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 2 月 1 日発行
NO. 0020
発行責任者：㈲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　～医食同源で花粉対策～
2. 建築知識　～危険な換気装置～
3. さっぽろ雪まつり
4. 旬の食材とレシピ　～キウイ～
5. 体験見学会と分譲地申込みについて
6. 辛口コラム　～蛍光灯と LED～

今月の話題　～医食同源で花粉対策～

毎年花粉に苦しんでいる方は、マスクはもちろんのこと、洗濯や掃除、衣類の選び方や治療方法などさまざまな手段で防御していらっしゃるのでは？

そこで、続けて摂取することで症状が改善すると言われる食べ物をご紹介します。ただし、個人差がありますのでご了承下さい

① ヨーグルト

乳酸菌の整腸作用が腸内環境を整え、免疫力が活性化され花粉症状が緩和されます
最近では機能性ヨーグルトが多く市販されています
L-55 や LKM512、BB536 などが花粉症に効果あり。選ぶポイントになりますね

② 納豆

ヨーグルト同様、乳酸菌を多く含みます
それ以外にも粘膜を保護、修復する作用があるポリフェノールの一種のムチン、ビタミンＢ２、亜鉛も

③ お茶

ルイボスティ：活性酸素を抑える SOD 様酵素が含まれ、免疫バランスを改善します。また、花粉症の原因物質であるヒスタミン成分を抑えるケルセチンやポリフェノールも含んでいます
べにふうき茶：カテキン含有量が多く、ヒスタミンを抑える作用があります
甜茶（てんちゃ）：ポリフェノールが、花粉症の原因物質であるヒスタミンを抑える作用あります

逆に、トランス脂肪酸の含まれる脂質や動物性タンパク質は
花粉症を含むアレルギー症状を起しやすくします。ご注意下さい

建築知識　～危険な換気装置～

24 時間換気装置は屋内の空気を健康な状態に維持するのに必須アイテムで、法規でも義務付けられているのですが、近年どう見ても危険な換気装置が出回っています。

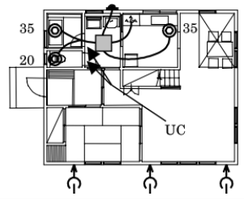
そもそもこの装置の目的は住宅の断熱や気密性を高めた上で、一日 24 時間一時間に家中の空気を半分づつを入れ替えるものです。

スイッチは入り切りすべきではないし、給気口は設置時にセットし触れるべきものではありません。そして家全体を暖房することが前提ですが、現実は一般レベルがそこまで達していなく、依然として部屋ごとに必要に応じて暖房を入れたり切ったりする考えが工務店からも建主からも抜けていない上、所轄役所の職員もそんな暮らしをしています。

そこで部屋ごとに小さな換気扇と給気口を設けてスイッチも設けるのが合法になってしまい、給気口調節もスイッチの入り切りも居住者まかせです。調査した殆どの家で給気口を閉鎖したり、換気装置のスイッチを切ったりしていました。2003 年に換気を義務付けした意味が消えてしまったのです。こうなると家の中の過剰水蒸気やフォルムアルデヒドなど化学物質はどうなるのでしょう。ダニの再繁殖やアトピー、小児喘息は大丈夫？

ほんの僅かに高くなりますが、きちんとしたセントラル換気装置を設置するべきで、それをやってくれる業者に頼むべきです。そしてそれが正しく働いているのを確認するために正確な湿度計を設置するべきです。

これが家族の健康を守り、家を守る上で大切な事なのです。



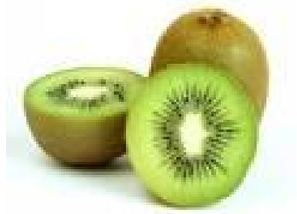
さっぽろ雪まつり　2016

冬のお祭りで有名な”さっぽろ雪まつり”ぜひ一度行ってみてください。
さっぽろ雪まつりは大通会場、つどーむ会場、すすきの会場の３つの会場に分かれて行ないます。

日程　大通会場・すすきの会場　2016 年２月５日（金）～11 日（木・祝日）
　　つどーむ会場　2016 年２月５日（金）～18 日（木）

２月の旬の食材　～キウィ～

冬は国産キウィが店頭に並ぶ季節です。
栄養素がとても高いキウィを食べて、インフルエンザがピークを迎える
１～３月を乗り切りましょう♪



☆ おいしいキウイ の見分け方☆

- お尻と軸が付いていた頭の部分を指で押してやわらかくなっていれば食べ頃です

☆食べる時の注意☆

- ◆ 熟すほど、果肉に含まれるブドウ糖や果糖がビタミンＣに変化。固い場合は追熟させて！
- ◆ 食べるのは「夜」！朝は含んでいるソラニンが悪さをして逆効果。しみの元になります！
- ◆ ヨーグルトなどの乳製品に入れて食べる場合は、入れたら「すぐ」に！

