

# 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

2017年8月1日発行  
NO. 0038  
発行責任者：(有)文化舎東毛  
〒376-0101  
みどり市大間々町大間々1190-4  
☎0277-73-4850

## 今月の話

1. 今月の話題 ～リボベジ～
2. 建築知識 ～緑のフェンス～
3. 旬のものを食べる ～赤パプリカ～
4. 早起きを習慣にしよう
5. 家づくりで失敗しない5つの法則④
6. 身体を整える ～夏は甘酒～
7. 辛口コラム ～アフリカの電力～



## 今月の話題 ～リボベジ～

リボベジとは、リボーンベジタブルの略で「再生する野菜」の意味です。

普段捨てている野菜の根っこやヘタを水につけておくだけで食べられるものが再生します。

捨てるのがもったいないな～って思ったら一度お試しください。家庭菜園までは・・・、という方にもお勧めです☆



### 【リボベジに向いている野菜】

豆苗、ネギ、水菜、小松菜、ニンジン、など。基本的に再生した葉の部分を食べることができます

小松菜やネギは、そこそこの大きさになったら土に植え替えると本格的に育てることができ、収穫量も増えます。



### 【育て方・コツ】

①多めに残す 根っこやヘタの辺りを3～5cm、葉物は内側の新芽の部分を4、5枚残す

②清潔な水 空き容器に緑の部分が出る程度に水に浸す  
1日に1回、水を取り替え、菌を繁殖させないように注意！  
空きパックでもいいけれど、ガラスの容器や深皿だとかわいく見えますよ

③日当たり 野菜を光合成させるために日当たりのいい場所へ  
ただし、あまりに暑い室内は苦手です



1週間程度で葉っぱが伸びて収穫ができるようになります。

大分市の報告ではリボベジを行うと30%の生ごみを減らすことができるとのこと。

簡単で環境にもお財布にも優しい「リボベジ」初めてみませんか？



## 建築知識 ～緑のフェンス～

家に強固なブロック塀を設けることが以前は一般的でしたが、逆にドロボーにとって都合いい目隠しになったり、街並み景観上も好まれなくなりました。とはいえ家の中が丸見えも嫌だという人に、メッシュフェンスか格子のフェンスに植栽を這わせる「緑のフェンス」をご提案します。常緑、手入れ容易、花が咲く植物で何か探してみましよう。

### 1.モッコウバラ

中国原産のつる性低木で強健で育ちやすい植物です。自分でつるを絡ませ登ることはないのフェンスに軽く縛って誘導してやりますが、バラとはいえトゲはほとんど無く安心して触れます。4、5月頃に大量に白か黄色に開花し圧巻です。

黄色は花が多量に咲き、白は香りの良さが特徴です。



### 2.テイカカズラ

日本原産のつる性低木で栽培容易でよく茂ります。自分で吸盤のように壁にくっついて登ります。メッシュフェンスの場合は勝手に絡まって登り、6月頃白い花を咲かせます。手入れするのに問題ありませんが、キョウチクトウの仲間なので食べると毒性があります。テイカは藤原定家に由来します。



### 3.ツキヌキニンドウ

北米産の常緑つる植物でこれまた勝手によく育ちます。ニンドウとは忍冬、寒さに耐えるということから来た名前ようです。5月から9月まで紅色のかわいい花を咲かせ、この花はアメリカで昔からハニーサックルと呼んで愛されています。



他にも花と実を楽しめるアケビや香りが魅力的なジャスミンなど柵に適した植物はいろいろあり、ブロック塀よりも楽しめることは間違いありません。

## 旬のものを食べる ～赤パプリカ～

赤パプリカとピーマンが熟して赤くなった赤ピーマンとは全く別物であることは有名ですね。オレンジや黄色などいろいろな色のパプリカがありますが、中でも**栄養価が一番高いのが赤色**です。

☆実は栄養価が高い☆



● 赤はキサントフィルの色

キサントフィルは非常に強い抗酸化力を持ち、老化の原因である酸化ダメージを軽減します  
キサントフィルに含まれるカプサイシンは、脂肪燃焼効果もあります  
酸素運搬能力を上げ、心拍数を下げる効果があるため、アスリートにもおすすめです

● ビタミンCはピーマンやレモンの2倍

疲労回復効果や風邪などの感染症予防に効果的  
ゴーヤ同様、熱を加えても壊れません。

パプリカばかり食べられない～という方には「パプリカパウダー」がおすすめ！  
チキンライスに加えたり、ポテトサラダやチーズ料理に振りかけたりと、手軽にパプリカの栄養を摂ることが出来ますよ☆

● ビタミンEはピーマンの5倍

血行促進効果があり、冷え性改善効果があります



## 早起きを習慣にしよう

一日の始まりの朝。皆さんはどのように過ごしていますか。家事をする人、TV を見ている人、様々だと思います。ところで、皆さんは「朝型」？「夜型」？どちらですか。

20代は朝方・夜型が半々に対し、50代になると朝方の方が増えてきます。世代とともに朝型へと代わっていくようです。また、全体の5割の人々が夜型でしたが今後は、朝方にシフトしたいと思っているそうです。その理由として、健康のためや、出勤時間の影響で朝型に変わらざるを得ないという方もいるそうです。

