



無添加

無添加住宅®
2023年11月号

ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

先月の平屋の
おうちのオーナー様の
インタビュー動画です！



Youtube



むてんかニュースレターをご覧の皆さん、お元気ですか？朝晩、かなり冷え込んで来ましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…等々と表現されるように、この季節は何かを始めたり、趣味をさらに深めたりするのにいい時期なんですよ。皆さんはいかがですか？私、むてんかはスポーツの秋です。今年こそは何としてもタイガースに日本一になってもらわねば！と、全力で応援しています。それでは今月もよろしくお祈りしますね。

健康で安全な家を求めて 物が腐るってどういうこと？ その1

先月までは、「菌との共生」をテーマに話してきました。菌を嫌がったり怖がったりするのはなく、賢く共生することが大事だということが分かりましたよね。

今月からは、「物が腐るってどういうこと？」についてお話していきますね。

ずいぶん前から、すべての食品には消費期限や賞味期限などが表示されており、それが一日でも過ぎるとみんな捨ててしまうことが多いと思います。しかしあれは、腐る前に早く食べさせ、そして捨てさせ、消費を増大する“仕組み”と言っても過言ではありません。

本来、人間には視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚の五感が備わっています。そして人間は聴覚以外の四感を使って腐ったものを自分自身で判別してきました。色などを目で見て、匂いを嗅いで、触ってみて、口に入れてみる。これで腐っているかいないかが分かるはず。ところが最近は、消費期限、賞味期限の表示だけを目安に捨てているので、四感が鈍ってしまっているのです。

そもそも、腐るとはどういうことなんでしょうか。以前述べたように、“菌=キノコ”なのです。食品にカビが生えたということは、食物にキノコが生えたのと同じことです。そのキノコが毒キノコならお腹をこわすし、食べられるキノコなら身体に良い。そこで前者を腐敗といい、後者を発酵と呼んでいます。(本当はもっと複雑なのですが…)

この続きは、来月にしますね。

住まいと健康を科学する-3

疫学という分野で、室内の化学物質やカビなどの微生物とそこに住む人の健康との関係を調査する北海道大学の池田先生。その調査とはどのように行われているのでしょうか。

※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** 先生は、住む人の健康と室内の空気環境の関係性を調査しておられるんですが、具体的にはどのようにしておられるのでしょうか？
- 池田** はい、まずは研究対象のお宅にパッシブサンプラーを取り付けます。
- 吉川** パッシブサンプラー？それはどのようなものなのでしょうか？
- 池田** 室内の化学物質を捕集する器具です。その他にもハウスダストを集めたり、空気を採取して微生物の生育を確認しています。
- 吉川** ハウスダストはどのように集めておられるのでしょうか？
- 池田** これはもう、お掃除ですね！ピンセットでホコリを集めたり、掃除機で吸ったホコリや塵を地道に集めているんです。
- 吉川** 大変な作業ですね。
- 池田** そうなんです。でもその地道な作業が健康につながるっていう気持ちで取り組んでいます。
- 吉川** 素晴らしいです。次回からはさらに詳しく教えてください。

次号に続く



Let's
Cook!

4人分

簡単レシピ「ぶっくら鶏つみれと白菜のさっぱり煮」

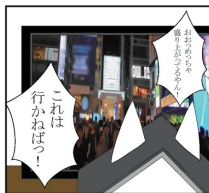
材料

- ・鶏ひき肉……400g
- ・白菜………1/2 玉
- ・玉ねぎ………1 玉
- ・絹ごし豆腐……1/2 T
- ・卵………2 個
- ・白だし………100ml
- ・水………400ml
- ・カボス(ユズでも代用可)……1 個
- ・塩コショウ……適量
- ・ネギ………適量(お好みで)

作り方

- ① 玉ねぎは細かくみじん切りにし、鶏ひき肉・絹ごし豆腐・卵・カボスの搾り汁と一緒にボウルに入れ、よくこねて鶏つみれを作る。
- ② 鍋に水と白だしを入れて火にかける。沸騰したら鶏つみれをスプーンですくいながら加え、その上にざく切りにした白菜を乗せるように置き、ふたをしてひと煮立ちさせる。
- ③ つみれが崩れてスープが濁るので、かき混ぜずそっと皿に取り分けてからお好みで塩コショウを振ったりねぎを散らしたりしてできあがり！

4コマ漫画 /
むてんがゆく!



エンタメ情報

写真集

『心も染まる 紅葉』

写真 / 森田 敏隆
宮本 孝廣



日本全国の美しい紅葉景色を集めた写真集。北国や、高山・高原から次第に色づき始める紅葉。深紅に色づくイロハカエデ、黄金色のカラマツ、光を受けて輝くスキの穂。鮮やかに彩る秋に、心も染まる1冊。

暮らしのアイデア!

日暮れの早い冬は要注意!? 今日からできるおうち防犯

昼より夜の方が長い季節になりました。行楽や帰省で家を留守にする機会が増え、空き巣の被害が増えるのだとか。家族を守るおうち防犯を意識してみましょう! 取り入れやすい防犯対策を紹介합니다。

□あなたの家は大丈夫? 空き巣に狙われやすい家

警視庁のデータによると、住宅への侵入手段の52%は無施錠、23%がガラス破り、20%が施錠解除となっています。まずは戸締りに気を付けることが大切です。ドアだけでなく窓も要チェック。また昨今、SNSに外出や旅行を楽しんでいる様子をアップしたことで、留守中に空き巣被害に遭うケースも増加しているそうです。普段から自宅周辺や家族がよく立ち寄り場所などをSNSなどには上げないように注意! 窓の外の景色やウォーキング中の足元に映るマンホールから自宅が特定されたりすることもあるので油断大敵です。

□不審者を寄せ付けない基本テク

基本中の基本が施錠! ゴミ出しや子どもの送り迎えなど「短時間だから」と思っても、必ずドアは施錠しましょう。浴室やトイレなど小さい窓も開けっ放しにはしないこと。家族間のルールで、玄関の鍵を郵便受けやプランターの下などに置く「置き鍵」、していませんか? 泥棒はそこを狙ってきますよ。またドアや窓につける補助錠も、定番ですが効果は絶大。侵入に時間がかかりそうだと嫌がるそうです。鍵はイミテーションでもOK。窓に防犯フィルムを貼るのもおすすめです。泥棒に「防犯意識が高い」と認識される家にしましょう!

□いま注目の最新防犯グッズ!

防犯カメラやセンサーライトは、電池式のほかにソーラータイプが人気。「防犯カメラ作動中」などと書かれたステッカーを貼るのも有効です。よくある黒×黄色のデザインは目を引きますが、おうちの外観との相性が気になるのなら、最近はスタイリッシュな色合いのものも増えていますよ。そのほか商店の来客チャイムのイメージが強い人感アラームは、自宅でもしっかり役に立ちます。踏むとジャリジャリ大きな音がする防犯砂利を庭に敷くという手もありますね。ドアや窓につける補助錠は数百円くらいから手ごろな価格で手に入り、設置も簡単なのでぜひ取り入れて。