

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2016 年 7 月 1 日発行
NO. 0025
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～ベジタブル・ブロス～
2. ハイブリッドソーラーハウス ～健康に良い床暖房～
3. 目元の疲労感を解消
4. 旬の食材 ～とうもろこし～
5. 建築知識 ～壁の断熱～
6. 辛口コラム ～日本の名文～



今月の話題 ～ベジタブル・ブロス～

「ベジタブル・ブロス」をご存知ですか？

ブロスとは、「出汁」のこと。つまり野菜から作った出汁のことです。

別名「お宝スープ」「奇跡のスープ」と言われる理由は・・・

1. とにかく美味しい

野菜のうま味がしっかり出ていますが主張しすぎない味なので、
お味噌汁の出汁に、スープの出汁に、料理に使う水の代わりに使えます



2. 無駄がない

普段処分する「種」や「皮」といった、じつは栄養価が高い部分を
使うので、野菜まるごと活用できます。とても気分がいいです

3. 抗酸化力 UP&免疫力 UP

野菜を煮出す事で野菜汁に溶け出してくる、ファイト（フィット）ケミカルが豊富。

ファイトケミカルとは、植物が厳しい自然から自らの身を守る為に作り出した機能性成分で、野菜を食べる事しか
人間は摂取できません。これが、免疫細胞の働きを高めたり、活性酸素の働きを抑えてくれます

☆☆野菜のチカラで、夏の暑さに負けない体作り☆☆

《作り方》

1. 両手でいっぱいくらいの野菜の皮、種（いつも処分してしまうところ）を集める
 - 一度に集まらない場合はジップロックなどに入れて冷蔵庫で貯める
 - たまねぎの皮は必須
 - 家庭菜園で出来た「とうが立って」しまった野菜でも OK
 - 無農薬野菜を使用する
 - 腐った部分は使用しない
2. 水（1.5リットル）に「1」と酒（大さじ1）、塩ひとつまみを入れる
3. 30分くらい弱火で煮出し、濃い茶色になったらできあがり
4. ざるなどで漉して、保存容器に移す。冷蔵で3日、冷凍で1ヶ月保存可能

無農薬野菜が手に入らない場合は、
大きめのボウル1杯に重曹小さじ
1を溶かして1分くらい浸して、最
後に流水で洗い流してください。
重曹でほとんどの農薬が塩に変化
しますよ



ハイブリッドソーラーハウス ～健康に良い床暖房～

ハイブリッドソーラーハウスは、太陽光も赤外線も含む全太陽エネルギーを暖房と給湯
に効率的に利用し、高度な断熱、最適な平面プランと組み合わせて、家全体に快適な温
熱環境を維持する「体にいちばんやさしい家づくり」です。

・床暖房は室温のバリアフリー

がんと並んで多くの日本人の死亡原因となっているのが脳卒中です。脳卒中の最大の敵は寒さで、冷えきった廊下
やトイレでのヒートショックのために血圧が急上昇し、脳卒中で倒れるケースが大半です。足首には血圧を左右す
る温度センサー（神経）が集中しているといわれ、床面温度を適温に保つことが重要になっています。これからの
住まいは段差をなくすバリアフリーだけではなく、温度差のバリアも解消する時代です。

・日向ぼっこと同じ床暖房の気持ちよさ

冬の日向ぼっこは、なぜ気持ちいいのでしょうか？それは太陽からの赤外線（輻射熱）が皮膚の内部に浸透し、人
体に熱エネルギーを供給するためです。このときの赤外線は7.5μ以上の長い波長をもつ遠赤外線であり、ハイブ
リッドソーラーハウスの床面から放射される遠赤外線（7.0μ以上）とほぼ一致します。このような波長の長い遠
赤外線は皮膚の下の温点を直接暖めます。人間の皮膚はたんぱく質でできているため熱伝導が悪く、空気を暖める
暖房方式では体が温まる前に暑さを感じ、不快になります。

