無添加ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®
2022年8月号

今月の動画は築19年の
無添加住宅にお住まいの
ご夫婦を訪ねてみました

Youtube

暑中お見舞い申し上げます。むてんです。史上最速で梅雨明け宣言がありましたが、まだまだお天気は不安定ですね。梅雨に逆戻り…なんてことはないと思いますが、充分に注意していきましょう。不快指数が高い今こそ、無添加住宅のオリジナル漆喰の空間に来て頂きたいです。あの、ヒンヤリ感は「洞窟みたいで涼しい!」と言ったお声もいただくんですよ。ぜひ、全国各地の無添加住宅正規代理店のホームページをご覧くださいね!

間違いだらけの日本の住宅!?
漆喰と炭化コルクで理想の外壁材料 その1

今月からは快適な暮らしに欠かせない「断熱材」のお話です。「無添加住宅」では、断熱材に炭化コルクを使用した外張り断熱工法をおすすめしています。その理由をご説明しましょう。

建物の外壁、特に木造の外壁に求められる性能とはどのようなものでしょうか？最近、住宅は高気密高断熱が当たり前になっています。そこで問題になってきたのが、壁の中で発生する「壁体内結露」です。

省エネルギーということで断熱材を多く入れ、また、気密性が高くなってしまったために室内と室外での温度差が大きくなり、室内で発生した湿気がちょっとした隙間から漏れ、湿気により建物の壁面の中で水蒸気が水になってしまいます。その影響で壁の中のグラスウール断熱材が水を吸ってぼろぼろになった写真をご覧になったこともあるのではないでしょうか？

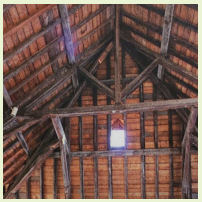
これを防ぐために、壁の中に空気を通す「壁体内通気工法」や断熱材の隙間が少なく施工できる「外断熱（外張り断熱）工法」を採用する工務店が増えてきています。壁の中の結露は家の大敵ですので、外張り断熱工法は悪いとは思っていません。ただ…。この続きはまた来月お話しますね。

無添加住宅の原点
Vol.3

家づくりで大事なのは、素材。そしてその素材は自然そのものなのです!

素材は、メイド・イン・ネイチャー

からだに害のない素材を使って家を建てる。たとえば、断熱材にはポルトガル産のコルクを炭に加工した炭化コルク。断熱効果にすぐれ、空気の浄化や調湿などにも効果的です。また、かつての日本家屋にも使われていた、世界を代表するエコな素材・漆喰。耐火性、耐久性、調湿性など、どれをとっても素晴らしい機能を持つ漆喰を外壁や内壁、天井などに使用しています。他にも、屋根材には天然石、床材や建具には無垢材、防腐や防虫のための塗料には柿渋、接着剤には米のり。無添加住宅の素材は、そのほとんどがメイド・イン・ネイチャーなのです。



Let's Cook!
簡単レシピ

子どもも食べやすい「むきエビdeガーリックシュリンプ」

3人分

材料

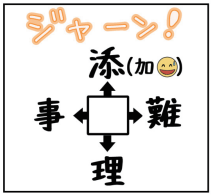
冷凍むきエビ……250g
ニンニク…1かけ(チューブ代用可)
★オリーブオイル……大さじ1.5
★レモン汁……大さじ1
★白ワイン…大さじ1(酒代用可)
★塩……小さじ1/3
★あらびき胡椒……適量
バター……20g
パセリ……適量
レモン……お好みで

作り方

1. エビは流水解凍後、背わたを取って洗い、水気をよく拭いて背中に切り込みを入れる。
2. ボールにエビ、粗めのみじん切りにしたニンニク(チューブの場合は5cm程度)、★をすべて入れてよく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
3. フライパンにバターを溶かし、中火でエビの両面を焼く。火を通しすぎると硬くなるので注意。
4. 盛り付けたらパセリを散らし、くし切りにしたレモンを添えて召し上がれ。

＼4コマ漫画／

むてんがゆく！



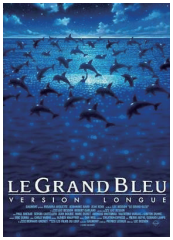
Cocoa

エンタメ情報

DVD

グラン・ブルー 完全版

デジタル・レストア・バージョン



海とイルカに魅了された男の宿命を描く感動のドラマ。

暮らしのアイデア！

蒸し暑いこの時季はご用心！ おうちで対策！ 食中毒予防

年々厳しい暑さに見舞われる夏！　節電省エネとともに意識しておきたいのが食品衛生のノウハウです。知っているようで知らないポイントをおさらいしましょう♪

□温度管理が命！

飲食店で起きるイメージが強い食中毒ですが、実は衛生管理の基準がない一般家庭での発生も多いものです。食中毒の原因はウイルスや細菌。年間通して発生しますが、暑い時季は特に細菌による食中毒に注意が必要です。特に細菌が活動しやすいのが10℃～ 60℃の間なので、常温で放置するのはとても危険です。カレーに発生しやすいことで有名なウェルシュ菌は、調理の数時間後～翌日にしっかり火を通したとしても死滅しません。100℃で6時間加熱しても増殖する怖い細菌です。カレーを保存する場合は鍋のままではなく、小分けにして温度がなるべく素早く10℃以下まで下がる工夫をして保存しましょう。

□料理の際の心得！

手を洗わないまま食器や調理器具に触れると、目に見えない細菌などの汚染が広がる可能性があります。調理前に正しく手を洗うのはもちろん、料理するときはまず加熱無しで食べられるものを先に取り扱いましょう。肉類を取り扱う際は特に気を付けて。生の鶏肉や豚肉はカンピロバクターやサルモネラ菌が潜んでいるので、使った調理器具は消毒する、生肉を取り扱ったお箸と加熱済みの食材のお箸は分けるなど工夫して。食器洗いスポンジやシンク、まな板などもこまめに消毒を。高温乾燥で仕上げる食洗機はちょっと安心感が高いですね。

□抗菌・防腐作用のある薬味も活用しよう！

日の丸弁当の梅干しは殺菌作用があると言われ、昔からご飯の真ん中に鎮座してきました。梅干しのほかにもワサビ、ショウガ、ミョウガといった薬味野菜の辛味成分、ネギ、ニンニク、タマネギに含まれる硫化アリルには殺菌作用があるといわれています。料理に添えれば彩りも良く、下味に使えば風味アップしてくれる薬味。上手に利用したいですね。薬味の代表格である大葉は疲労回復、ミョウガは身体にこもった熱を出すと言われ、夏バテ対策にもぴったりですよ。

※マスカの答えは「無」だよ！