

エネルギーを賢く使って快適生活

# ALLE

アルレスマートライフ Smart Life

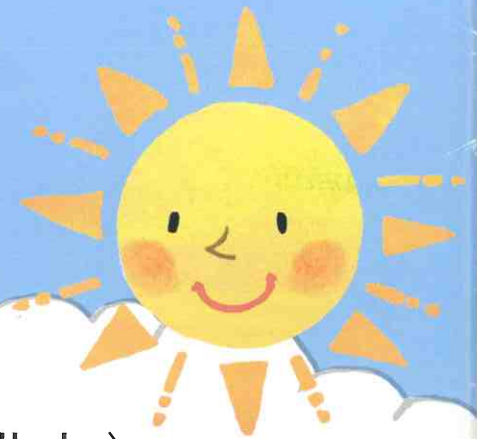
8

2019 vol.53

## 知ったク! 新築住宅のいま 夢をかなえる家づくり

アルレ食堂IHレシピ  
ヨーグルトソースの  
冷製パスタ

今月の Spotlight 家電  
**掃除機** 〈スティック型/ロボットクリーナー〉





# 知っク! 新築住宅のいま 夢をかなえる家づくり

家族の笑顔に満ちた暮らしの実現は、自分に合った家づくりから。  
快適で省エネ性に優れた戸建てのデザイン・建築設計を  
数多く手がける中村雅子さんに  
最近の家づくりについてうかがいました。

## 快適性と省エネ性を 考えた家をつくる

### 高断熱・高气密の家は 快適で光熱費も削減

家族の構成や年齢、暮らし方に  
合った快適な家に住みたい――。  
そんな人々の想いに応えるため、  
最近の戸建住宅には、さまざまな  
新しい技術が導入されています。

たとえば、IoT技術。設備や  
家電がインターネットにつながる  
ことで、外出先からスマートフォン  
で自宅の施錠を確認したり、帰  
宅前に室内を最適な温度にしてお  
くためにエアコンのスイッチを入  
れたりできるなど、便利で快適な  
暮らしが実現できます。これから  
家を建てる際にはぜひ取り入れら  
れたい技術です。

建築家の中村雅子さんは、「併  
せて、イマドキの家づくりで外せ  
ないのは省エネ性です。施主の多  
くは省エネに対する関心が非常  
に高く、冷暖房や、お風呂などの給  
湯・給水にかかるランニングコス  
トを抑えたいというニーズは強い  
です」と言います。

夏は暑くて冬は寒い日本の気候。  
そこで、快適で省エネな暮らしを  
実現するポイントが「高断熱・高  
気密」です。夏の場合、外の熱気  
をしつかり遮断する一方で、室内  
の冷気を逃がさないで、冷房の  
効きがよく快適に過ごせます。結  
果的に電力消費量が抑えられるた  
め、光熱費の削減が図れます。

断熱性を高めるためには、屋根  
や壁などを断熱材で包み込むこと  
と同時に、熱の流入の割合の大  
きい窓の対策は欠かせません。

「ペアガラスや、寒い地域はト  
リプルガラスなどを使い、サッシ



中村さんの設計による低コストで長寿命な  
RC外断熱の「船の家」。

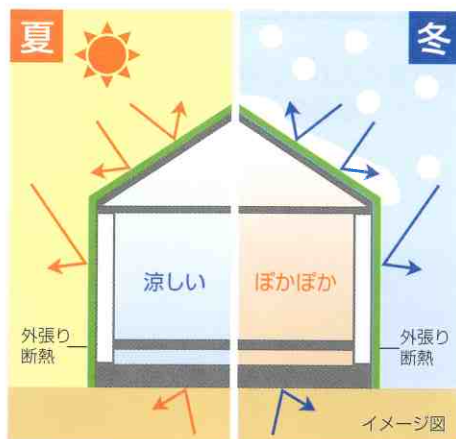
写真提供/タジェール

# 高断熱・高気密住宅

壁・床・天井などに断熱材を敷設し、窓や扉などの開口部の断熱性を高め、家の隙間を極力なくした気密性の高い住宅のこと。夏は外から侵入する熱を抑え、冬は外からの冷気を遮断するため、室温が安定し、室内を快適な状態に保ちます。冷暖房の効率がよくなるため、エネルギー消費量を減らします。

年間冷暖房エネルギー消費量の  
高断熱高気密住宅と無断熱住宅における比較

出典:環境省「平成27年版 環境白書」



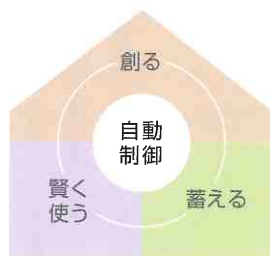
## ZEH (ゼッチ)



ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスの略。住宅の断熱性を高め、エアコンやエコキュートなどの高効率機器を使用して省エネを図り、太陽光発電などによりエネルギーを創ることで、一年間に消費するエネルギー量が正味ゼロ以下になる住宅です。

## HEMS (ヘムス)

ホーム・エネルギー・マネジメント・システムの略。家全体のエネルギーを管理するためのシステムです。家電機器や住宅設備をネットワークでつないで、エネルギーの使用状況などを「見える化」したり、家電機器を「自動制御」したりします。



断熱や遮熱とともに考えておきたいのが換気です。現在は、機械式換気設備の設置が義務付けられています。自然の風を取り入れる設計も必要です。

「とくに夏は結露やカビが発生しやすいので、それを抑えるため、南側から北側へ風を通すような設計が有効です」(中村さん)

「室内を暑くする大きな原因のひとつが屋根から伝わってくる太陽熱なので、屋根の遮熱は効果的です。屋根の下に通気スペースをつくり、その下に遮熱材、断熱材と施工することで、熱の移動が抑えられ、冷房効率がよくなります。ひさしも、雨除けだけでなく直射日光を遮ります」

は木製や樹脂製にすると断熱性が高まります」(中村さん)

近年は、「高断熱・高気密」を基本に、高効率機器を設置し、それを賢く制御する「HEMS」の活用などにより、高い省エネ性を実現する「ZEH」普及の取り組みが進められています。

**長く住む家だから  
メンテナンスも考える**

### 賢く使おう!

#### 次世代住宅ポイント制度

今年10月の消費税引き上げに備え、省エネ性や耐震性、家事の負担軽減につながる設備など、一定の条件を満たす住宅の新築工事などに対して、さまざまな商品と交換できるポイントを発行する制度です。詳細は、国土交通省のホームページを参照ください。

<https://www.jisedai-points.jp>

そして、家づくりに欠かせないポイントとして、中村さんが教えてくれたのが「メンテナンスのしやすさ」です。

「たとえば、天窓の設置に併せて、足場や作業スペースを用意しておけば、必要なときに自分で掃除ができます。先々、本格的な工事が必要になったときもコストを抑えられますよね」

家を建てるときは、人それぞれに夢があり、こだわりがあります。そして、長く住み続けたいと願っているはず。そのためには、家族みんなが健康で快適に暮らせて、光熱費などのランニングコストを抑える省エネ性に優れた家づくりが大切なのです。



# わが家の快適空間づくりのポイント

わが家にぜひ取り入れたい快適空間づくりのポイントをピックアップ。  
これから新築を考える際の参考にしてください。



## エアコン

最近ではAI、高性能センサーなどを搭載し、必要な場所に必要なだけの風を効率的に送るなど、省エネ性が向上。また、さまざまな快適機能も備えています。



## リビング・ダイニング

**収納でリビングすっきり！  
間接照明で落ち着く空間に**

家族で一緒に過ごす時間が多いいリビング・ダイニングは、落ち着ける空間であることが大切です。物があふれていてはリラックスしにくいので、十分な収納スペースが必要。壁面収納なら収納力が高く、扉を開めればスッキリ見せられます。

照明も重要な設備。照明器具を天井や壁に組み込む**建築化照明**は、空間を美しく引き立てます。また、LED照明で調光・調色ができるタイプなら、生活シーンに合わせて明るさと色調の変化が楽しめます。

「ダイニングでは、低めの位置にライトがあると、光が直接目に入らないので落ち着けます。リビングの壁を白色にすると、光の反射率が高い

ので部屋が明るくなりますし、間接照明にも適しています」と中村さんもアドバイスします。

また、日本人には癒やしのツールといえる畳も設置したいものです。「和室ではなく、リビングに併設する形で段差をつけた、小上がりの畳スペースを作るのもひとつの方法です。ちょっと腰を掛けたり、畳の下を収納に使えたりできて便利ですよ」（中村さん）

大きな窓や吹き抜けは、採光とともに空間に開放感をもたらします。また、部屋の湿気を吸ったり吐いたりする**調湿壁**なども注目です。

こうした快適空間づくりで忘れてはいけなのが冷暖房。部屋の空気を汚さず、燃料補給などの手間がかからない**エアコン**や**ヒートポンプ式温水暖房**がおすすです。



