



リビング土間と
鉄骨階段がある
モデルハウスの
紹介ムービーだよ!



Youtube



無添加 ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®
2022年12月号

皆さん、いかがお過ごしでしょうか?むてんです。もう師走になりました。毎年思いますが、あっという間の年末ですね。つい最近まで、「暑いな〜」って言ってたのに…と考えてしまいます。イルミネーションがより一層年末の雰囲気を高めてくれていますが、これからより一層スピードアップしてバタバタとクリスマス、そしてお正月を迎えるんでしょうね!今月からは、接着剤のお話ですよ〜。お楽しみに!

間違いだらけの日本の住宅!? 家の生命線は接着剤 その1

大昔から日本では接着剤として、米のり、膠（にかわ）、布海苔（海藻）などを利用していました。この3種類の糊は「無添加住宅」で使用しているものです。

まず、米のりは、住宅の長押（なげしと読んで横木のこと）という部分の接着や仏像を造る時の接着剤に利用されてきました。昔の人は、米のりが非常に長持ちすることを知っていたのでしょう。米のりは、米を炊いて良く練って作ります。粒が無くなって糊状になった時、木と木を貼り合わせます。そしてそれが乾いたら強力な糊になります。いわゆるでんぶん糊です。同じような成分で結合の仕方が違うとセルロースというものになります。

セルロースとは皆さんがご存じの食物繊維のことです。木は食物繊維で出来ていて、米のりと同じ化学式なので、木と相性が良く、接合面からはがれないくらい強力に接着するのです。

日本各地にある仏像は、木と木のパーツを組み合わせて作っているので、その接合部分を米のりで貼っています。奈良や京都の古い仏像は、何百年にもわたって、この米のりが維持してきたんですよ。そうです! 私たちが毎日食べているあの“お米”です。お米にはそんなパワーがあったんですね!



株式会社無添加住宅
難波宏之代表取締役

家の空気を“見える化”しよう！ Vol.1



一般社団 全国健康・省エネ住宅
普及振興機構 石坂啓会長

今月から、タイトルにあるテーマで株式会社無添加住宅の難波宏之代表取締役と一般社団全国健康・省エネ住宅普及振興機構の石坂啓会長におうちのキレイな空気について語ってもらいます。本物の健康な家のヒミツが分かりますよ！

体内に入る物質の中で、一番多いのは、なんと“空気”でした

難波 石坂会長は何かきっかけで室内の空気環境の研究に取り組まれるようになったんですか？

石坂 一言で言うと、超高齢化社会の進行でしょうか。室内で過ごす方が増えましたからね。

これは国が主導している健康寿命の増進にとっても大事なことです。

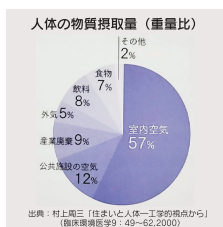
難波 なるほど！確かに国策でもありますね。

石坂 なので、研究テーマは「室内空気の化学物質汚染」としています。

難波 やはり、空気は住む人の健康に影響があるんですね。

石坂 はい、何といても人が一生の中で、体内に取り込む物質の中で一番多いのが空気なんです。

難波 固形の食べ物と比べて、割合的にはどうなんですか？



石坂 食べ物は7%で、室内空気は57%という研究結果もあります。（円グラフ参照）重さにすれば大人が一日で吸う空気は21kgで、飲食物の約7倍なんです。

難波 そんなに違うんですね！そうするとやはり室内で吸う空気の質が健康に影響を及ぼしているってことには間違いなさそうですね。

石坂 はい、原因の一つの可能性は充分にありますね。

来月に続きます。



Let's
Cook!

簡単レシピ

レンジで簡単「かぼちゃのサラダ」

4人分

材料

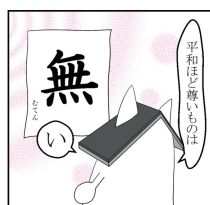
- ・かぼちゃ……………1/4 個
- ・たまねぎ……………1/2 個
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・粒マスタード……………大さじ1
- ・塩コショウ……………適量

作り方

- ① かぼちゃはほんの一部分だけ皮を残しつつ一口大に切る。耐熱皿に入れてふんわりラップをかけてレンジで様子を見ながら4～6分ほど加熱して柔らかくする。
- ② たまねぎは薄切りにして耐熱皿に乗せ、ラップをかけて30秒ほどかるくレンジで加熱する。
- ③ ボウルに①・②と調味料をすべて入れて、かぼちゃをつぶしながらよくあえる。

※カリカリに焼いたベーコンなどを一緒に混ぜると彩りや香りもUP!（なくてもOK）

※小さなコcottにツリー上に盛り付けて、根元を茹でたブロッコリーで飾ればクリスマスディナーの一品にもなりますよ！



Cococa

エンタメ情報

DVD

『ファニーとアレクサンデル』

監督

イングマル・ベルイマン



5時間を超す大作だけど、肩の凝らない娯楽作品です。



暮らしのアイデア!

お口のケア習慣で健康リスクを回避しよう!

口の中のトラブルは知らず知らず進行します。痛みが出てから歯科クリニックにかかると、お金と時間が膨大に必要なことも。今回は歯とお口のケアについてお伝えします♪

□フロス→歯ブラシの順番がベター

歯ブラシだけでは歯垢は50%しか除去できないといわれています。ぜひフロスでのケアをプラスして。歯ブラシの前にフロスを使うと歯垢除去率が80%にアップするそうです。歯間の汚れをフロスで取り除いてから歯ブラシすることで、歯磨き粉に含まれる有効成分を歯間に行き渡らせる効果もあります。また、朝起きてすぐや日中歯磨きできないときは、こまめに口をゆすいで口の中の細菌を洗い流して。細菌は歯と歯茎に悪影響だけでなく、外部のウイルスを侵入させてしまう原因にも。感染症予防にも口ゆすぎはおすすめです。

□鼻呼吸で免疫力アップ!

唾液で口の中の潤いを保つのも大切です。唾液には、歯石を洗い流す役割や虫歯菌に対する抗菌作用などがあります。口呼吸の人は口の中が乾燥しがちなので、まずは鼻呼吸を心がけて。子どもにアドバイスするときは「軽く口を閉じて、舌の先を上の前歯の裏側に付ける」と説明するとイメージしやすいようです。唾液量の減少は、加齢やストレス、薬の副作用などのほか、他の病気が原因で起こることも。気になる場合は歯の定期検診のタイミングで歯科医に相談してみましょう。定期検診は3か月～6カ月を目安に♪

□よく噛んで舌もきれいに

舌には白い苔のようなもの(舌苔)が生えています。まずこれを鏡でチェックしてみて。うっすらついていたら健康な舌。分厚く乗っていたら細菌が溜まりやすい状態です。口臭の原因になっていたり病気の原因になることもあります。舌苔が厚めに乗っていたら、ときどき舌もケアをしてあげましょう。舌ブラシや口腔用のウェッティで優しく舌の汚れを取り除いて。あくまで優しく、舌の粘膜を傷つけないようにするのがポイントです。普段から唾液の分泌を促すように、食事はよくかんで食べましょう。汚れや菌の付着を防いでくれます。食間にガムをかむのも有効です。虫歯の原因にならないようノンシュガーやキシリトール入りを選ぶと安心ですね。