

# 無添加

## 無添加住宅。

2023年4月号

# ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

今月の動画は、室内の  
空気環境をとことん調査  
する石坂先生が登場するよ。

※肩書きは2019年の時のものです。



Youtube



皆さん、WBC侍JAPAN優勝！おめでとうございます！  
ばんざ〜い🎉🎉🎉 いや〜、すごかったですね〜。世界一  
です！この春はお花見も解禁になったりして、外出する機  
会も増えていきますね。優勝した喜びもあって、久しぶりに  
開放的な気分になります。もう思いっきり3年分楽しんじ  
やいましょう！

## 間違いだらけの日本の住宅!? 世界の屋根を研究する その2

「無添加住宅」の開発者は世界中の屋根を見て歩き、石の屋根が一番長持ちすることを知り、優れた石を輸入できることも分かったので、家を長持ちさせるにはこれしかないと思い、石屋根を採用したそうです。

石は種類によっては100年どころか1000年でも持ちますし、もし「無添加住宅」を建て替えなければならなくなったら、またその石屋根を使えるのです。これって最高のリサイクルであり、循環型社会の最たるものだと言えらると思います。ちなみに旧北海道庁舎や東京駅の屋根で使われているのも「無添加住宅」と同じ粘板岩です。築100年以上経っていますが、寒い北海道でも全然平気です。

1994年、「無添加住宅」が初めて海外から粘板岩を輸入して神戸市で屋根を葺きました。その時の石のサイズは20センチ×30センチでしたが、この幅の3分の2を掛けると有効面はたったの3分の1になり、一列張ってもわずか6.6センチしか上がっていきません。結局3週間かかって葺き終え、「石屋根はなんと手間がかかるのだろう」となり、結果、経費が掛かりすぎて赤字になってしまったのです。

しかし、どんなに大変な作業でも屋根は絶対に石屋根でないと気が済まない開発者はある方法を考え出しました。その方法とは？来月をお楽しみに！

## 家の空気を“見える化”しよう！ Vol.5



株式会社無添加住宅  
難波宏之代表取締役



一般社団法人健康・省エネ住宅  
普及振興機構 石坂園啓会長

食べられるほど安全な素材を使っている無添加住宅。その“食べ物”よりも体内に多く取り入れているのが実は“空気”なんです。我々が何気なく吸っている空気の質は住む人の健康にどのような影響を与えているのでしょうか？※「むてんかびと全国版vol.1」より一部修正して抜粋

- 難波** 先生は、かなり前から室内の空気環境を調査されているんですね？
- 石坂** はい、その取り組みは2012年からですから、もう10年以上になりますが、「無添加住宅」が先んじて開発されていたことに驚いています。
- 難波** 我々が取り組む以前に悩んでおられる方がいたということは、その何年も前から室内の空気が健康的なものではなかったということが裏付けられたと思っています。
- 石坂** はい、少し専門的なことになりますが、2000年代に入って国もようやくシックハウスということが社会問題化してきたので、規制する化学物質を指定するようになりました。
- 難波** トルエンやキシレンなどですね。
- 石坂** そうです。室内濃度指針値というものをそれを含む13物質に対して指定しました。
- 難波** でも先生、私は13だけでは少なすぎると考えているのですがどうでしょうか？
- 石坂** まさにその通りですね！事実、いくつかの新しい化学物質の追加が検討されています。
- 難波** やはりそうなんですね。でもまたその基準がクリアされても、住んでいる人の健康被害はなくなる…。
- 石坂** そうなると国がまた新しい物質を追加する。もうイタチごっこです。

来月に続きます。



Let's  
Cook!

簡単レシピ

### 豊かな香りを楽しもう「ごぼうの柳川風」

4人分

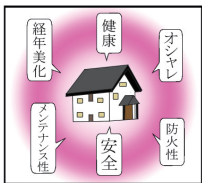
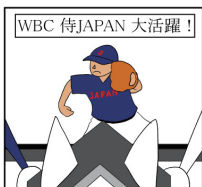
#### 材料

牛肉切り落とし……………300g  
ごぼう……………1本  
こんぶだし……………1カップ  
しょうゆ……………大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
卵……………2～3個  
三つ葉、ねぎなどをお好みで

#### 作り方

- ①牛肉は一口大にしておく。調味料と昆布だしを混ぜる。ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ落として5cm程度のささがきにし、10分程度水にさらす。卵は溶いておく。
- ②浅めの鍋に水を切ったごぼうと①を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして蓋をして2～3分煮る。
- ③ごぼうが軟らかくなったら牛肉を入れて平らになるように広げて蓋をする。
- ④肉に火が通ったら溶いたたまごを回しかけて再び蓋をして1～2分蒸らす。半熟状になったらできあがり。
- ⑤好みて三つ葉や小口切りにしたねぎを散らすと彩も◎♪

＼4コマ漫画／  
むてんがゆく!



Cococa

エンタメ情報  
DVD

『バッテリー』

2007年制作  
監督：滝田洋二郎



祝WBC優勝！  
野球のすばらしさをもう一度



暮らしのアイデア!

脱・だらだらスマホ！  
ムダな時間をなくすコツ

少しだけのつもりでも、気付けば何時間も触ってしまうスマホ。便利な反面、手放せないジレンマを感じている人も多いのが今の時代ですよね。上手に距離を取って自分の時間を取り戻しませんか？

□使用時間を把握してみよう

家計の節約やダイエットと同様に、まずは数字を「見える化」しましょう。「設定」画面の中に、デバイスを立ち上げた回数・週の平均使用時間・アプリごとの使用頻度などを確認できる項目があります。チェックしてみると思っている以上にスマホに時間を取られていることに驚きます。特にSNSは利用時間が長いほど幸福度が下がるという研究結果もあるのだとか。SNSは依存しすぎるとかえってストレスや孤立感を招いてしまうので、意識して使うことが大切です。

□スマホを持ちこまない場所3選

おうちのなかに数カ所、スマホから離れるスペースを設けてみましょう。おすすめは「寝室」。就寝前のだらだらスマホは睡眠の質の低下を招きます。目覚まし時計がわりにアラームを使うのはできれば避けたいところ。充電も別室するのがベターです。次に「デスク」。調べもの、タイマー、電卓など1台でいろんなことをこなせますが、スマホが机にあるだけで集中力は下がるといわれています。スマホで代用してきたものを元のアナログなツールに戻してみるのもいいかもしれませんね。意外なところでは「トイレ」。情報を遮断してひとときのリラックスを。

□スマホに依存しない仕組み作り

スマホを触らない努力をしようと思うと窮屈で長続きしにくいですよ。スマホの方の設定を工夫して、触らずに済むような仕組み作りをしましょう。アプリの「プッシュ通知」はぜひオフに。また、人間はカラフルな画面や目新しい情報による刺激を求める傾向があります。待ち受け画面をシンプルなものに変えたり、色味をモノクロに設定するだけでも効果あり。アプリを厳選して、すっきり見渡せるホーム画面に整えて。通勤時間にポイ活アプリ、洗濯機を回している間だけSNS、料理をしながら語学アプリ、寝る前に家計簿アプリ、というようにシーンを意識したルールなら、無理なくスマホ時間を減らせますよ。