**壁面収納**  
整理整頓しやすいパーツ、棚・フックなどの活用も重要です。

写真提供/LIXIL



**建築化照明**  
天井や壁への光のあて方で、雰囲気が大きく変わります。



**畳スペース**  
ゴロゴロする、洗濯物をたたむ、客間にするなど多目的に利用できます。

写真提供/タジェール



## ヒートポンプ式 温水暖房

ヒートポンプで作った温水を室内に巡らせるシステム。暖房する場所に応じて、パネルヒーターや床暖房などに温水を利用できます。



## 調湿壁

部屋の湿度を調節し、ニオイや有害物質を低減してくれます。

写真提供/LIXIL



## 吹き抜け

屋内に空気の流れを作り、また部屋の奥まで自然光を取り入れることができます。

写真提供/タジェール



### IHクッキングヒーター

極とろ火からハイパワーまで火力帯が幅広く、タイマーや自動湯沸かしなどの便利機能、子どもやお年寄りにも安心な安全機能などメリットがたくさん。掃除も簡単です。



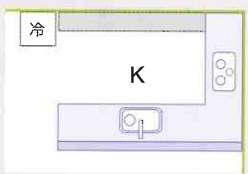
## Kitchen キッチン

#### 対面タイプI型



「作る」と「食べる」の距離が近い対面タイプ。開放感のあるオープンキッチンです。飲食できるカウンターを設けることが多い。

#### 対面タイプL型



コンロとシンクが90°の角度で向かい合うため、シンク・コンロ・冷蔵庫間の移動距離が短く、使いやすいレイアウトです。

#### アイランドタイプ



キッチン本体(コンロとシンク)が壁や柱に接することなく、島の状態で独立。調理台を囲んで家族や友人と調理が楽しめます。

#### 壁付けタイプI型



コンロとシンクが壁側に一列に並んだシンプルなタイプ。デッドスペースが少ないため、キッチンが広くとれない家に適しています。



**ビルトイン食器洗い乾燥機**  
節水と省エネ性の高さがキーワード。

写真提供/パナソニック



**レンジフード**  
全自動おそうじファン付きのレンジフードなら、10年に1度のお手入れでOK。

写真提供/パナソニック

好みてカスタマイズを楽しみ  
家族団らんの場にも!

キッチンのタイプは、料理する人や生活スタイルで選ぶのがベスト。機能がパッケージ化されているシステムキッチンは、多くの人が使いやすくできていますが、さらに、色や材質などを自分好みにカスタマイズすれば、毎日のお料理も楽しくできそうです。

メインの調理機器は、見た目がスッキリして操作が簡単なIHクッキングヒーターがおすすめ。

後片づけは、**ビルトイン食器洗い乾燥機**におまかせ。家事の時短を実現して節水も図れます。キッチンの悩みで多い**レンジフード**の油污れは、自動で掃除するタイプが登場しています。便利なのがタッチレス水栓や

吊り戸棚。吊り戸棚は高い位置の棚がデッドスペースになりがちですが、**電動式吊り戸棚**なら、踏み台なしで安心して使えます。

最近では、見せるキッチンも人気です。調理器具が整然と並んでいるのは、見た目がおしゃれ。

「使用頻度の高い調理器具をキレイに並べて吊り下げておくと、見た目だけでなく、誰でもすぐに使えていいですよ」(中村さん)

また、「リビングキッチン」といわれるほど、キッチン周りが家族団らんの場所になっているケースも多いようです。

「キッチンにつながるテーブルは、家族みんなが食事を楽しみ、食後も飲み物やデザートを前に語らいの時間を過ごすのに、とてもいい場所なんですよ」(中村さん)

### キッチンのタイプ

キッチンレイアウトの選び方は、広さと、料理する人がどう作業したいのがポイント。リビングの様子などを見ながら調理したいなら、対面タイプI型やアイランドタイプがおすすめです。最近ではアイランドタイプでカウンターを広めにとるプランが人気です。



