

キッチンの高さ

シンクの前で洗い物をしていると前かがみの姿勢に“腰がしんどくなった”なんて経験をされた方も多いのではないのでしょうか。これはキッチンの高さと大いに関係があります。毎日使う場所であり、長時間の立ち仕事を少しでも快適にお過ごしいただけるよう今回はこのキッチンの高さについて考えたいと思います。昔のキッチンは80cmの高さが多かったようですが、最近では85cmが標準となっています。キッチンメーカーはシステムキッチンの高さを決める目安として、**身長÷2**



作業内容により適正高さが異なります

+5cmという計算式をよくカタログで紹介しています。例えば、身長160cmの方なら、 $160 \div 2 + 5 = 85\text{cm}$ となります。プランニング中のお客様とよくショールームで打ち合わせをする機会が多いのですが、キッチンの高さを確認していただくと、身長160cm位のお客様ですと90cm位の方が楽だとおっしゃいます。これはシンクで洗い物を想定した場合で、背中も腰も丸めずに作業できるからだという事です。さらに野菜を切ったり、粉をつけたり等の作業スペースの高さも90cmで良さそうなのですが（パンやパスタをこねたりする作業は85cm位の方が力が入るかも）加熱機器部（コンロまわり）はそれより低い方が作業しやすいようでした。フライパンを振ったり、中身を覗いたりするのは80cm以下の方が効率が良いそうです。つまりキッチンの高さは作業の内容によって異なるという事です。これらを踏まえると段差の多いキッチンになってしまい

います。ご予算に余裕のある方であればコンロの部分だけ高さを下げたオーダーキッチンにしたり、最近ではシンク部分とコンロ部分が別々（Ⅱ型）のタイプも出ていますのでそれぞれ高さを変える事が出来ますね。とは言えオーダーキッチンやⅡ型のキッチンはちょっと高価。ではどう考えたらよいのでしょうか？まず自分がキッチンでどんな動作が多いのか、普段どんな料理をすることが多いのかを考えます。すると作業の優先順位が見えてきますね。その高さを基準とします。例えば野菜を切ったりするスペースの高さを基準とした場合、高さ85cm位でちょうどいいんだけど、洗い物をするにはちょっと低いかも。こんな時は思い切って食洗機を導入します。これにより洗い物に費やす時間が減り、ちょっと低めのカウンターでも気になりません。

シンクは90cm、コンロ部は75cm
作業台はアイランド型で85cmと高さを分けたオーダーキッチン。



最近人気のⅡ型キッチン。シンクとコンロが別々で高さも変えられます。

コンロに目を向けてみますとガスとIHでは高さが違います。IHは天板がフラットですが、ガスの場合は五徳（バーナーのまわりに設置するリング状の台）の高さだけ4~5cm高くなるのでコンロの高さを下げたい場合はIHを採用するのもいいかも。安全性やお手入れのしやすさもアップし一石二鳥！こんな感じで基準となる作業スペースの高さに合わせて他のスペースの高さも工夫して調整します。作業内容によって適正な高さは異なりますので優先順位を見極めてキッチンの高さを決めるのです。あとは高さがちょっと高いなと感じたら足元にマットを敷いたり、高さのあるスリッパを履いたりして調整します。逆に低い場合は厚みのあ

木のまな板を使うと姿勢が楽になりますね。一度交換したら10~20年と長く使っていただくキッチン。使い慣れた高さや、個人によって好みもあると思いますので、様々な角度から検証し、ベストポジションを見つけて下さいね！

