



今月は築16年の  
無添加住宅  
モデルハウスの  
ルームツアーだよ。



Youtube



# 無添加 ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®  
2023年12月号

皆さん、こんにちは。いつも元気なむてんです。師走ですね～。本当に一年が早いです。

季節も今年は「秋が無かった…」って言われるように、夏から一気に冬になったようです。

こうなると体調管理が大事になってきます。衣替えもバタバタでしたけど、しっかり準備してクリスマスやお正月を楽しく過ごしましょうね～

## 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2

先月からの続きで“腐敗と発酵”の違いについて話しますね。菌の排出物がアミン類（魚や肉が腐るときに出る臭いのもと、タンパク質分解時の臭い）や、ケトン類（有機化合物のひとつ、除光液—アセトンが代表例）、アルデヒド類（ホルマリンの元となるホルムアルデヒド、二日酔いの原因となるアセトアルデヒド、タンパク質を固定する性質がある物など）の場合は、悪臭を放ちます。これが菌の毒で腹痛の原因です。

一方、身体に良い方の菌の排出物は、みなさんもご存じのようにアルコールや酢酸、乳酸などです。ただし、アルコールの飲みすぎはよくありませんが…。

さらにバクテリアも、菌と同じようにものを腐らせます。これは菌よりずっと小さいので細菌と呼ばれていますが、どちらも自然界ではすべてのものを分解して土に戻す役割を果たしています。細菌によって硝酸塩にまで分解されたあとは、植物の栄養となるのです。

このように腐敗も発酵も菌を通じて私たちの健康な暮らしとつながっていることを見逃してはなりません。

年明けからは、この菌と家との密接な関係のお話をしますね。

## 住まいと健康を科学する-4

室内のハウスダストを集めて空気環境との関係を調べることは住む人の健康にとってとても大切なことです。その地道な作業からどのようなことが分かるのでしょうか？

※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** 先生が収集されているハウスダストですが、その中には何が見つかったのでしょうか？

**池田** はい、微生物ですね。

**吉川** その微生物とはどのようなものなのでしょうか？

**池田** 主にカビです。カビが身体に良くないというのは皆さん分かっておられると思います。

**吉川** カビですか…。なんだか、息をするたびにカビが体内に入って来てるようです。

**池田** そうですね。だからこそ、室内の空気を健康なものにしないとイケないんですが…。

**吉川** カビだけじゃないんですよね。

**池田** はい、ハウスダストの中には他の化学物質もありますので、棚上ダストや床上ダストを収集しています。

**吉川** 場所で違うんですね。詳しくお聞かせください。

次号に続く



Let's  
Cook!

### 簡単レシピ 冷凍ニンジンのミネストローネ風煮込み

4人分

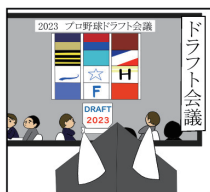
#### 材料

冷凍ニンジン……………2本  
玉ねぎ……………1玉  
ベーコン……………100g  
ケチャップ……………大さじ3  
固形コンソメスープの素……………2個  
水……………600ml  
塩コショウ、イタリアンパセリ…  
…適量(お好みで)

#### 作り方

- ① 冷凍ニンジンを水に浸して軽く解凍し、ヘタを切り落とす。玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に玉ねぎとベーコンを入れ、強火にかける。玉ねぎが透き通ってきたら、ケチャップを加えて炒める。水分を飛ばすことでコクが出る。
- ③ ニンジンと水、コンソメスープの素を鍋に入れ、約20分煮込む。塩コショウで味を整えたあと器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

※日持ちしないにんじんは丸ごと冷凍がおすすめ。きれいに水洗いし、ポリ袋に入れて冷凍室で保存すれば約1ヶ月は持ちます。



エンタメ情報  
CD

『スヌーピーの  
メリークリスマス』

初SHM-CD化  
ヴィンス・ガラルディ・トリオ

THE ORIGINAL SOUND TRACK RECORDINGS OF THE CBS TELEVISION SPECIAL

CHARLIE BROWN  
CELEBRATES  
VINCE GUARALDI  
TRIO



●1965年に全米のTVで初放映され、今ではクリスマスに家族で観る定番として定着したアニメーション『スヌーピーのメリークリスマス』のサウンドトラック。  
●クリスマス・アルバムながら、ジャズ史上世界セールス2位を記録している大ベストセラー作品。



暮らしのアイデア!

観葉植物がアレルギーに!?  
安心・安全なインテリアグリーンの選び方

寒い時期は締め切った室内で過ごす時間が増えますよね。お掃除には気を配っているのに、くしゃみや鼻水などアレルギーの症状が出て困ることはありませんか? 実は室内にある観葉植物のせいかもしれません。チェックポイントを紹介します。

□アレルギーになる観葉植物って?

種類によっては、室内に置いただけでアレルギーの症状が出る(アレルギーになる)観葉植物もあります。花粉症といえばスギやヒノキをイメージする人も多いと思いますが、それらと同じように胞子を持つシダ植物系は要注意です。耐陰性があり育てやすいと人気のアジアンタムやコウモリランはシダ植物なので、花粉症の家族がいる場合おすすめできません。カラー、アンズリウム、スパティフィラムなどのサトイモ科の植物には、粘膜に刺激を与える成分・シュウ酸カルシウムが含まれています。子どもやペットが口に入れないように気を付けて。ゴムアレルギーの家族がいるならガジュマル、ウンベラータ、ブミラ、ベンジャミンなどのゴムの木の仲間も避けたほうがいいですね。

□ホコリ、カビ、ダニの温床に!?

ハウスダストの原因といわれるホコリ、カビ、ダニを、観葉植物が引き寄せていることもあるんですよ。まず生い茂る葉にはホコリが付着しやすいものです。日々の水やりにより、部屋の湿度が上昇すればカビが発生してしまうこともあります。また、土の水はけが上手くいかない場合もカビが発生します。家族の体質を考えた上で観葉植物を選び、適切なお手入れでインテリアグリーンを楽しみたいですね。

□日々のお手入れに工夫を

ホコリ対策として、お部屋を掃除するときは観葉植物の葉もついでに拭くようにしましょう。ダスター等ではたいてから掃除機やお掃除ロボットをかけるのも◎。カビやダニを発生させないためには、定期的に日光に当てると効果的です。土まわりにしっかり風を通すという意味で、外に出してあげるとベター。ダニ退治のために観葉植物用の殺虫剤を使う場合も必ず外で。アレルギー持ちの家族がいるなら、フェイクグリーンで手軽に楽しむという選択肢もあります。最近では本物そっくりのものも多く、模様替え気分でも手軽に楽しむことができますよ。