・頭寒足熱

空気を暖めるストーブやエアコンなどは、部屋の上部は暑いほどになるのに、足元はなかなか暖まりません。床暖
房は空気を暖めるのではなく、輻射熱によって人体を直接暖める方式ですから、部屋の上下温度の差は、ほとんど
ありません。リビングに大きな吹抜けをつくるなら床暖房といわれるのはこのためです。

「目元の疲労感」を解消

仕事で使うパソコンや、空き時間について眺めてしまうスマートフォン。現代人は常に目を酷使していて、
疲れ目になりやすい条件がいっぱい。結果、目元の血行が滞ってクマができてしまったり、エイジング
現象が加速したり…。そんな目元のトラブルを緩和させる“疲れ目解消法”について、ご紹介します。



タ方のオフィス、心と鏡を見ると顔の疲れが隠しきれず…。特に疲れ顔に見えてしまう大きな要因のひとつであるクマ。
もっとも一般的なのは、睡眠不足や疲れによる“青グマ”。朝は問題なかったのに夕方にクマが現れる…というパターンは
まさにコレで、その主な要因は血行不良にあるんだそうです。

■1時間に1回は目の休憩を

パソコンのディスプレイを見続けていると瞬きの回数が減って目が乾きやすくなってドライアイになったり、眼精疲労につな
がったり…。また、凝視し続けていると、目の筋肉が固まってピント調節がうまくいかなくなり、老眼のような症状が現れること
とも。だからこそ、1時間ごとに酷使している目を休めるようにしましょう。ストレッチや深呼吸をして積極的に体内に酸素を巡
らせる、手元から焦点をずらして遠くの緑を見るという方法もオススメ。

■目を温める

手軽な血流促進法といえば、「目を温める」こと。ホットタオルやアイマスクなどで目を温めるだけで目元の疲れが緩和さ
れるほか、じんわり温まって心のリラックス効果も。

■目の周りの血行を促すツボを押す

ツボを押して血流を促すのも有効な方法。目の周辺には眼精疲労や目の充血を緩和させるツボがたくさんあるので、仕事の合
間やメイク直し前にぜひ実践を。オトナ女性におすすめなツボは「攢竹（さんちく）」で、眉頭の内側、鼻の付け根と目頭の間
にあるくぼみに位置。眼精疲労のほか、顔のむくみ対策にも良いと言われていて、“若返りのツボ”という声もあるほど。無理
な力を加えないよう注意しつつ、1～3秒押して離す…を数回繰り返すだけで目とまぶたがスッキリするはず。

