



濱 恵介 著
(株)クリエテ関西 発行

188mm×127mm / 141頁
定価1200円 (税別)
＜問い合わせ先＞
(株)クリエテ関西
TEL 06-6375-2363

地球と地域の環境に調和した住まい・暮らしのために 「エコ住宅でエコライフ」

環境を守り愉快地に住む実践録／設計ガイド
を発行しました。

内容

現在、私たちの生活は、地球環境を守るため、いかにして自然との共生を図るかという大きな課題に直面しています。なかでも地球温暖化防止については、世界各国で温室効果ガスの排出削減を目指した取り組みが行われており、私たちの日々の住まい・暮らしの中での省エネルギーの実践が求められています。

本書籍は、大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所(CEL)の研究主幹であった濱恵介(現在は顧問)が、エコ住宅に改修した自宅での実践を背景に、「環境と調和し、持続可能な住まい・生活」のあるべき姿と実現方策を探求したものです。

新たな生活感覚や満足の形を9年間のエネルギー消費・獲得量とCO₂排出量で検証するなど、様々な観点から採り入れたエコライフの事例と成果を具体的に紹介していますので、広く参考にしていただければと思います。

目次

第1章 ようこそ、エコロジカルな住宅と暮らし方へ
エコライフは心がけから/エコの心を支えるエコ住宅

第2章 ゴミを減らして爽やかに
簡単・明瞭で痛快を目指して/エコは楽しくて健康的

第3章 エネルギーの無駄を減らす(その1)
家庭用エネルギーの基礎知識/「スイッチ切った?」を習慣に/白熱電球は電球形蛍光灯に交換

第4章 エネルギーの無駄を減らす(その2)
給湯と冷暖房も大きい/お湯の無駄を減らす/配管と浴槽を保温する/建物の断熱性向上は一石三鳥/夏対策は日差しの遮断で/緑のカーテンは見た目にも涼しい

第5章 「緑」と土をもっと身近に
住まいになぜ「緑」は必要なのか/土は緑を育てる基盤/生ゴミは土と「緑」の栄養/天の恵み、雨水を有効利用/燃料・エネルギー源としての「緑」/「緑」を通じて環境問題が見える

第6章 みんながクルマを持たなくても
クルマを持たないリッチな暮らし/自家用車の必要性は何か/共同利用、カーシェアリング/自転車・タクシー・バスを使い分ける暮らし/自転車の正しい使い方は?

第7章 断熱は居住性と省エネの基本(その1)
熱と建物とエネルギー/自分でできる住まいの断熱工事/壁は外断熱がお薦め

第8章 断熱は居住性と省エネの基本(その2)
マドとwindowの起源/ガラス窓の断熱改善/雨戸もドアも「断熱」を意識して/温室とエコの温かい関係

第9章 クリーンな電気を自宅で作る
太陽がくれるエネルギー/電気は多様な電源から/太陽光発電の仕組みとは

第10章 太陽エネルギーで湯を沸かす
あり余る太陽熱の利用を/太陽熱温水器の種類/わが家の太陽熱温水システム/太陽熱の偉大さを感じる/給湯熱量を計ってみる/太陽熱温水器の普及に向けて

第11章 薪ストーブは楽しくてエコロジカル
焚木の火と地球環境/わが家の薪ストーブ/暖房装置を超えた存在感/焚木の利用と炭素循環/設備コストと燃料代/「火」の復権と至福の暖かさ

第12章 エコロジカルな住宅づくり(その1)
要素の合計から全体のバランスへ/長持ちする形・構造とは/健康と環境に配慮した建材選び/光りや風、自然と上手に付き合う

第13章 エコロジカルな住宅づくり(その2)
既築の改修・長寿命化によるエコ住宅づくり/わが家は「再生エコハウス」/材料の再利用・転用が面白い/特殊な条件を生かす/耐震補強と設計・工事/心と響き合う住まい

第14章 家具や住まいの一部を手作りで
手作りがエコな理由/わが家の「日曜大工」展示会/再利用・転用はもっと面白い/体と知恵を使う工作の楽しみ

第15章 賢いエネルギーの選び方
エネルギー源の選択肢/電気・ガス・灯油をどう選ぶ?/エネルギーの多様化は最適化の道

第16章 私のエコライフあれこれ
アウトドアライフを楽しむ/自然のリズムに逆らわず/「食」のエコスタイル/手間をかける・体を活かす/足るを知り、浪費しない爽やかさ

第17章 わが家の環境レポート(前編:エネルギー)
発電量が消費を超える/都市ガスの消費状況/灯油は備蓄性に価値/薪は暖房用のガス消費に匹敵/環境負荷を推定する

第18章 わが家の環境レポート(後編:水・室温・光熱費など)
節水意識を高めよう/ゴミの排出量は平均値の半分/室内の温熱環境 夏場/室内の温熱環境 冬場/9年分の光熱費、その推移/節度ある消費でも満足

第19章 視点を変えて見るエコ・省エネの取り組み
環境教育の拠点「ökostation」/未来のエコを啓発・普及する「CAT」/用途・対策レベル別省エネ対策一覧/投資額別省エネ対策一覧/省エネ・エコライフへの箇条書き

第20章 持続可能な社会と暮らし・住まい
未来社会に課せられた宿命とは/太陽エネルギーを基礎とした社会へ/地産地消による地域の自立/持続可能性の本質は元へ戻ること/未来の暮らし・住まいの姿/欧州が試みる持続可能な住まい/未来から今日の住生活を考える