



R(アール)を
テーマにした、柔らかさを
感じるおうちの動画だよ。
観てね!



Youtube



無添加 ニュースレター

MUTENKA NEWS LETTER

無添加住宅®
2024年1月号

新年明けましておめでとうございます。新しい年になりました。コロナ禍以降で久しぶりのちゃんとしたお正月ですね。ゆっくりされていますか？お仕事の方もおられると思いますが、インフルエンザも流行っているようですので、初詣などではマスクはしておきたいですね。今年は龍年ですので縁起もいいし、明るくいい年にしたいですね。

健康で安全な家を求めて 菌と共生する家 その1

ずっと菌の話をしてきましたが、今回からは菌とおうちの密接な？関係についてお話ししたいと思います。

以前、無添加住宅の創業者が自宅（もちろん無添加住宅です）に生絞りの雑巾を置き忘れたことがあって、2～3日経ったらなんとその雑巾が香ばしい匂いを放っていたそうで、非常に驚いたと言っていました。それで初めて「無添加住宅」に共生菌が棲みついていることに気づいたそうです。前にも話しましたが、文明が発達した世界の温帯地域の家はすべて漆喰でできていました。ピラミッドの内装も漆喰ですし、日本の古墳の内装も漆喰です。

では、人類はなぜ漆喰を選んだのでしょうか？繰り返しになりますがその大きな理由は発酵だったのです。漆喰はアルカリ性なのでこうじ菌しか生きることができません。したがってこの漆喰の中では物は腐らず、発酵します。

例えばヨーロッパの生ハムやワインもこうじ菌の発酵の産物です。塩水につけた豚肉を1年間つるしておくだけで生ハムになります。けれども、もしこの豚肉をビニールクロスの部屋で1年間つるすとどんなひどいことになるかお判りでしょうか？この続きはまた来月で。

住まいと健康を科学する-5

室内の高いところや低いところのハウスダストを収集して調べ、そのことによって分かったことは？

※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 ハウスダストの中にはどのようなものがあるのでしょうか？

池田 ダニアレルゲンに加えて、準揮発性化学物質も含まれています。

吉川 準揮発性化学物質とはどのようなものなのでしょうか？

池田 比較的、揮発性が低いといわれている化学物質です。

吉川 棚の上や床上のハウスダストを調べて分かったことは？

池田 実は、調査させていただいたご家族の尿も採取して調べたんですが、それで分かったのが、子どもの尿の方が大人の化学物質濃度よりも高かったということです。

吉川 えっ、それはどういうことなんでしょうか？

池田 おそらく、子どもは背が低いので床上ハウスダストを多く体内に取り入れてしまっているのではないかと思います。

吉川 そうということなんですね。

次号に続く



Let's
Cook!

簡単レシピ

今が旬!サバのみぞれ煮

4人分

材料

- ・サバ(3枚おろし)…2枚(約250g)
- ・大根……………10cm(300g)
- ・小口ネギ……………適量
- ★酒……………大さじ1
- ★白だし……………大さじ1
- ★みりん……………大さじ2
- ★しょうゆ……………大さじ1
- ★おろししょうが(しょうがチューブ)…小さじ1

作り方

- ①大根はすりおろし、軽く水けを切っておく。小口ネギはトッピング用に切る。
- ②サバの身を半分に切り、塩を振って5分おいた後に水気を拭き取る。
- ③フライパンに★をすべて入れてひと煮たちさせ、サバの皮目を上にして入れる。煮汁をかけながらサバの色が変わるまで10分弱中火で煮る。
- ④③にすりおろした大根を加え、さらに2分煮る。
- ⑤器に盛り、小口ネギを添えてできあがり。

＼4コマ漫画／
むてんがゆく！



Cocoa

エンタメ情報
DVD

『クイール』

監督：崔洋一
主演：小林薫、椎名桔平



「クイ、いっしょに歩こう」
たくさんの愛に包まれた一匹の盲導犬の感動の物語。

暮らしのアイデア！

病気になる前に体調を整える
「養生」で毎日いきいき！

冷えや不眠など、なんとなく感じる不調を改善し、病気になる前に予防するのが「養生」です。体調や体質に合わせて生活リズムを整えたり、心を休ませたりします。日々の暮らしの中で実践できる養生のポイントを紹介します。

□体をいたわるのに罪悪感はいらない

何かと慌ただしい世の中、休息することに罪悪感を持つ人も多いですね。そんな人は「何もできなかった」のではなく「何もしない時間を作れてよかった」と捉えてみて。お風呂でしっかり温まるのも寒い今の時季には大切です。良い睡眠をとるために、食事は20時までに、入浴は就寝1時間前までに、寝る前のスマホは避けるなど、入眠までのタイムスケジュールを意識してみましょう。心配事があって眠れない日は柑橘系の香りが精神を落ち着かせてくれます。

□冷えは万病の元！

冷えは全身の不調の原因になります。胃腸や腎など内臓だけでなく、気力や血流の低下にもつながり、下痢、便秘、頻尿、体力低下、イライラ、不眠、腹部の張り、肩凝り、腰痛、生理痛、むくみ、頭痛、めまいなどを引き起こします。これらを防ぐには体を冷やさないことが何より大切。薄着をせず、日々の食事で汁物や煮物など温かい料理を積極的に食べましょう。日中に外を歩いて日光を浴びたり、家で過ごす時もカーテンを開けたりしてしっかりパワーチャージして。激しい運動が苦手でも、すぎ間時間に足ふみ運動をしたり椅子に座ったままで肩回したりするだけでも血の巡りが良くなりますよ。

□養生の柱はやっぱり「食事」

量は腹八分目を目安に。“穀類4、野菜4、肉魚2”に組み合わせましょう。個別の不調ごとにおすすめの食材はありますが、取り入れやすいのは旬の食材です。季節に合わせ、暦に沿った暮らし方をすることで心も体も健やかに保てます。寒さ厳しい今の時季、野菜ならかぼちゃ、こまつな、大根、かぶ、白菜、ネギなど。肉や魚なら、ラム、たら、さば、カキなどです。体が冷えると菌やウイルスへの抵抗力が落ちてしまうので、体の内と外からしっかり温めるようにしてくださいね。