仕事でもプライベートでも目を酷使してしまう時代だからこそ、目元のケアはとても大切。スキンケアや
ツボ押しなど試してみてください。



旬のものを食べる ～とうもろこし～

夏が旬のとうもろこしは、おやつに献立の一品にと大活躍です。

とうもろこしは、やっぱり塩茹でが一番。

手軽で簡単、かつ美味しい☆

でも知っていますか？ 実は、「茹で方」で味が劇的に変わるんです！

☆ お好み別 とうもろこしの茹で方 ☆

共通下準備：とうもろこしを、ヒゲと薄皮 1 枚残した状態にして水洗いする



ジューシーなのが好き！

＝水から茹でる＝

- ① とうもろこし全体が浸かるくらいの水に対して 2～2.5%の塩を入れ、とうもろこし投入
- ② 沸騰した後 3 分茹で、すばやく取り出す

甘いのが好き！

＝電子レンジで加熱＝

- ① 塩を擦りこみ、ラップで包む
- ② 電子レンジ 500W で 5 分加熱
- ③ ラップを外さずに、常温になるまで冷ます

シャキシャキ食感が好き！

＝お湯から茹でる＝

- ① とうもろこし全体が浸かるくらいの水に対して 2～2.5%の塩を入れる
- ② 沸騰した湯の中にとうもろこしを投入
- ③ 3 分茹で、すばやく取り出す

☆おいしいとうもろこしの選び方☆

● 採れたて

とうもろこしは鮮度落ちがとても早いので、保存する場合は必ず加熱をしてから！

● 皮は濃い緑

とうもろこしの皮は時間と共に色あせて、薄くなります

● ヒゲは茶色でふさふさ

完熟していると、ヒゲの先端が茶色になります

ふさふさであるほど、粒がたくさん付いています

ヒゲがしっとりとしているのは新鮮な証拠

● ずっりしと重い



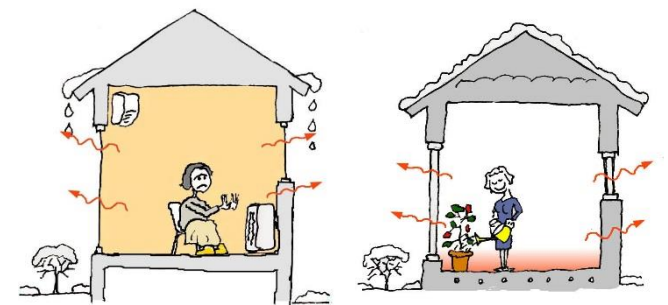
理想的なとうもろこし ☆



建築知識

～壁の断熱～

外気が寒いとき、屋内を適温に保つと温もりが逃げようとしてします。逃げれば逃げるほど暖房を強める必要がありますし、逃げが少なければ少ない暖房で快適に暮らせます。これがこれからの家でもっとも大切なことです。住宅からの最大の逃げ道は壁なので壁の断熱をどうするかが家の良し悪しを決定する重要な決め手になります。20 年前に建てた家と今から正しく断熱して建てる家では「温もりの逃げ」は 3 倍、5 倍と違いますが、その違いは光熱費の違いとしてではなく誰にでも分かるほどの住み心地の違いとして現れます。居住者にとって「辛抱を求められる家」かどうかの違いです。日本人は永年のあいだ「辛抱する家」に住んで来ましたが、これからは変わるのです。夏に 2 階が特に暑いという体験はありませんか？あれは屋根が灼けているように思いますが、じつは壁の断熱や窓の性能が悪いためにそうなるのです。



壁と並んで重要なのが窓です。日本で永年使われてきたアルミサッシは大変に酷い代物で、近年の高断熱の壁の 20 倍くらい「温もり」を逃しますが、近年の窓の性能向上は著しく、従来のアルミサッシの 1/3、1/4 しか温もりを逃がさないものが当たり前に使われるようになっていきます。

今更新築するのは大変だ、ウチは古い家だから仕方ない、と諦めることはありません。若干費用は掛かりますが断熱改修によって住み心地はウソのように変わります。「悲惨な老後」を迎えるか「幸せな老後」を迎えるかの分かれ道とも言えるのです。

辛口コラム

～ロンドン市長～

東京都舛添知事の公費による贅沢ざんまいが世間を賑わしていますが、この 5 月にロンドン市長（知事相当）選挙が行われ、労働党サディク・カーン氏が激しい選挙戦のすえ保守党の候補を大差で破り初のイスラム教市長が誕生しました。カーン氏は、ロンドン南部でパキスタン移民の労働者家庭に生まれました。父親は市バスの運転手で母親は裁縫工、彼は子供の頃から新聞配達や建設現場で働きました。家族は「私達は恵まれた国にいる」と故国の親戚に送金を続けていました。人種迫害を受けて始めたボクシングクラブ通いは今も続くとのこと。成績がよく大学を出て人権弁護士になり、その後地元議員から国会にも入りました。

市長選の背後にはロンドンの猛烈な土地建物家賃の値上がりや住宅難に対する大衆の不満があり、矛先はそれを経済振興と推し進める保守党

に向かっていた。市長選で資産家御曹司の相手候補は、カーン氏とイスラム過激派を結び付けるイメージを作って攻撃しましたが、この汚い作戦がかえって物議をかもしました。BBC 放送でも候補者の妹さんさえ「あんなことをする人じゃないのに」と言っていたなどと報じました。ロンドン市民はその手に乗らない賢さを持っていたようです。今、世界各地で格差をなくし弱者を助ける福祉社会をめざす考え方と、大資本を助け自由競争で富めるものを富ませて経済を引っ張るという考えがあるのですが、ロンドンは前者を選んだようです。

