



無添加住宅で
使っている素材の
動画パート2だよ！
じっくり観てね。



無添加 ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®
2023年2月号

皆さん、こんにちは！むてんです。あっという間の1月でしたね。2月は“逃げる”というように日数も少ないので、さらに早く過ぎていくようです。でもその分、春も近づいて来るので、楽しみですけどね。恵方巻やバレンタインデーなどを楽しみながら、過ごしていきましょうね。さあ、今年のチョコは何個かな～♡

間違いだらけの日本の住宅!? 家の中でシンナー中毒 その1

ところで皆さんは、現代の建築などでも利用している接着剤がどんなものかご存知ですか？プラスチックを有機剤で溶かしたもの、これが化学接着剤です。もう少しわかりやすく説明しましょう。

プラスチックはシンナーのような揮発性の油によく溶けます。発泡スチロールにシンナーをかけるとすぐに穴があきますね。レモンの皮を絞った汁をかけても溶けてしまいますが、それはレモンの皮の成分にリモネンという有機溶剤成分が含まれているからです。

その溶けたプラスチックである化学接着剤で木と木を張り合わせます。つまりその揮発性油分（シンナーなど）が揮発するとプラスチックに戻る性質を利用しているのです。ですから現在、建材の接着部分のほとんどすべてにプラスチックが使用されているといえます。

今の新建材は、ほとんどの板は合板です。ドア、キッチン、洗面所、風呂…。何もかもプラスチックとプラスチックの接着剤を使って作られています。構造材まで接着剤だらけの住宅メーカーもあります。ようやく、脱プラスチックと言われるようになりましたが…。

このプラスチックって30年以上丈夫なままで維持できるのでしょうか？そんなことは無理な話です。揮発性有機溶剤は空気中に少しずつ出てきて、シックハウスの原因となっているのです。室内でシンナー中毒状態になる可能性があるのです。



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.3



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

シックハウスの原因が空気にあるということの証明に困っていた石坂氏。協力してくれる住宅会社を探している時にたまたまお願いした工務店が快く引き受けてくれたと話します。それが「無添加住宅」の正規代理店だったことも運命を感じますね。対談はさらに深まります。

「化学物質を使わない家を建ててください！」というオーダー

難波 実は、無添加住宅の第1棟目は今から約24年前の1999年でした。西宮市のお医者様だったんです。

石坂 そうなんですね。

難波 非常に困っておられまして、元々、築30年くらいの木造住宅に住んでおられたんですが、トイレをリフォームしたところ、奥様にめまいがしたり、目がチカチカしたりする症状が出たとのことでした。

石坂 シックハウス症候群ですね。

難波 はい、間違いなくそうだと思います。そこで「無添加住宅」に相談にいられたんです。

石坂 どんなやり取りがあったんですか？

難波 そのものズバリ！「化学物質を使わない家を建ててください！」と言われたんです。

石坂 なるほど！ストレートで分かりやすいですね。

難波 そこからが試行錯誤の繰り返しで、壁は漆喰、床や建具は無垢材、屋根は天然石、断熱材は炭化コルク、極めつけに接着剤は米のりです。

石坂 「無添加住宅」が出来上がったんですね！

来月に続きます。



Let's
Cook!

簡単レシピ

食材を有効活用！

「ブロッコリーの茎のきんぴら」

2人分

材料

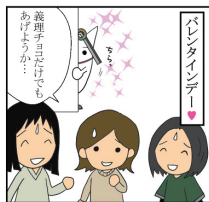
ブロッコリーの茎……………1株分
にんじん……………1/3本
ごま油……………小さじ2
◆醤油……………大さじ1
◆みりん……………大さじ1
◆砂糖……………小さじ1
◆鷹の爪……………少々
ごま……………少々

作り方

- 1 ブロッコリーの茎の皮をむいて半分に輪切りにし、細切りにする。
- 2 同様ににんじんも細切りにしておく
- 3 フライパンにごま油をいれ、香りが立ったらにんじんを入れて炒める。
- 4 にんじんがしんなりしたらブロッコリーの茎を加え、火が通るまで炒める。
- 5 ◆の調味料をすべて入れ、しっかりとなじませる。
- 6 仕上げにごまを振って出来上がり。

※鷹の爪を入れなければお子さまでも食べられます♪

＼4コマ漫画／
むてんがゆく！



エンタメ情報

DVD

『ムーンライズ・キングダム』

ブルースウィルス出演



バレンタインにおうちアート
感覚で頼ませんか？

暮らしのアイデア！

新生活が始まる春はもうすぐ！
「腸活」で家族みんな健康になろう

時々耳にする「腸活」という言葉。おなかの健康に良さそうなイメージですが、具体的に何をしたらよいのでしょうか。なぜ腸活が必要なのか、何に気を付けるべきか、ポイントを紹介します。

□腸の状態が肌や免疫にも関係する！？

腸内の善玉菌を増やす&悪玉菌を減らすことで、腸内環境を整えていく働きかけが腸活です。悪玉菌は免疫力や肌状態、アレルギー、ストレスなど全身の健康に関わっているという研究結果もあるそう。腸内環境が良くなると、便秘や軟便が改善されるだけでなく、美容や心身の健康にもプラスなんです。季節の変わり目に加え、家族それぞれの環境も変化を迎える春は何かと調子を崩しやすいもの。早めに腸活を始めてみませんか？

□食習慣の改善からスタート

眠っていた腸を動かすために、起床後に温かいものを飲みましょう。白湯はもちろん、お茶やお味噌汁などもOKです。朝食も必ず食べて。また、水分不足だと腸の動きが鈍くなるので、日中もしっかり水分補給しましょう。食物繊維と発酵食品は腸内の善玉菌のエサとなるため、腸内環境の改善に役立ちます。白米に雑穀を混ぜたり、おやつにヨーグルトやフルーツを選ぶと、野菜嫌いな子どもでも喜んで食べてくれそう。食事のメニューは和食がオススメです。

□日々の行動習慣にも一工夫！

不規則な生活は腸内環境の悪化を招くので、一日の生活リズムを守って。土日も起きる時間と寝る時間は平日と同じにするとベター。また、一日の中に自分なりに落ち着けるトイレタイムを設けましょう。腸は副交感神経が優位の時に活発に動くので、一息つけるひと時や趣味の時間も積極的に楽しんで。体の冷えは血行の悪化を招き、腸の動きも鈍くなります。衣服の調節をこまめに行い、しっかり湯船につかるなど体を温かく保つ工夫を。特別な運動をしなくても、通勤、通学、家事、育児などで毎日30分以上体を動かすことで、夜しっかり眠れます◎。良い睡眠で腸を元気に保ちましょう。