



無添加

無添加住宅®

2023年7月号

ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

今月は、
無添加住宅に住んで
健康になられたご夫婦の
インタビューだよ！



Youtube



ニュースレターをご覧の皆さん、こんにちは！いや～、ジメジメしてますね～。でも実はこの時期が無添加住宅が一番体感できる時なんですよね。えっ、どうしてっ？それは是非、全国のモデルハウスやショールームに行ってみてください。「あっ、このことか～」って分かっていただけたらと思いますよ。では、今月から新しいテーマでお話しますね。

健康で安全な家を求めて 菌と上手にお付き合い その1

さて、今月からは「菌と上手にお付き合い」ということを何回かに分けてお話しますね。

皆さんは、菌と聞くと「ばい菌」というイメージを持っていませんか？まあ、コロナウイルスの影響もありましたが、ずっと以前からアニメの世界ではアンパンマンの敵役がバイキンマンという悪い人のイメージですし、テレビCMでも除菌や抗菌のオンパレードですから、世間では「菌＝気持ち悪い」というレッテルが貼られ、多くの人々が揃ってそう思っているようです。

では、改めて菌類とは何かというと、これはつまり“キノコ”なのです。「キノコ＝カビ＝菌」ということで、これらはすべて同じ種類のものなのです。しかし、シタケやマツタケやマイタケは美味しくて体に良い菌ですが、同じキノコの仲間のドクツルタケやコレラタケを食べると死んでしまいます。このように菌類は体に良いものと悪いものが混在しているのです。たまたまキノコなら、姿かたちが大きいので区別できますが（それでも時々間違えて亡くなる方がいます）、カビの良し悪しは簡単に区別出来ません。

ご存じのように菌は私たちの生命が誕生するはるか以前から、この地球上に存在していました。私たちもその菌の中から派生して現在のような生命体へと進化してきたのです。人間は菌がいなくては生きてはいけません。私たちは、いわば菌に埋もれて進化してきたと言ってもいいでしょう。



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.8



一般社団法人全国健康・省エネ住宅
普及振興機構 石坂啓啓会長

無添加住宅の室内の空気成分が国の指針値を大幅に下回っていることが証明されました。漆喰と無垢材に囲まれた部屋はやはり健康なんですね。さらに進化していくためのこれからの研究課題とは？

※「むてんかびと全国版vol.1」より一部修正・追加して抜粋

- 難波** モデルハウスでの空気測定の結果が良かったことは本当に安心出来ました。
- 石坂** 今まではどうされていたんですか？
- 難波** はい、感覚ですね。お客様のご体感や子どもさんの“アトピーが改善した”という話を実際に聞いていましたので、ほのかな自信はあったんですけど、やはりこういう時代ですのでエビデンスが必要だなと思っていたんです。
- 石坂** それは本当に良かったです。さらに言えば、特にTVOCに関しては、他社さんは分析されないというか、出来ないのではないかとと思っています。
- 難波** そうなんですね。
- 石坂** そう考えた時に、無添加住宅さんがきちんと数値で証明するという取り組み自体が最大の差別化のような気がしています。
- 難波** さらにお願いしたいことがあります。空気環境を突き詰めていくと同時に、無垢材などの建材ごとの分析もしていきたいと考えているんです。
- 石坂** なるほど、それは大事なことですな。
- 難波** はい、見えない建材や床材、そして接着剤を含めて建物自体の分析をしていき、それも害がないと証明したくて。
- 石坂** 分かりました。それも早速始めていきましょう！
来月に続きます。



Let's
Cook!

簡単レシピ

「パック料理でカレー風味ピラフ」

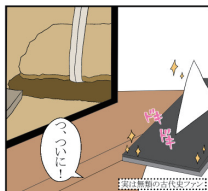
4人分

材料

- 無洗米……………2合
- 水……………350ml 程度
- 冷凍野菜ミックス…1カップ程度
- ウィンナー……………5～6本
- ◆カレー粉もしくは粉末カレールウ
……………小さじ2程度
- ◆コンソメ顆粒………大さじ1
- ◆めんつゆ……………大さじ1
- ◆オリーブオイルもしくはサラダ油
……………大さじ2程度

作り方

- ①無洗米と水を耐熱性の調理ポリ袋に入れ、30分ほど置く。
- ②◆をすべて調理ポリ袋に入れ、揉んで全体をませる。冷凍野菜ミックスとウィンナーをキッチンばさみで切りながら加えたら、ポリ袋の上部をねじりながら空気を抜いて結ぶ。※空気を抜いておかないと湯の中で浮いてしまうので必ずしっかり空気を抜くこと
- ③鍋の底に置いた耐熱皿にポリ袋を乗せ、ひたひたになるくらいの水を注ぐ。中火で加熱し、沸騰したら弱火にして約20分、その後火を消して10分ほど蒸らす。

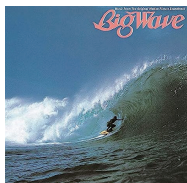


エンタメ情報

CD

『Big Wave』

30th
Anniversary
Edition
山下達郎



オリジナル曲と一人多重録音によるビーチ・ボーイズのカヴァーで構成された夏の定番アルバム『Big Wave』が、発売30周年を記念してニューリマスター盤で登場。

暮らしのアイデア!

レジャー感覚で育む防災スキル! 楽しみながら「もしも」に備えよう

大雨や台風など自然災害が気になるこの季節。最近あちこちで頻発している地震も気になりますよね。おうちレジャー感覚のできる防災対策で、楽しみながら家族の防災意識を高めてみませんか?

□もしもの備えは定期的にチェック

台風や大雨など事前に災害が予測される場合、防災アイテムが店頭からなくなりがち。長期保存できる食べ物や電池などは、何でもない普段のお買い物のついでにストックを補充しておくのがおすすめです。ひとくちに「防災アイテム」と言っても、家族の年齢や避難場所によって中身は異なるので気を付けて。いつものお出かけバッグには、モバイルバッテリーとウォーターボトルを必ず入れて。災害時に避難所へ行く人は2泊3日の旅支度を目安に、クッションマットや衛生用品をプラス。自宅避難を想定している人は非常用トイレセット、カセットコンロと燃料、ランタンなどのための電池を多めに、などアレンジして備えましょう。

□防災アイテムを普段使いしてみよう

災害時という「非日常」では、気持ちも落ち着かないもの。「やったことある!使ったことある!」という家族の安心感を育むためにも普段から防災アイテムを使ってみましょう。例えばキャンプなどのアウトドア用品は、電気・ガス・水がない状態で寝起きすることを想定してあります。お出かけレジャーのかわりに、自宅に居ながら防災グッズで週末を過ごしてみるのはいかがでしょうか? ランタンで過ごしたり、スマホを手回して充電してみたり、ラジオを楽しんだり、非常用トイレの設置&使用を練習してみたり。子どもも思った以上に楽しんでくれますよ!

□防災料理にチャレンジ!

災害時に役に立つのが「バック調理」。耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋ごと湯せんで加熱する調理方法です。おかずだけでなくご飯も炊けるんです。非常時に調べながらでは心もとないので、何でもない日にぜひ試してみてください。1つの鍋で一度に袋ごとに違う複数の料理を作れるので時短にもなります。また、即席めんや缶詰といった日持ちする食材、ストックしている水などもこのタイミングで使い、新たに補充しておくのとばっちりです。