バルコニーの雨漏り

昨年、雨漏りによるバルコニー交換工事を2件対応させていただきました。共にバルコニーの笠木（手摺の上部にかぶせる部材）飾り窓から雨が侵入し、壁が腐食してしまい、交換に至ったというものです。雨漏りというとすぐ屋根からと思われがちですが、実は想像以上に壁面からが多く、雨漏り全体の7割を超えます。そんな中でバルコニーまわりでは笠木や飾り窓からの侵入が多く聞かれます。笠木同士のジョイント部や、手摺を取り付けた部分の釘穴などからも笠木の裏側へ雨水が侵入していきます。ベランダ壁の天端は水勾配がほとんど無く、一時的に雨水が滞留するのでこの部分は要注意です。また、台風などの横殴りの雨が降ると、下から雨が吹き上げて笠木の隙間から裏側へ侵入する場合があります。矢印部分が雨水の侵入経路となりやすいポイントです。今回の建物はいずれも築30年以上の物件です。昨日今日の雨漏りではなく、長い間雨水の侵入に気が付かず、壁の腐食が進行してしまった結果だと考えられます。お部屋の天井から雨が染み出てくればすぐに気が付くのですが、バルコニーは外に跳ね出している場合が多く、仮に雨が侵入して下から漏れ出していたとしても、家の外なのでほとんど気が付きません。漏れ出して来ればまだいいのですが、壁の中で水が溜まってしまったりすると、壁の下地材がどんどん水を吸っていきます。気が付いた時にはバルコニー下の天井材が剥がれてきたり、バルコニーの壁自体が腐食してぐらぐらになっていたりします。外回りのメンテナンスとして屋根や外壁の塗装、バルコニーの床の防水などはもちろんですが、笠木や飾り窓なども細かくチェックが必要です。バルコニーの壁を押ししてみてください。ぐらついていませんか？笠木が錆びて外れかかっていませんか？ビスは浮いていませんか？是非とも確認してみてください。



BEFORE → AFTER リフォーム工事見学会

さてここでは冒頭でお話ししました2件の施工事例をご紹介します。共に既存のバルコニーを撤去して、後付けのアルミのバルコニーを取り付けました。外壁もきれいに塗り替えて



電力自由化

これまで地域で決められていた電力会社としか契約できなかった電気ですが、この4月から始まる「電力自由化」以降は、現在の電力会社だけでなく、新たに参入する電力会社からも電気を契約できるようになります。携帯電話の会社を選ぶように、サービスや価格を元に消費者が電力会社を選択できるようになるんですね。さて今回は、海外において既に電力自由化を実施している国々の今を見てみたいと思います。



いち早く電力事業の分割民営化を行い、発送電分離を実施したイギリス。電力事業に市場の競争原理を導入し電力自由化しようという動きが世界的に顕著となったのは、イギリスの影響が大きいといわれています。全面自由化後は価格競争が起こり、電気とガスのセット販売など多種多様なプランが登場し、一時電気料金は値下がりしたものの、2003年以降のエネルギー高騰を契機に上昇。2014年現在、2005年と比較して2.2倍の料金になっています。料金メニューも増えすぎて、内容も複雑化し、消費者が困惑する事態にも発展しているようです。



自由化後、「シュタットベルケ」と呼ばれる、地域密着型電力会社各社の合併で再編された3大企業をはじめ、1100もの電力会社が乱立。競争が活発化し、電気料金は一時、産業用で2~3割も低下しました。しかし、近年は環境税の引き上げや、再生可能エネルギー買取コストの増大などの影響で電気料金は上昇しています。また、新規参入企業の倒産が相次いだり、各社合計で1万種類以上に及ぶ電気料金プランが提供されるなど市場が複雑化し過ぎたり、競争激化による弊害も問題になっています。



全面自由化から6年となる2013年現在、新規参入業者に乗り換えた家庭用電力の消費者は8%程度と依然、旧国営会社の独占状態が続いています。しかもほとんどは電力市場に参入した旧国営ガス会社への乗り換えです。これは政府が認可する「規制料金」が、市場価格の変動等が反映された「自由化料金」よりも安い為です。電気料金は微増しているものの、2000年頃からほぼ横ばいの状態が続いています。これは原子力発電の比率が76%（2012年）と高く、化石燃料高騰の影響を受けにくかったことがあげられます。新規参入企業が、原子力発電所を自前で用意することはほぼ不可能といわざるを得ず、こうした状況も国営会社の独占が続く理由の1つといえます。



1996年から2000年にかけて多くの州レベルで電力自由化が導入されることになったアメリカ。一時期は全米50州のうち最大24州およびワシントンDCで自由化を実施。ところが2000年夏から翌年にかけてカリフォルニア州で停電が頻発する事態が発生します。理由は、電力需要の拡大と天然ガス価格の上昇、猛暑の影響による電力卸売価格の急上昇などにより電力会社が十分な電力を確保できず必要な電力を消費者に供給できなくなったこと。また2003年8月には北米北東部地域一帯を巻き込んだ北米大停電が発生。その後、2014年12月時点では13州及びワシントンDCのみで自由化が実施されています。一度は大きく進められた電力自由化の動きは、現在停滞気味といった感じです。

