



無添加住宅の  
コストダウンと品質管理が  
分かる動画だよ！観てね。



Youtube



# 無添加 ニュースレター

無添加住宅®

2023年8月号

MUTENKA NEWS LETTER

皆さん、暑中お見舞い申し上げます☀️毎年のことですが、今年も暑いですね～。おそらくですが、10月の初めくらいまでは熱中症の危険性があるので、充分にお気をつけてください。最近はおうちわや扇子の代わりに、ハンディタイプや首に付けるタイプの扇風機も流行っていますね。僕も首掛けタイプを買おうと思ったんですけど、やめました。理由は次回の四コマ漫画でお伝えする予定です🍃

## 健康で安全な家を求めて 菌と上手にお付き合い その2



前回から“菌”の話をしてしていますが、我々は菌に“埋もれて”進化してきました。まあ、埋もれるという少し誤解される方もおられるかもしれませんが…。でもたしかに、人間の便の重量のおよそ3分の1は大腸菌などの死骸ですし、皮膚の表面には乳酸菌とコウジ菌と納豆菌が共生しています。皮膚の上に1平方センチ当たり数千から多い人で数万もの菌を飼っているというわけです。

女性には乳酸菌が多いんですが、実はそれが大きな問題かも知れません。というのも、この菌の種類によってブーツの中が臭いか臭くないかが決まるという人もいます。どうですか？女性の皆さん。結構な問題ですよ？納豆菌の多い人が臭い、という説もあるようです。その納豆菌は枯草（こそう）菌の一種ですが、枯草菌は字の通りに草が枯れた時に草を分解する菌です。

この菌は熱に大変強く100℃にしても死なないので、その特性を利用して納豆が作られました。藁を熱湯にくぐらせ、ゆでた大豆にくるみ、40℃くらいの室内に2日くらい置けば納豆になります。稲の藁でなくても、理論的にはどの草からでも納豆ができるはずなので、私はいろんな草で納豆を作ってみました。ススキの納豆が一番おいしかったように思えます。



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！ 最終回



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

ふたりの対談もいよいよ最終回です。無添加住宅の空気環境が国の基準を大幅にクリアし、ずば抜けて優秀なことは証明出来ましたが、さらにその理由としての建材自体の分析も今後の取り組みとしていくようです。これこそ、徹底した品質管理なんですね。

※「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** 無添加住宅の本当の良さを知ってもらうためにエビデンスを取っていくには建材ごとの分析が必要だと思いますが、いかがですか？
- 石坂** その通りですね。これは無添加住宅さんにしか出来ない取り組みではないでしょうか。
- 難波** はい、今までの日本の住宅とは考え方から違う！ということを知ってほしいんです。
- 石坂** 確かに国もようやく、断熱性や気密性などの数値化をしてくれていますからね。
- 難波** はい、車もそうですし、家を買う時の基準を明確にするようになったのは、お客様にとっていいことだと思います。
- 石坂** 本当にそうですね。
- 難波** その上で、無添加住宅では新築やリフォームのたびに室内の空気検査をしたいんです。
- 石坂** 素晴らしいですね。本来なら健康寿命増進をアピールしている国が率先してやるべきことですね。
- 難波** はい、我々はその先を行きたくて、検査証明書の発行までを考えているんです。「無添加住宅は健康な暮らしに役立つ家なんだ！」と理解してほしいんです。
- 石坂** 分かりました。それが本当の“空気の見える化”ですね。ぜひ、やっていきましょう！
- 難波** ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。



Let's  
Cook!

### 簡単レシピ

## 火を使わない！ 「お手軽ぶっかけそうめん」

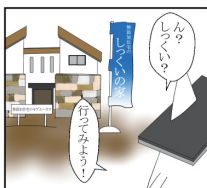
2人分

### 材料

- そうめん……………4束
- 水……………600～800ml
- 卵黄……………2個
- 刺身用の角切り(まぐろ・サーモンなど)  
……………100g程度
- 納豆……………1パック
- めんつゆ……………適量
- ※天かす、長いも、オクラ、めかぶ、青じそ、  
ネギ、ニラ、しらた、削り節などお好みで

### 作り方

- ①耐熱ガラスボウルやパスタメーカーに水を入れ、電子レンジで5分加熱する。
- ②①にそうめんを入れ、菜箸でほぐす。ふわりとラップをかけ3分ほど加熱する。ざるに上げて流水で洗い、氷水で締める。
- ③そうめんを器に盛り、食べやすく切った具材を放射状に並べ、中央に卵黄をのせる。天かすとお好みの薬味を散らし、麺つゆを回しかける。



©Cocoa

エンタメ情報

DVD

『(500)日のサマー』

この夏、  
観たい名作DVD



恋を信じる男の子と信じない女の子の、ピタースワイトな500日ストーリー



暮らしのアイデア!

ズボラさんでもスッキリ片付く!  
あの手この手の整理収納術

暑すぎて家の中を整えようにも気力がついていかない…  
そんな夏こそ、最小限の労力でそこそこきれいに見える片付けの工夫で乗り切りましょう!

□おすすめは丸見え収納!

箱などフタがある入れ物に収納すると、中を確認するという面倒な手間が発生します。使いたいものがすぐ手に取れて、さっと元に戻せて、家族にいちいち「あれどこ?」と聞かれないストレスフリーなおうちづくりに、思いきってフタや扉を外してオープン収納にしてみませんか? 畳んだり並べたりする手間も面倒なら、箱や引き出しにざっくり投げ込むだけでOKにするなどハードルを下げるのもおすすめ。映えを意識したオシャレなラベルや隠す収納もやめて、日本語で(子どもの年齢によってはひらがなで!)大きめのラベルを貼ると家族が自分のことを自分でしてくれるきっかけになりますよ。

□宙に浮かせたら掃除が劇的に楽!

掃除はできるだけ「楽にキレイ」をキープしたいですよね。日常的に取り除きたい汚れは「ホコリ」と「水垢・ぬめり」の2つ。その両方の対策にぴったりなのは、日用品を宙に浮かせる作戦です。歯ブラシ、歯磨き粉、ハンドソープなど、水回りのアイテムはクリップやフックを使って出来るだけ接地面を減らしましょう。物をどかさずにハンディモップがかけられるイメージで、よく使う文房具はマグネットで貼り付ける、充電コード類はコードフックに引っかける、観葉植物や空気清浄機などは台車に乗せるなど、ホコリが溜まらない工夫を。もしお掃除ロボットを導入しているなら、お掃除ロボットが走りやすい床かどうかを基準にするといいですね。

□手間暇かけなくてもスッキリが続く仕組み

掃除らしい掃除をしなくても整って見える家は、視界に入る色数が少ないのが特徴です。白・黒・グレーの無彩色や、ベージュ・ブラウンなどの自然色でまとめるとごちゃつかないし、ちょっとした汚れくらいなら目立ちません。また、家具に使われている木材のトーンをだいたい揃えるのもベター。これらはお買い物するとき物選びに迷わずに済むメリットもあります。2度拭きがいらないアルカリ電解水でのお掃除や、夕飯後～寝る前のどこかのタイミングで家族一斉に片付ける「リセットタイム」を設けるのもおすすめです!