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

2021 年 12 月吉日発行 NO.0090

発行責任者: 예文化舎東毛

〒376-0101 みどり市大間々町大間々1190-4

中大間々町大間々1190-4 **☎**0277-73-4850

く今月の話>

- 1. 今月の話題~温暖化対策が国家の安全保障?~
- 2. 重ね煮 ~手当のスープ「大根と白ねぎのスープ」~
- 3. 旬の食材:春菊 ~お鍋のお供だけじゃない♪~
- 4. 建築知識 ~断熱力を R 値で比較する~
- 5. STOP!ヒートショック
- 6. パート従業員募集
- 7. 辛口コラム ~イギリスのガソリンスタンド危機~



今月の話題

~温暖化対策が国家の安全保障?~



今年8月9日、国連のIPCCは人間が地球の気候を温暖化させてきた事に「疑う余地がない」とする報告を公表しました。

夏場に 35℃以上になる事に慣れてしまいました。海外ではカナダで 49.5℃、カリフォルニアで 54.4℃、イタリア南部で 48.8℃など危険な暑さを 記録し、ブラジルの砂漠化、中国山西省やドイツ西部の大洪水など、これまで考えられなかったような 異常気象が起きています。

一方 11 月に英国のグラスゴーで開かれた COP26 で、岸田首相が世界では禁止に動き始めた石炭火力発電を使うことを宣言し、温暖化対策に後向きとして「化石賞」を送られました。化石賞受賞に関する Yahoo ニュースの反応は、「白人ルールの賞は気にするな」「省 CO2型の石炭火力ならいいだろ」「今こそ原発を動かそう!」「日本の前に中国だろ」などが大半が感情的。思考停止者による書込みなのか情報操作なのか不明ですが、こういった意見も少なからずあることは現実です。



資源に乏しいと考えられた日本には潮力発電、地熱発電など昼夜を問わず発電できる資源が豊富です。化石燃料を使わないということは、燃料を輸入に頼る日本にとって、為替や原油価格の変動に暮らしが左右されにくいという大きなメリットもあります。

また防衛省も令和3年度防衛白書で、気候変動は「水、食料、土地などの不足は、限られた土地や資源を巡る争いを誘発・悪化させるほか、大規模な住民移動を招き、社会的・政治的な緊張や紛争を誘発するおそれがあると考えられている。」としています。

温暖化対策は、国の安全保障やエネルギーの自給が暮らしの安定に 必要と考え、自分から行動することが求められているのではないで しょうか。

: 🚁 * 13 * 📤 * 🖊 * 🚁 * 13 * 📤 * 🥕 * 13 *

重ね煮 - 野菜の力を最大限に活かし免疫力をあげる料理法 -

今月は「手当のスープ」をご紹介します。**ごはんと汁物**のシンプルな食事は良質の血液を作り、身体の回復を助けてくれます。風邪の辛い症状に「のどの」痛みがあります。食欲がない時やのどが痛くて飲み込めない時にもおススメの汁物です。

白ねぎ 1本・・・斜め薄切り(青い部分も)

・里芋 60g・・・乱切り

大根 150g・・・いちょう切り

• しめじ 50g • • • ほぐす

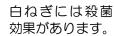
<大根と白ねぎのスープ>

- 1. 図の様に野菜を重ね、分量の水をひたひたまで加えて中火にかける。
- 2. よい香りがしたら弱火にし、柔らかくなるまで 煮る
- 3.2 をミキサーにかけて滑らかにしたら鍋に戻し、塩と豆乳を加えて味をととのえる。
- ☆煮立たせないように気を付けてください。

重ね煮アカデミー主宰 https://megu-kasaneni.com/ | 水 2カップ | 豆乳 1カップ | 塩 小さじ1

大根には抗炎症 作用、殺菌作用が あります。







この3役

最強!

里芋のネバネバ成分 が消化を助けてくれ

旬の食材: 春菊 - お鍋のお供だけじゃない! -

「春の菊」と書く春菊。旬は11月から2月なのですが、なぜこう呼ばれているのでしょう?

答え…

春に菊の様な花を咲かせるので「春菊」

独特な香りが苦手な方がいると思いますが、 この香りの成分にこそおススメポイントがあります♪

漢方では 食べる風邪薬!