入れっぱなしにすると、苦くなります

☆ キウイ ってすごい！☆

食物繊維

なんとバナナ２本分も含んでいます
水溶性食物繊維ペクチンが豊富でお腹の調子を整えたり、生活習慣病の予防に役立ちます

アクチニジン

アクチニジンというタンパク質分解酵素を多く含んでいます
お肉の消化を助ける果物といえばパイナップルが一般的ですが、実はキウイの方が含有率が高いんです

ビタミンＥ

血行促進効果による冷え症改善効果やホルモンバランスの改善効果があります。血行を良くすることで、肌くすみの解消など美肌効果も！

ビタミンＣ

免疫力を UP させるビタミンＣがみかんの 2～3 倍と豊富。
疲労回復や風邪などの感染症の予防・回復に効果が期待できます
また、メラニン色素の規制を抑える効果があり、美白効果も！

他にも素敵な栄養素がたくさん！

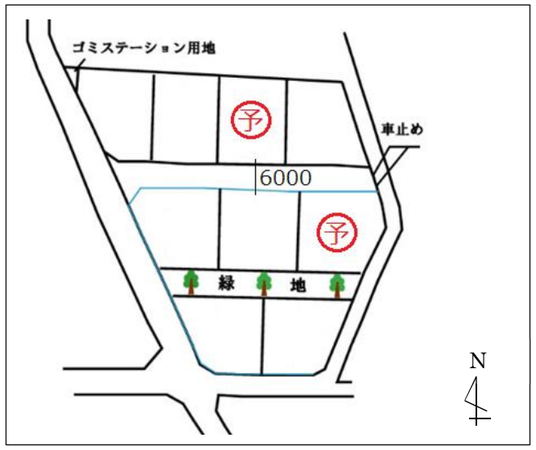
クロロフィル（葉緑素）
貧血の改善作用や美肌効果、視力回復効果

カリウム
余分な水分の排出＝むくみ解消効果

葉酸
健康な赤血球をつくる造血のビタミン

おまけ
ニュージーランドの大学が「１日２個のキウイを食べると憂鬱感が軽減し、やる気も起きる」との研究結果を報告!

体験見学会と分譲地申込みについて



分譲地の申込みを受け付けています。

場 所：みどり市大間々町大間々585-4 他
地 積：309.11 ㎡～341.56 ㎡
金 額：783 万円～864 万円

体験見学会の見学会及び相談会を行ないます。
お気軽にお越しください。また、ハイブリッドソーラーハウスの快適さを体感してみてください。

日程：２月 11 日（木）～２月 14 日（日）
場所：みどり市大間々町大間々566-66

辛口 コラム　～蛍光灯と LED～

政府は省エネルギー蛍光灯や白熱電球の生産に規制を強化し 2020 年までに事実上生産できなくすると言います。白熱灯については理解できなくもないのですが蛍光灯がそれほどの悪者かとなると納得できません。行政規制で作れなくするというのではなく、LED の有利さを広報して消費者の理解を得るというのがあるべき姿だと思います。真綿で首を占めるように業界を操るのは日本政府の陰湿な得意技ですが、本当に国民の意志を反映したものとは思えません。高価な LED は、寿命こそ長いものの一般に多用されている蛍光灯と比べれば電力消費は 1 割程度しか変わりません。試しに 22W のねじ込み式蛍光灯を家電店に持って行って、「これと同じ明るさの LED 球を欲しい」と言うとほぼおなじワット数のものをよこしますし、箱にもそのような記載があります。新聞は「LED は白熱電力の 1/8 しか電力消費しない」と書いていますが、白熱電球がそんなに使われていますか？政府の言う事に厳しくチェックを入れて国民に真実を伝えるべき新聞などメディアが、こんな記事を書いては政府と一緒になって国民を操る側に回っているとしか思えません。正直に蛍光灯との比較をするべきです。

特に昔からの長い蛍光灯を使っている場合は、LED に取り替えるには器具ごと取り替えなくてはならず結構な負担。電力消費は少ししか減らないのに、、、です。それを行政権力によって製造を止めて使えなくするということが許されてはならないと思うのです。