



年の初めに
「無添加住宅」の
素材を学んでみよう！



Youtube



無添加 ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®
2023年1月号

新年、明けましておめでとうございます。皆さん、良
いお年を迎えられたことと思います。去年は世界中で
大変なことが起こったりしましたが、今年はみんなが
笑顔になれる年にしたいですね！笑顔になるにはま
ず健康です。これからも健康に暮らす知恵や方法を
このニュースレターでどんどん発信していきますので、
今年もどうかよろしくお祈りしますね。

間違いだらけの日本の住宅!? 家の生命線は接着剤 その2

前回のおさらいですが、「無添加住宅」では木材の接着剤として、米のり、膠（ニカワ）、布海苔（海藻）などを利用していることをお伝えしました。今回は、膠（ニカワ）と布海苔（海藻）です。

まずニカワとは、動物の骨や皮を煮て、その煮汁を精製したものです。皮を煮たから“ニカワ”というのでしょうか。これは動物のコラーゲンそのものです。魚の煮つけが冷えると固まりますが、あれがニカワです。煮詰めるとべたべたになり、乾くとカチカチになるので、この性質を利用して接着剤としたのです。

ちなみに、煤（すす）とニカワを混ぜて干したのが習字に使う墨です。ニカワは水を入れて煮るとドロドロになり、冷えるとすぐ固まる性質なので「無添加住宅」では瞬間接着剤として床張りなどに利用しています。

次に布海苔（海藻）ですが、昔から私たち日本人は海藻を煮てドロドロしたものを障子を貼る時に利用してきました。水に濡れるとすぐはがれる性質を利用したのでしょうか。「無添加住宅」では、ぎんなん草（紅藻類スギノリ科）という海藻を漆喰の中に入れて、粘りを出すために利用しています。

前回と今回は「無添加住宅」で使っている接着剤の話でしたが、次回からは現在の日本の住宅で使われている接着剤の話です。ちょっと怖いことも話しますがご家族の健康にとってとっても大事なことですので、しっかり読んでくださいね！



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.2



一般社団 全国健康・省エネ住宅
普及振興機構 石坂啓啓会長

日本の住宅の考え方を変えてしまうかもしれないこの対談！前回はおうちの中の空気が住む人の健康を決めてしまう？というお話でした。シックハウス症候群の原因になる場合も考えられるということも段々分かってきましたね。今回はそれをさらに深掘していきます。

「無添加住宅」の“空気性能”というエビデンス

- 難波** シックハウス症候群の原因が空気にあるって証明をしなければならないですよね。
- 石坂** それがとつても大変でしたね。やはり住宅会社の協力がなければ調べることが出来ませんから…。ちょっと途方に暮れていました。
- 難波** よくぞ、「無添加住宅」に来て頂きました！
- 石坂** はい、本当に感謝しています。何軒も断られていたので、御社の正規代理店さんから「いつでもどうぞ！なんでも聞いてください」と言われた時は込み上げてくるものがありました。
- 難波** こちらこそです。我々が建てている家の“空気性能”を科学的に証明したい！と思っていましたから。
- 石坂** ということは、以前から「無添加住宅」にお住まいの方の健康状態について調べておられたんでしょうか？
- 難波** 調べていたというより、施主の方々から、シックハウス症候群やアレルギーの症状が改善したという例がいくつも報告されていたんです。
- 石坂** なるほど！すでに結果が出ていたということですね。
- 難波** そうなんです。ただ、エビデンスをどうしようかと…。
- 石坂** そう考えると、必然の出会いだったような気がしますね。

来月に続きます。



Let's
Cook!

簡単レシピ

バター薫る 「長ネギとじゃがいものスープ」

2人分

材料

- ・長ネギ……………1本
- ・じゃがいも……1個
- ・バター……………15g
- ・水……………400cc
- ・コンソメ顆粒…大さじ1
- ・塩コショウ

作り方

- ①長ネギは2cm程度の輪切りに、じゃがいもはいちょう切りにしておく。
- ②鍋にバターを溶かし、長ネギを入れて焦げ目をしっかりとつけながらよく炒める。
- ③長ネギに焦げ目がついたらじゃがいもを入れて軽く炒め、水を入れる
- ④沸騰したらコンソメ顆粒を加え、じゃがいもが柔らかくなるまでじっくり煮る。
- ⑤塩コショウを振って出来上がり。
※仕上げに刻みパセリを散らすとキレイに♪

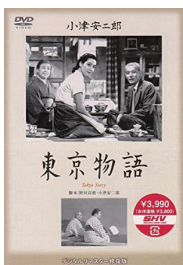


エンタメ情報
DVD

『東京物語』

監督:小津安二郎

このお正月、みんなで昭和時代の家族を感じてみませんか?



暮らしのアイデア!

知ってる?あえてお酒を飲まない
ライフスタイル「ソバキュリアス」

飲酒の機会も増えるホリデーシーズン。飲みすぎて疲れが残ったり、アルコールを断わるのが気まづかったりと、お酒との付き合い方に迷うこともありますよね。飲まずに楽しむ「ソバキュリアス」を取り入れてみませんか?

□アルコール離れとの違い

予防医療への関心が高いアメリカ発の言葉「ソバキュリアス」。sober(しらふ)+curious(したがる)という意味の造語です。加えてのコロナ禍で、自宅での飲酒量が増えた人もいれば、飲み会の開催や強要が減って気が楽になる人もいるなど、日本でも話題になっています。これまで、健康上の理由などでの禁酒や断酒、酒席での人との関わりを避けるアルコール離れにはネガティブに捉えられがちでしたが、ソバキュリアスは飲まないメリットを楽しむポジティブさが特徴です。飲む人も飲まない人もお互いの選択を受け入れる居心地の良さが素敵ですね。

□何を飲む?どう飲む?

飲むのは自由ですが、本当は控えたいと思っている場合はアルコールとの付き合い方を見直してみるチャンス。どんな時に飲みたくなるのか?やめたい理由は何か?と意識すると、自分がお酒に何を求めているのか分かるといいます。お酒に代わる楽しみが見つかる人、炭酸水や微アル・ノンアル飲料に切り替える人、外食時だけ・週末だけなど機会を絞る人、続けるためにSNSでソバキュリアン(ソバキュリアスを取り入れている人)仲間を見つける人、いろんな選択肢があってOK。特に微アル・ノンアル飲料はメーカー側も力を入れていて、ビール系、カクテル系、日本酒系、ワイン系などバラエティ豊かです。お財布的にもアルコール摂取量的にも、優しいのが嬉しいですね

□ソバキュリアンの体験談

「自分が好きなのはシュワシュワ感だと気付き、炭酸水に乗り換えました」「ストレス解消やテンションを上げるために飲んでいましたが、眠りが浅くいつも体がだるい感じで。飲まなかった翌朝は身体が軽く、やることもはかどることに気づいてからは、ほとんど飲まなくなりました」「体質的にアルコールを受け付けない体質で飲めない自分がコンプレックス。あえて飲まないと考えようしたら心が軽くなりました」「何となく飲む毎日から、たまの晩酌に変えたら特別感が増えて満足です」