いかがだったでしょうか。先進各国の状況を見てみると、決して全面的な成功を収めてるとは言えません。電気料金に目を向けても、電力自由化開始直後は低下したものの、長期的に見ると、ほとんどの国・州で上がっているのが現状です。日本の場合は、電気料金が海外の先進諸国よりも比較的高めなので、現在より下がる余地はあるものの、必ず下がるという訳ではないようです。ちょっと心配になってきてしまいますが、ただ日本はこうした海外の先行事例を十分参考にしていると思いますので、私たちも4月の電力自由化に向けて自分たちの生活に合った料金プランや契約メニューなどしっかり考えたいですね。

つまみ細工

小らの娘の小学校生活も残すところあとわずか。入学の時、娘の背中より大きかったランドセルが今や大木にとまるセミのよう…6年間で心も体も大きく成長しました。「卒業式には袴が着たい。」と、いろいろ探して回り、娘が選んだのは大人っぽいダリアの花の着物に紫色の袴。髪は編み込んでまとめ髪にと、イメージは膨らむばかり…髪飾りをインターネットで探してみましたが、イメージに合うものが見つからず、たまたま見つけた「つまみ細工」のかんざしがとても素敵でした。「つまみ細工」とは江戸時代から伝わる技法で、布を正方形に小さく切り、これをつまんで折りたたみ、組み合わせる事によって花や鳥の文様を作る東京都指定の伝統工芸です。ネットには親切に作り方まで出ていたので、思い切って作ってみる事にしました。小さな正方形の布をピンセットで三角形に折り、また三角に、もう一回三角に、と細かな作業ですが、出来上がったパーツを組み合わせるとなかなかの仕上がり！自画自賛（笑）。この髪飾りをつけて、袴を着る娘の姿が今からとても楽しみです。



Bells kitchen

この冬はわりと暖かいなあ…と書いていましたが、朝晩の寒さは身に沁みます。バタバタと慌ただしい一日の終わりに暖かいお布団に入った時のあの気持ちよさったら…その日一日を振り返る間もなく秒殺です。春の足音も少しずつ近づいている今日この頃ですが今回は、かつて一世を風靡した“食べるラー油”をご紹介します。これがあれば、お肉やお魚、お野菜にかけたり、あえたりするだけで一品チャチャッと完成してしまいます。是非お試しあれ！！



●材料

サラダ油 150cc ごま油 50cc
 長ネギ 30cm
 玉ねぎ 1玉
 ニンニク 1玉
 赤唐辛子
 白ごま

一味唐辛子 5~10g
 鶏がらスープ素 小さじ1~2
 塩 小さじ1と1/3
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 一つまみ
 コチュジャン 大さじ1

みじん切り

A

B

●作り方



① フライパンに油を入れて少し温め、みじん切りにした長ネギ、玉ねぎ、ニンニクを入れる。きつね色になるまで弱火~中火で



② Aを入れてすぐ火を止める。



③ あら熱が取れたらBを入れる。



④ 完成～！！



編集後記

最近マッサージチェアを購入しました。と言っても本格的なものではなく、ソファや椅子など場所を選ばずどこにでも設置できるポータブルタイプです。

お値段もネットで1万円ちょっととお手頃で、腰から首まで背筋をもみほぐしながらストレッチしてくれます。肩こり派の方にはちょっと物足りないかもしれませんが腰痛派の自分にとってはもってこいの一品です！休みの日、サーフィンから帰ってきた後、バキバキになった身体にぐりぐり来るあの感じがたまりません。至福のひと時です。子供の頃、何が気持ちいいのかわからなかったマッサージチェアですが、今となってはもう手放せません。さて年が明け、気が付けば今年も2か月が経とうとしています。マイナンバー制度開始に始まり、SMAPの解散騒動、8月にはオリンピック開催と何だか今年も盛りあがっていきそうですね！寒さを吹き飛ばして頑張っていましょ～！という事で今回は5月発行予定です。お楽しみに～

