

無添加

無添加住宅®

2023年9月号

ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

今月は築10年の
無添加住宅ルームツアーだよ！
経年美化をよーく観てね。



Youtube



ニュースレターをご覧の皆さん、お元気ですか？まだまだ暑いですね～。真夏は熱中症などに十分に気を付けていましたが、暑さの盛りを越えると少し油断しがちになりますので、気を緩めることなく、暑さ対策はもうしばらく続けていきましょう。今月も“菌と上手にお付き合い”するお話です。

健康で安全な家を求めて 菌と上手にお付き合い その3



私たちの暮らしに菌が関わり合っているという話をさらに進めますね。菌をさらに好きになってもらいましょう(笑)

人間の皮膚から菌がまったくいなくなるとどうなるか？なんと、皮膚はガサガサになってしまうのです。皆さんもコロナ禍でいやというほど経験があると思いますが、手をアルコール消毒すると急にガサガサしましたよね。あれは菌が死んでしまったからなんですね。菌は集団になると他の菌を寄せ付けなくなります。他の菌が入ってくると強力なバリアを発生させるのです。

また、菌は自ら抗菌物質を出すことが知られています。菌が抗菌物質を出すんですよ！シャレのようですが、これをご存じだった方は少ないのではないのでしょうか。そして人々はこの抗菌作用を利用してアルコールや酢の力で保存食を作ったのです。中でも特に有名なのはあのペニシリンで、これはアオカビの抗菌作用から発見された歴史上画期的な抗生物質なんです。

どうですか？少しは“菌”を好きになってもらえませんでしたでしょうか？

住まいと健康を科学する

私たちが生きていく上で、何より大切な健康—確かに医療技術の進化で寿命も延びています。しかし、出来ることなら病院には頼りたくないという気持ちもありますよね。それには毎日の暮らしの中であるものを意識した暮らしが大切なようです。そのあるものとは？今月からその研究に取り組んでいる北海道大学の池田敦子特任教授に語ってもらいます。

※聞き手は無添加住宅の吉川真生「むてんかびと全国版vol.2」より一部修正・追加して抜粋



北海道大学 環境健康科学
研究教育センター

池田敦子 特任教授

吉川 こんにちは。今回からお世話になります。池田先生はこれまでどのような研究をしてこられたのでしょうか？

池田 はい、こちらこそお世話になります。私は“疫学”という分野で、「まわりの環境が私たちの健康にどのような影響を与えているのか？」というテーマとして研究に取り組んで来ました。

吉川 私たち無添加住宅も住まいの分野でまわりの環境と健康の関係性はとっても大事だと感じています。

池田 そうなんです。私は新型コロナウイルスや気候変動、大気汚染など私たちを取り巻く環境の中でも、主に空気中に放出され、生態系に影響を及ぼすことが考えられる化学物質に焦点を当てています。

吉川 その化学物質を可能な限り排除して家づくりをして来ました。

池田 とてもいい取り組みだと思います。家の中には家具や建具など化学物質が溢れていますからね。その化学物質が空気中に放出されています。

吉川 その空気を住んでいる方が毎日体内に取り込んでいることが良くないし、様々な病気の原因となっていると思います。

池田 そのエビデンスが大事ですね。

吉川 それをもたらす悪影響について先生は特にどの部分が問題とされていますか？

池田 そうですね。私は子どもたちへの影響を心配しています。

吉川 私たちも同じです。次世代を担う子どもたちのために学ばせてください。

次号に続く



Let's
Cook!
簡単レシピ

リボベジ野菜活用！『豆苗の豚肉巻き』

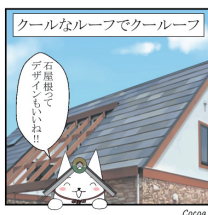
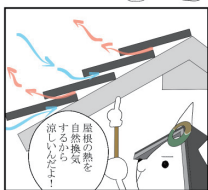
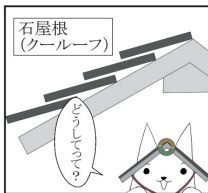
4人分

材料

豚薄切り肉……400g
豆苗……………1束
豆腐……………1丁
塩コショウ……適量

作り方

- ①豆苗は半分に切り、豆腐は大きめの短冊形に切る。
- ②豆腐と豆苗を豚肉で巻いていく。
- ③巻き終わりを下にして、熱したフライパンに並べる。塩コショウで味を調べ、両面に焼き色を付けたら出来上がり。

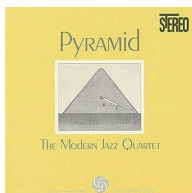


エンタメ情報

CD

『ピラミッド』

モダン・ジャズ・カルテット



“ジャズ・マスターズ・コレクション1200”第1弾。格調高く、ブルー・ジューズ・スピリチュアルな演奏をフィーチャーしたザ・モダン・ジャズ・カルテットの名盤。

暮らしのアイデア!

野菜の切れ端を捨てずに再生! エコで楽しいキッチン菜園を始めよう!

料理に使ったあとの野菜の切れ端を捨てずに再生させることを、リボーン(再生)ベジタブル(野菜)、略してリボベジと言い、室内で手軽に家庭菜園が楽しめる話題です。今回はこのリボベジの話題をお届けします。

□リボベジは節約効果も◎

環境省のデータによると、家庭ごみの約30%は生ごみで、野菜くずもそれに含まれます。捨てるはずの野菜くずを活かすリボベジは、家計にも環境にも優しいエコ活動。種から育てたり苗を買ってきたりしなくて始められるのも魅力です。コップが置けるスペースがあればOK!もし上手に育てられなくても、野菜の切れ端は日々の料理で必ず出るから、気負わずに再チャレンジすることもできます。特に育てやすいのは、生命力の強い香草系&薬味系の野菜。これらは時々しか使わないのに、意外と高価ですよ。自宅育てられれば食費の節約にも役立ちそうですね!

□水につけるだけでぐんぐん育つ!

基本は、野菜の切れ端(根元)を、水を入れた器に入れておくだけ。育てるコツは、直射日光を避けた日当たりの良い場所に置く、水は少な目にして毎日取り換えて腐るのを防ぐ、器はできれば毎日洗う、などです。リボベジが成功しやすいのは、薬味や彩りに使う、ネギ、大根の葉、ニンジンの葉、小松菜、ほうれん草。香草では、ミント、パセリ、バジル。種子ごとリボベジする豆苗はとても元気なのでオススメです。根っこが出ているものは育てやすいのでぜひ活用してください。

□秋から育てるならこの野菜!

ほうれん草、小松菜、クレソンなどの葉物、ミント、バジル、小ネギなど香りの強い野菜は、

気温も落ち着くこれからの季節に育てやすいでしょう。長く楽しみたいなら、プランターでの土栽培に切り替えるとO。水につけて根っこが伸びるまで育てた後、培養土を入れたプランターに植え替えます。数回収穫したら終了です。大根やニンジンの葉は汁物の彩りにぴったり。小ネギは気温の変化にも強くどんどん伸びるので日々の料理にちょこちょこ使えて便利です。豆苗は栽培用ケースが100円ショップにもあり、お世話も簡単です。キッチンにグリーンがあると癒されますよね。ぜひチャレンジしてみてください。