

# 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

2015年5月1日発行  
NO. 0011  
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 ～デジタルデトックス～
2. スマートフォンの依存に注意
3. 建築知識 ～縁の下～
4. 旬の食材とレシピ ～青梗菜～
5. 身体を整える ～筋膜はがし～
6. 八十八夜とお茶
7. 辛口コラム ～ドイツのメルケル首相来日～



## 今月の話題 ～デジタルデトックス～

スマホが一般的になり、いつでもどこでもインターネットに接続することが可能になりました。

そこで問題になっているのが、「インターネット依存症」です。

この10個の兆候のうち5個以上心当たりがあれば、依存症になる可能性あり！

- 気がつくと、思っていたより長くネットをしていることがある
- インターネット中にやめたくても止められないことがある
- 誰かと過ごしたりするよりもネットを選ぶことがある
- やるべきことがあってもネットを優先することがある
- ネットのために仕事や家事の能率や成果が低下したことがある
- ネットで新しい友人、仲間を作ることがある
- ネットをしていると心が落ち着くことがある
- ネット中に邪魔されるといらいらしたり怒ったりすることがある
- ネットがないと、毎日がつまらなく退屈だと感じる
- ネット中でないのに、ネットのことばかり考えることがある



危ないと思ったら、意識的にデジタルを排除した時間をすごしてみませんか？

- ① パソコン、ケータイの電源を切って過ごす。まずは週末の半日からスタート！
- ② ①が出来ない、近くにあって気になる方は強制的に。山や川へ出掛けてみては？  
奥深い山へ行けば電波が圏外に。
- ③ ①、②が難しい方は、プールに行きませんか？

デジタルデトックス+体カづくりで一石二鳥☆  
まずは無理やりスタートしてみましょう！



## ～スマホの依存に注意！～

最近では携帯電話も便利になり、スマートフォンでカーナビや音声検索、動画視聴から写真撮影など様々なことができるようになりました。携帯電話の便利さに比例し、携帯電話から離れなくなっていますか？



### 【依存の症状】

- ・スマホを持っていないと不安になる
- ・スマホ無しで1日過ごせない
- ・運転中でもスマホをいじる
- ・親しい人と一緒でもスマホを使う
- ・対面しているのにチャットで会話する
- ・風呂やトイレまで持ち込む
- ・疲れ目になる
- ・腱鞘炎になる恐れあり

### ～ベッドで寝ながらのスマホにも注意～

布団の中でネットサーフィンやメール、動画視聴などをしていると健康にも影響が出てくるそうです。

### 【健康への影響】

- ・寝不足気味になる
- ・深い眠りの妨げになる
- ・目の乾燥や疲れ



### ～ノー・スマホ・デー（タイム）を設けよう～

スマホなど携帯端末との付き合いには節度を持ち、さらには意図的に自然に触れることによって、目も体も休ませる必要があります。

便利なツールに振り回されることなく、意識してスマホを遠ざけ、デジタルデトックスしましょう。



## 建築知識 ～縁の下～

木造住宅では床が湿気で腐るのを恐れて床を地面から持ち上げ、縁の下に風を通すように決められています。ただ、今日一般的に採用されている「ベタ基礎」のように、床下の地面を分厚いコンクリートで覆ってしまえば、縁の下はなくてもいい事になっていますが、普通は縁の下を作り、風を通します。

暖房によって室温とともに部屋の湿度が上がり、その湿度が床板を抜けて床下へ出ます。すると冷やされた湿度が結露し床下を腐らせる例が多く見られたので、床下の通気がとても重要視されました。近年の正しい施工では床板の下には防湿フィルムを張って部屋の湿度が床下へ行かないようにしますが、間違いなく施工されているかは問題です。

それでは縁の下をなくすとどうなるのでしょうか。

木造住宅が多い北米でも広く採用されている方法ですが、「土間床」（北米ではスラブ・オン・グレードと呼びます）という方法がこれです。ベタ基礎のコンクリートによって地下からの湿度は防がれているし、居室からも湿度が侵入できないので木材腐朽の心配はありません。家の下の地面の温度は井戸水の温度と同様に冬は暖かく夏は涼しいので、床下を冷気で冷やされることなく熱ロスが減り住み心地は良くなります。

ハイブリッドソーラーハウスは、このベタ基礎の上、床板の裏側にコンクリート蓄熱床を設け、太陽の熱をこの蓄熱床に蓄えて家全体を終日暖房するものです。従来の家も床組を取り除けば簡単に快適な床暖房生活をエンジョイできます。



## 5月の旬の食材と簡単レシピ ～青梗菜～

中国野菜の中でも、なじみのある野菜のひとつで、炒めたり、ゆでたりと調理がしやすい野菜です。中国野菜全般に共通する鮮やかな緑色はビタミンAや葉緑素が豊富に含まれている証拠です。他にも鉄・カリウムなどを含んでいるため、風邪の予防、貧血の予防、便秘の解消、成人病の予防など様々な効果が期待できます。