では、朝方にシフトチェンジしたいと思う朝型のメリットとは何でしょうか？

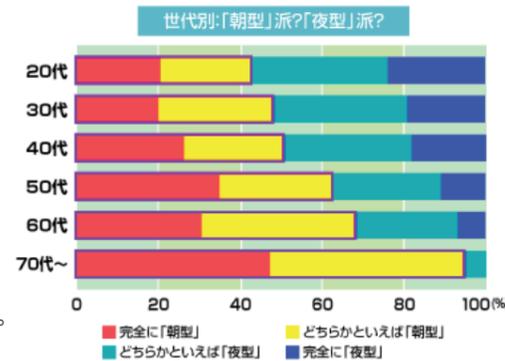
- ◇ 体調が良くなった
- ◇ 仕事がはかどるようになった
- ◇ 肌が綺麗になった

メンタル面では

- 時間や心にゆとりが持てるようになった
- 時間を効率的に使えるようになった
- 気分がスッキリするようになった



という声が多いようです。



## 家づくりで失敗しない5つの法則④

家づくりで失敗しない5つの法則四つ目は、“照明・配色・インテリアの法則”です。



### 落ち着きとやすらぎを大切に!

非日常的な配色を住まいに持ち込めば、神経が逆でされて、落ち着いて生活することは不可能です。色の選択やそのコーディネートは、そこで暮らす人の心に大きな作用をもたらします。明るいほど軽いイメージがあり、暗くなるほど重厚なイメージが強くなります。鮮やかな色だと華やかな印象になり、くすんだ色だと地味な印象になります。これらを組み合わせて配色してみてください。同系色の色を組み合わせるとまとまって落ち着いた部屋に、反対色を組み合わせるとメリハリがあって印象的な部屋になります。また、多くの色を乱雑に用いないで基本色を統一しましょう。ワンポイントとして青や黄色など好みの原色を配置することによりそこに鮮やかな効果が生まれます。



### 照明で“光と影”を演出しよう

電気がなかった時代の日本家屋は、間接光をうまく利用して“光と影”を演出することに巧みでした。ところが戦後、蛍光灯が普及したことで、日本は間接光を活用するのが最も下手な国になってしまった気がします。よほど日が暮れるまで照明をつけず、つけても間接照明を多用するのが一般的です。部屋の隅々まで明るくしないほうがいいです。目に入るさまざまな色や形を無意識のうちに認識し続けてしまうため、目や神経の休まる間がないからです。夜にはカーテンを閉め切って、部屋を目一杯明るくする、そんな習慣を一度破ってカーテンを開け放って星の光を入れながら、スタンドの明かりで夕食を楽しんでみる。そうすれば、それがどんなに心安らく体験か、実感していただけたらと思います。

## 身体を整える ~夏は甘酒~

夏の暑さも本格的になり、夏バテ気味な方におすすめの飲み物「甘酒」を紹介します。昨今「飲む点滴」としてメーカーの製造が追いつかないと言われるほど人気です。



甘酒の原材料、米麹と酒粕にはどんな違いがあるのでしょうか・・・

【酒粕】	原材料	【米麹】
● アルコールを含む	アルコール	● ノンアルコール
● 加糖する必要あり	甘味	● 無糖でもブドウ糖由来の甘さ
● 食物繊維が豊富	効能	● 美肌成分コウジ酸を含む
● レジスタントプロテインで ダイエット効果		● ブドウ糖で疲労回復
● 遊離リノール酸で美白効果		● 必須アミノ酸 全9種類を含む
		● オリゴ糖で腸内環境改善
【共通】発酵食品のため、沸騰させないように注意!		

市販の米麹の甘酒は加糖の場合があるので必ず原材料をチェック

上記効能にあるように、必須アミノ酸全9種を含む米麹の甘酒を「飲む点滴」といいます。

それでも酒粕の甘酒にはアルコールで身体を温める効果があったり、「健やかな心」を作ると言われるビタミンB群が米麹より豊富です。



甘酒は甘すぎて苦手という方は豆乳や牛乳で割ると飲みやすくなりますよ

是非、目的や気分で飲み分けてみてください☆

## 辛口コラム ~アフリカの電力~

世界人口74億人のうち12億人は電気無し、アフリカでは人口の約6割、6.4億人が電気無しで暮らしますが、これは石油やガスを買う経済力にも乏しいアフリカの努力です。

ケニアなど東アフリカの国々でよく見られるクロトンの木の実動物も人も食べない代物で木を薪にするくらいしか使い物になりませんが、この実からディーゼルエンジンの燃料を造る活動が始まっています。東アフリカでは至る所にある木で、実は森に行けばあるし農場にも落ちているので、大勢の人たちに集めてもらうことができます。集めたクロトンの実を機械で搾るだけで効率よく油が採れるといい、EFK社の売上は1億円にも到達しました。周りの物価が安い中での1億円は大変なものです。油は西洋人観光客向けのサファリホテルなどに発電用などのディーゼルバイオ燃料として売れ、実の殻は肥料として、搾りかすも高タンパク高繊維で鶏の餌として売れます。

バイオ燃料原料としては、食料にするか燃料にするかの競合問題になるトウモロコシやサトウキビと異なり、元々食べないクロトンの実にはその心配はありません。この辺りでは1日2ドル程度で暮らすのが普通ですが、実を集めれば年に100ドルもの収入になり換金作物としてはコーヒーより割が良いと好評で、地元の農民たちは生活費や子供たちの学費の支えになり生活が楽になったと言います。地球温暖化防止のためCO2削減が求められる時代ですが、地元産の安価なバイオ燃料として期待されます。