**電動式吊り戸棚**  
食器や調味料も目の高さまで降ろせます。

写真提供/LIXIL



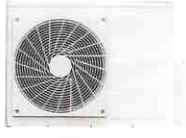
# Bathroom & Toilet

## 浴室・トイレ



### エコキュート

電気代が割安な夜間にお湯を沸かすため、ランニングコストを抑えられます。また、1日に使用するお湯の量を学習して、必要な分だけお湯を沸かすのでムダがありません。



天井・壁の裏側にもしっかりと断熱材。熱を逃がしにくい。



### 断熱性能の高いシステムバス

断熱材で囲んだ浴室と浴槽、高断熱の風呂ふたで抜群の保温力を発揮します。

画像提供/パナソニック

床断熱で床暖房の熱をしっかりと守る。

気密パッキンで床下から対流する冷気を遮断。

\*断熱材のイラストはイメージです。実際の色とは異なります。

### 浴室換気暖房乾燥機

梅雨時や雨の日、洗濯物の外干しができないときは、乾燥機能で洗濯物を乾かせるのでとても便利。



写真提供/三菱電機

### 節水・節電型温水洗浄便座

人の出入りや室温を感知して、入室後にすばやく便座を温めます。

写真提供/パナソニック



### 掃除のしやすいトイレ

気になっていたすき間の汚れ。部品が上にくるので奥までラクに拭き取れます。

写真提供/LIXIL



### インテリア性のあるトイレ

柄や素材感が選べる便ふたは、トイレをおしゃれな空間に演出します。

写真提供/パナソニック

**滑りにくい床**  
樹脂床材は滑りにくく、優れた耐水性と水はけのよさ、掃除のしやすさも特長。



**お掃除のしやすさも大事！  
動線をラクにする2Way**

### 【浴室】

湿気がこもってカビが発生しやすい浴室は、いつも清潔にしておきたい場所。掃除のしやすさと換気性の確保が大事です。

「出入り用のアプローチが2つある2Way」を取り入れたいですね。ひとつの扉を屋外のベランダにつなげれば、入浴後は扉を開放して湿気を外に逃がせるので通気性抜群です」(中村さん)

省エネ性を重視するならば、給湯には電気代が割安な夜間にお湯を沸かす高効率給湯機エコキュートがおすすめ。また、断熱性能の高いシステムバスは、お湯の温度低下が小さいため、追い炊きの光熱費が抑えられます。冬の入浴前に浴室を暖め

### 【トイレ】

トイレは少し広めにスペースをとることで、毎日の掃除がグツとラクになります。また、2Wayも考えたい設計です。

「将来的に家族の介護を考えた場合、2Wayだと動線がスムーズなので介助しやすいです」(中村さん)

最近では、節水・節電型温水洗浄便座や、掃除のしやすいトイレ、便利なおート開閉やおート便器洗浄など、機能的な製品が各種あります。また、インテリア性のあるトイレも登場しています。家族のニーズや好みに合わせて選びましょう。

Entrance & Children's room & Walk-in closet

玄関・子ども部屋・ウォークインクローゼット



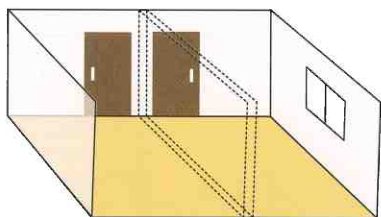
**シューズクローク**  
新聞やゴミ袋を一時的に置いたり、ベビーカーやアウトドア用品なども置ける大きさが便利です。



**宅配BOX**  
再配送を依頼する必要がなくなります。写真提供/パナソニック



**タッチキー**  
タッチボタンを押すだけで解錠（施錠）できます。写真提供/LIXIL



**入口を2Wayにした子ども部屋**

家族が集まるリビングやダイニングの側など、子どもの様子がいつでも確認できる場所に配置するのがおすすめです。

**Wayにした子ども部屋**  
子どもの成長に合わせ、部屋を間仕切りできるように、入口を2Wayにした子ども部屋

**【玄関】**  
最近人気なのが、自動車のキーと同じシステムの**タッチキー**タイプです。リモコンキーをバッグやポケットに入れておけば、ドアのボタンを押すだけで解錠。室内からの解錠もスイッチを押すだけで簡単です。また**宅配BOX**も便利。家の中から取り出せるタイプもあるので、最初から設置しておくともよいでしょう。玄関内をスッキリ見せるには、大型の**シューズクローク**が活躍します。靴以外にもアウトドア用品などの収納場所にもなります。

**便利なタッチキーや宅配BOXも人気**



**ウォークインクローゼット**

洋服だけでなくスーツケースやバッグなども収納できます。服をチョイがけできるフックなどの工夫をプラスすると、収納量・利便性が格段にアップします。

**【ウォークインクローゼット】**  
高い収納力や出し入れのしやすさが人気です。「いろいろなものをまとめて収納できて、とても便利です。十分なスペースを確保できない場合は、引き戸の壁面収納を検討するのもよいでしょう」(中村さん)  
間取りやスペース、家族構成などを考えて設置しましょう。



株式会社タジェール  
代表 中村 雅子さん

東京生まれ。日本建築家協会登録建築家。一級建築士。「Casappo&Associates」「Plastic Studio & Associates」等のインテリアデザイン事務所を経て、1989年に中村雅子デザイン事務所設立(東京・元麻布)。1994年にバルセロナへ移住。2007年、株式会社タジェール設立(東京・浜田山)。

**【受賞】**

- 2016年 JIA 関東甲信越支部大会  
地域に根ざす建築作品・活動カタログ2016 入選「Villa Tateshina」
- 2013年 第1回家具コンペティション  
建築家の考える「私の設計した家で使いたい家具」特別賞
- 2009年 杉並区子育て優良事業者 優良賞  
第13回 TEPCO 快適住宅コンテスト 入賞「船の家」  
建築家のあかりコンペ 2009 最優秀賞「光のテキスタイル」