そんな栄養満点な青梗菜をたまには洋風に調理してみても？

☆「青梗菜のクリームスープ」の作り方☆（2人分）

- ① 青梗菜2株、ベーコン、エリンギをそれぞれ同じくらいの大きさに切る
- ② ①をサラダ油で軽く炒め、水1カップ、コンソメ1ケを入れて煮る
- ③ ②に牛乳または豆乳1カップ、塩、コショウで味を調えて完成
  - ベーコンの代わりに鶏肉やウインナーを入れても美味しいです☆
  - ③に水溶き片栗粉を加えて火を通し、とろみをつけても◎



☆おいしい青梗菜の選び方☆

- 葉の色が濃緑色で葉の軸が短いもの
- 株の根元付近がふっくらしている方が、甘味があります

## 身体を整える ～筋膜はがし～



「筋膜（きんまく）」ってご存知ですか？

筋膜とは筋肉や血管、内臓器官などを包み保護をしている薄い膜のことです。

その薄～い膜が固く縮んだり、筋肉に癒着すると

- 血液やリンパ液の流れが滞る
- 筋肉の稼働域が小さくなる

↓  
それが原因で・・・

- 肩こり、腰痛、頭痛
- 冷え性、食欲不振、新陳代謝の低下

などの日々の不快感や痛みの症状から、体質まで影響するのです！

癒着の原因として、長時間の同じ姿勢や疲労、冷え、精神的ストレスが上げられます。

そこで、超簡単☆筋膜はがしをやってみましょう！

- ① 背伸び：手を頭の上で組み、伸ばす。首を後ろにゆっくり倒して15秒
  - 定期的に行くと、血流がよくなり仕事や勉強の効率も上がります



- ② 足をリフレッシュ：足の指と指の間に手の指を2本入れて広げ、足首に向かって足の甲の筋4本を順に押す

## 八十八夜とお茶



○八十八夜とお茶の関係性

八十八夜とお茶が結びついたのは、「夏も近づく八十八夜・・・♪」と茶摘みを歌った歌唱の影響が大きいそうです。そして、この歌にあるように八十八夜の頃は、一番茶の収穫の時期に当たるそうです。また、この時期の茶摘みは新芽を手で摘むそうで、この新茶を飲むと一年中、無病息災で過ごせるという縁起物とされています。

お茶の種類と特徴

- 煎茶：日にあてて育てた元気な生葉を蒸し、揉みながら乾燥させて作る一般的な日本茶。
- 抹茶：直射日光を遮断して育てた茶葉を蒸して粉状にして作る。きめ細かい濃厚な味。
- 玉露：覆いをかけ、日にあてないように育てる。最上級の日本茶で甘みがある。
- 番茶：伸びて硬くなった茶葉や茎から作る。甘みが少なくサッパリとした味。
- ほうじ茶：番茶や煎茶を焙煎したお茶。カフェインやタンニンが少なく、クセのない味。
- 玄米茶：炒った玄米と番茶を混ぜる。スッキリとしたお茶と香ばしい玄米のブレンド。



お茶の効能

- 新茶にはストレス解消や快眠に効果がある
- がん予防
- 食中毒の予防
- 虫歯予防
- 動脈硬化や脳卒中予防、血圧低下
- 美容と健康

新茶の特徴

新茶の特徴は、何といても若葉の「さわやかですが、すがしい香り」にあります。また、新茶は「二番茶」「三番茶」に比べて苦渋いカテキンやカフェインが少なく、うま味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

## 辛口コラム ～ドイツのメルケル首相3月訪日～

日本と同じく先の大戦の敗戦国ながら、近隣諸国と良好な関係を築いて今やヨーロッパのリーダー的な地位を確立したドイツのメルケル首相が訪日し、会談や講演を通じて日本に2つの忠告を残したように見えました。

もともと原発推進派だったメルケルさんが原発廃止に政策を切り替えた事について「技術水準が高い日本であるような大事故が起こった事が原発にリスクがあることははっきり示したからだ」と述べました。事実、ドイツではすでに1986年のチェルノブイリ原発事故以降猛烈な勢いで自然エネルギー利用を推進し、今や最も安価な風力発電を中心に再生可能エネルギーが総発電量のほぼ30%を占める程にもなっています。発電だけでなく、一般家庭生活においても日本人の半分以下しかお湯を使わないドイツ家庭の太陽熱温水器の普及は、日本がはるか足元にも及ばない水準に達しているのです。

もう一つは歴史認識や近隣諸国との緊張関係についてです。ドイツが国際社会に受け入れられたのは自国の過去をしっかりと議論して総括し「過去にまともに正面から向き合ったからだ」と述べ、「全力で平和的解決に努力する」ようにと、村山談話の見直しなど歴史認識で周辺諸国と摩擦が懸念される現在の安倍政権の雰囲気にも忠告を残しました。時あたかも、この訪問の半月前に日本の皇太子が誕生日の会見で「戦争の記憶が薄れて行く昨今、過去を謙虚に振り返り、悲惨な経験や日本がやってきた歴史を戦争経験のない世代に正確に伝えることが大事だと思う」と語ったことと図らずも通じる気がします。

