



無添加

無添加住宅®

2023年3月号

ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

今回の動画は、
無添加住宅で安心・安全に
暮らしているご家族の
インタビューです!



Youtube



皆さん、お元気ですか〜!春が待ち遠しいむてんです。
嬉しいことに、少しずつ心地よい風を感じる日々が増えて
来ましたね。三寒四温を繰り返しつつ、春が近づいて来
てます!でもまだまだ冷え込むという予報もありますの
で、充分にお気をつけくださいね。今月からは、家を雨か
ら守っている大切な“屋根”のお話ですよ〜。

間違いだらけの日本の住宅!? 世界の屋根を研究する その1

屋根は世界中の気候に応じて使う材料が違ってきます。ほとんどはその地域のも
のを利用していました。ご存じの通り、日本では茅葺き屋根と瓦です。茅とはス
キヤカルカヤ、タマガキ、キツネガヤなどのイネ科の植物で、昔からこれらの穂を
重ねて屋根をふいていました。次は瓦です。日本の家の屋根に瓦が多いのは、平地
に粘土が多く産出したからでしょう。熱帯地方ではやはりココナツの葉が主だっ
たようです。

ヨーロッパでは草もありますが、瓦や石が主だった(アンドーラ地方など)よう
です。平地では粘土が多く産出されたので瓦、山岳地方は粘板石(天然スレート)
が多く出たので、石の屋根が多かったようです。フランスのカルカソンヌやフラン
スとスペインの国境にある小さな独立国アンドーラでは、民家の屋根が400年も
500年もその美しさを維持したまま現存しているのですが、その持続性とかっこ
よさにいたく感激し、これが今の「無添加住宅」の「クールーフ」発明の元になり
ました。

中国も北京郊外の村は石の屋根です。中国は広く、いろんな屋根がありますが、
雨が少ないために石も草もない地域では、塩漆喰で防水したようです。塩漆喰とは
まさに字の通りに漆喰の中に塩を入れた防水法ですが、日本でも京都の家の瓦の間
に漆喰を防水対策に詰め、沖縄でも同様な使い方をしています。地域の知恵が生か
されているんですね!



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.4



一般社団 全国健康・省エネ住宅
普及振興機構 石坂啓会会長

「無添加住宅」完成のきっかけは、「化学物質を使わない家を建ててください！」というお客様からの悩みでした。本当に悩んでいる方へ、何とかしなければ！という思いが実を結んだんですね。その後、そのお客様はどうなられたんでしょうか？

石坂 「無添加住宅」第1号に住まれたそのお客様のその後は？

難波 はい、実はシックハウス症候群の症状がピタッと治まったんです。とっても喜んで下さり、20年以上経った今でも快適に住んでいただいているんですよ！

石坂 それは本当にすごいことです。日本の、いや世界の住宅にとって画期的なことではないでしょうか。

難波 我々もここまで症状が改善されるとは驚くべきことでした。でも考え方はいたってシンプルで、要するに食べられるほど安全な素材を使えば、健康な家が建つのではないかと…ということだったんです。

石坂 「食べられる家」ですね。なんだか、グリム童話のお菓子の家を思い出しますね

難波 ホントですね！もちろん積極的に食べることはおススメしません(笑)

石坂 (笑)美味しくはないでしょうからね！

難波 口に入れてもいい素材なので、体に悪いわけがないんです。口に入れると言えば…

石坂 はい、私は食べ物よりも体内に取り込むことが多い空気を測定していますので、次回からはその意味と取り組みについて語り合いたと思います。

難波 楽しみです。よろしく願いいたします。

来月に続きます。



Let's
Cook!

簡単レシピ

旬食材たっぷり

「あさりと新玉ねぎの酒蒸し」

2人分

材料

新玉ねぎ……………中1個
春キャベツ……………1/4個
あさり……………200g
にんにく……………1片
酒……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々
パセリ……………少々

作り方

- ① にんにくはみじん切りに、新玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。キャベツは大きめのざく切りに。あさは塩抜きしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら新玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 火を弱めの中火にしてキャベツ、あさり、酒を入れてフタをする。沸騰したら弱火にしてあさりの口が開くまで蒸し煮にする。
- ④ フタを開け、塩を振ってさっと混ぜたらお皿に盛り付け、仕上げに黒こしょうとパセリを散らして出来上がり。



エンタメ情報

CD

『旅立ちの日に』

決定版!
みんなでうたう
卒業式の歌
ベストセレクション
小学校/同声版



ずっと歌いつづけていきたい
そんな卒業ソングを集成!!



暮らしのアイデア!

忙しくなる新学期に先立って
3月そうじを始めよう!

年度末となる3月は暖かくなってきて、それまでの1年の整理やそうじにももってこいの季節。年末に大掃除をサボってしまった方も、この季節に一度おうちをリフレッシュしてみませんか?

□クローゼットの大掃除はいまのうちに!

クローゼットは特に梅雨入りしてしまうとカビやダニの温床になりがち。ウォークインクローゼットのあるお宅は、この時期のうちに風を一度通しておきたいですね。高いところから順に荷物を降ろして掃除機をかけたりしてホコリを取り除き、床までしっかりと掃除機をかけておきましょう。拭き掃除も行えばもっとスッキリしますよ。

□暖房器具・空気清浄機のメンテナンス

あたたかい地域の方であればそろそろ暖房器具もしまし始める時期。本格的に片付ける前までにお手入れをしておきたいものです。ポイントは1つ。ホコリを残さないことです。ファンヒーターのフィルタにホコリが溜まっていたら、掃除機でしっかり吸い取って。本体は乾いた柔らかい布で拭き上げます。汚れがひどい場合はぬるま湯で薄めた中性洗剤を布に含ませて固く絞って拭きましょう。コタツの熱源部分にもホコリが溜まっていることがあるので、ひっくり返して掃除機で吸い取って。ホットカーベットは食べこぼしを残して片付けるとダニの温床になります。しっかりと掃除機をかけてから片付けましょう。空気清浄機はパーツがたくさんあるので取扱説明書に従ってお手入れを。

□靴箱もスッキリ整理しよう

湿気と汗の季節を迎える前に、靴箱も大掃除しておきましょう。靴を全部いったん取り出して、棚の隅の方に潜むホコリや砂などをハケや小さいブラシなどで掃きます。固く絞った布で拭き上げたら、すっかり乾くまでしっかりと風を通して中を乾燥させて。乾いたら靴を片付ける前に、もう履かない靴やかかかたがすり減った靴などを整理して、本当にこれから履くものだけを残して収納します。置くタイプの湿気取りなどを一番下の段に置いておくのもいいですね。