葉、よく耳にしませんか？これは住宅建築で主に使われる単位で尺貫法（しゃかんほう）と言います。尺貫法とは中国を起源とした長さや重さの単位系の一つで、この名称は長さの基本単位である「尺」と「貫」からとって名付けられたものです。尺貫法の単位には、他にも面積「坪」、体積「升」などがあります。現在では、尺貫法は全てメートル法に移行している為、公式的に採用している国はありませんが、日本では今でも建築などの分野で広く普及しています。基準となる寸法は1尺で、メートル法で303mmになります。寸法の大きい単位から説明していきますと、

間（けん）・・・1間=6尺（約1820mm）

例、2間半・・・尺表記で15尺（12尺+1間の半分の3尺）メートル法で4550mm

尺（しゃく）・・・1尺=303mm

例、3尺・・・メートル法で約910mm この寸法は建材等でよく使われる単位です。

寸（すん）・・・1寸=30.3mm（1尺の1/10）10寸で1尺

例、5寸・・・メートル法で約150mm 5寸釘は150mmのビッグサイズの釘の事です。

分（ぶ）・・・1分=約3mm（1寸の1/10）10分で1寸

例、3寸5分・・・メートル法で約105mm よく使われる柱の単位寸法です。

厘（りん）・・・1厘=約0.3mm（1分の1/10）10厘で1分

例、5厘・・・メートル法で約1.5mm 尺の差し金に表記され最少寸法です。

一般に覚える単位としてまとめると

1間・・・1820mm

1尺・・・303mm（3尺は910mm）

1寸・・・30mm

1分・・・3mm

5厘・・・1.5mm



いかがでしょうか？ちょっとややこしいですが建築業界ではこの「尺貫法」が基本となっています。ホームセンターで、ベニヤや材木のサイズを

確認すると、1820mmとか910mmなど一般の人が見ると中途半端な数字の表記になっていますよね。これは尺貫法で記載するのが原則禁止されているからです。また現場の打ち合わせで大工さんと話す時も、尺貫法で行います。「床の根太はインゴでいいか？」これを直訳すると、「床の根太（下地）の寸法は45mm角（の材料で）いいか？」となります。インゴとは1寸5分の事で1寸=30mm 5分=15mmなので45mmになります。さて、そんな「尺」や「寸」が建築以外で全く耳にしない言葉かという意外とそうでもなく、「ちょっと」は「一寸」と書きますし、「しゃくとり虫」は動く姿が長さを測っているように見えるので「尺取虫」と呼ばれるそうです。打ち上げ花火も「三尺玉」なんて普通に呼んでますよね。「一寸先は闇」（3cm先はもう闇・・・）本当にもうお先真っ暗という感じですね。こんなふうなことわざでもよく使われています。ではなぜ1尺が30.3cmかと言うと、元々、親指と中指を広げた長さが基準でしたが、（測ると18cm位ですが）これも時代によってだんだん長くなる傾向にあったようで、明治時代に30.3cmに統一されました。前腕には2本の骨がありますが、その一つが「尺骨（しゃっこつ）」で、長さがおおよそ1尺だったことが由来のようです。これに対してメートル法は地球の大きさを元に決められた単位系という事です。最近ではメーターモジュール（1mを基準寸法にした）の建物が増えてきましたが、未だに昔ながらの単位が根強く生き残っているという事は、人間の身体の大きさや、感覚からできた「尺」や「寸」が、日本人の心と身体にピッタリと収まり、心地よさを覚えるからではないでしょうか？

Bells kitchen

「暑いですねえ～」朝から晩まで合わす顔は変われど、交わす言葉はこれに尽きます・・・
確か、日本の大部分は温帯に属しているはずなのですが、ここ近年の夏はまさに亜熱帯！！
35℃、36℃は当たり前！外で体を動かすことはもはや健康的とは言えません（涙）こう暑いと、食欲も無くなってしまいがちですが、皆さま体調はいかがですか？以前 Bells Kitchen でもお話ししたかと思いますが、冷たい麺などばかり食べなくなるこの時期は、隠れ栄養失調にご用心なのです。今回はビタミンたっぷりのエスニックサラダをご紹介します。今回の主役の豆もやしですが、「もやし」というとあまり栄養豊富というイメージはありませんが、実はすごいんです。豆もやしは発芽させることによって、豆のときには無かったビタミンCが生成されるほか、肥満や動脈硬化の予防に効果のあるビタミンB2が豆の時よりも増加します。また、発芽の過程で食物繊維やタンパク質は吸収されやすい形に変わり、カルシウム、鉄分も多く含まれます。スゴイぞ、もやし！！さらにパクチー。独特の香りから苦手な人も多いですが、好きな人は本当に好きですよ。そんなパクチーも実は栄養豊富なんです。得筆すべきはデトックス効果や、アンチエイジング効果。デトックスとは体内の毒素を体外へ排出する働きの事です。例えば私たちが普段生活しているだけで貯めこんでいる水銀や鉛などの重金属ですが、パクチーを摂取すればそれらがデトックスされお肌や頭皮の不調が改善される効果が期待できるんです。さらにアンチエイジング効果。シミやしわ、動脈硬化などの原因であるといわれる活性酵素が増えるのを抑えてくれる効果もあるんです。私たちは年齢と共に活性酵素を防ぐ機能が低下していきませんが、パクチーを摂取すればアンチエイジングだけでなく健康維持の助けにも繋がるんですね！さあ～皆さんもこんな栄養豊富な豆もやしやパクチーの入ったエスニックサラダを食べて、この夏を乗り切りましょ～！



エスニックサラダ 材料（5～6人分）

豆もやし1袋、春雨100g、鶏むねひき肉250g、パクチー1束
ナンプラー大3、レモン汁大2、酢大2、塩コショウ、油

作り方

- ①豆もやしは塩を入れた湯でさっとゆで、春雨も3、4分ゆで水を切っておく。
- ②鶏むねひき肉は油をひいたフライパンで炒め、色が変わったら塩コショウで軽く味をつけておく。
- ③①②をボールに合わせ、ナンプラー、レモン汁、塩コショウで味を調える。
- ④ざく切りにしたパクチーを加え、冷蔵庫で冷やす。

編集後記

冒頭に熱中症のお話をしましたが、何だか年々暑くなっているような気がしてなりません。自分が子供の頃（30年位前）30度を超えると、「今日はかなり暑いなぁ～」と言っていた記憶があるのですが（あくまで記憶なので正確ではありませんが）、今、最高気温が30度なら「今日は過ごしやすいねぇ～」といった感じではないでしょうか？気になって日本の年平均気温の推移を調べてみると「過去100年で1.1度上昇し、1990年以降、高温になる年が増えている」との事でした。何だ、たった1度かと思いきや、気温が1度上がるのは、緯度が100キロ下がったのと同じ、東京が宮崎になるというのです！突き詰めていくうちに「地球温暖化」→「温室効果ガス（ほぼ二酸化炭素）の増加」と熱中症から地球の環境問題にまで飛躍してしまいました。熱中症予防の為、エアコン、扇風機を活用しましょうという反面、地球温暖化を抑える為、エアコンの設定温度は28度で、となかなかバランスが難しいなぁと感じました。それでも暑さはまだまだ続きます。皆様、体調管理にはくれぐれもご注意ください。それでは次回のベルズレターは11月発行予定です。お楽しみに！