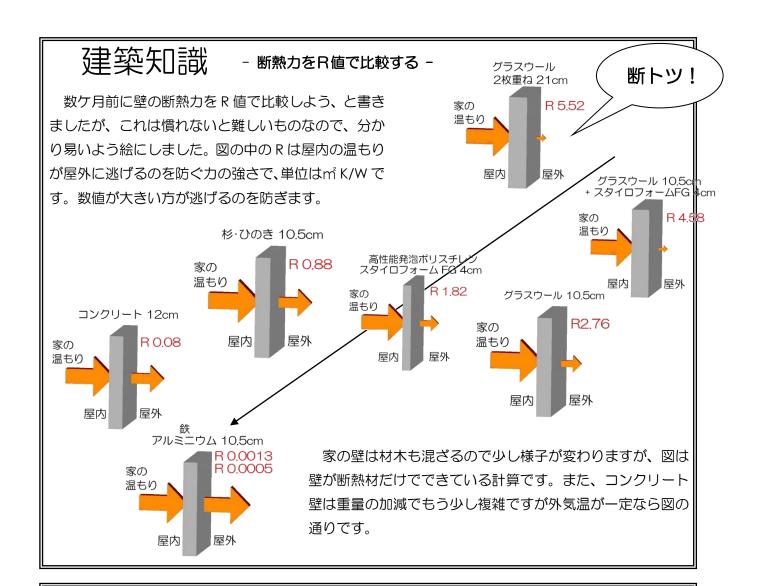
デメリットは独特の香り以外にないのでは?と 思うほど体に良い事尽くしの春菊。

香りにこそ秘められた効能が!

副交感神経を優位にし、体をリラックスさせてくれる効果があります。また胃腸の消化を活発にする作用もあり、より良い睡眠や、夜に消化を促して胃もたれを防止したいときに効果的な食材です。

がん予防、疲労回復、貧血予防、妊娠中に特に取り たい葉酸が豊富、美肌効果、花粉症対策、、、などな どたくさんメリットがありますので旬のこの季節 にぜひ取り入れてみてください。





STOP!ヒートショック

これから寒さが増していき、あたたかいお風呂が気持ちいい季節になります。ですが、注意したいのが「ヒートショック」です。実は、自動車事故よりもヒートショックによる死亡率の方が多いそうです。

<ヒートショックになりやすい人>

- ・高齢者(65歳以上) ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある ・肥満 ・不整脈がある
- ・熱い風呂が好き ・飲酒後にお風呂に入る

<予防のポイント>

- ・ 脱衣所と浴室を温める
- ・お風呂の温度は低めに設定



くあったらいい設備>

24 時間床暖房は理想ですが、光熱費が気になります。ハイブリッドソーラーハウスなら太陽熱を使うので気兼ねなく使うことができます!!

また、家全体を包むように輻射暖房するため、頭と足元の温度差がなく、家中どこにいても自然 な温もりに包まれます。

パート従業員募集!!



	建築•不動産部門	農業部門
作業内容	土地販売の営業 ポスティング 資料作成 2人1組で行動	ネギの調整作業
勤務時間	AM9 時~PM5 時の内 4~5 時間	AM8 時〜PM6 時までの 3 時間以上
勤務日	週 1~5 日程度(土・日含む) <mark>※応談可</mark>	月・水・木・金・土 (最低勤務日数 2 日)
給料	時給 1,100 円~	時給 850 円~
年齢・経験	不問	数名 ※急募!
勤務地	みどり市大間々町大間々1190-4	みどり市大間々町大間々258-1
連絡先	2 0277-73-4850	a 0277-73-4850
★履歴書ご持参の上、面接を行います。ご応募お待ちしております。		

辛口コラム

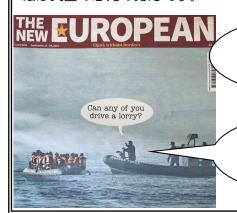
~イギリスのガソリンスタンド危機~

9/25 英国 D.A.さんのツィート。

私は今、EU 離脱による荒野の真っただ中にいます。運転手不足のガソリン不足。今朝もスタンドで長一い給油待ち行列。やっと先頭近くまで来たら「もう売り切れました」。後ろの車の男が怒ってガードマンに殴り掛かり、あっという間に 10 人位が路上で殴る蹴るの大乱闘。

実際、BBC テレビは給油待ちの長い車列を放映します。石油大手 BP が運転手不足で一部のスタンドを一時閉鎖せざるを得ない、と発表したのが引き金。閣僚は「ガソリンのマスコミ報道に世間が反応しただけで不足してはいない」と懸命です。

この背景には 10万人と言われる英国の運転手不足があります。トレーラーなど大型車の運転手不足は欧州全体で起きていますが、英国が特にひどくその影響を受ける原因が EU 離脱、それを中心的推進者が現首相ボリス・ジョンソンです。同一圏内だった東欧から悪条件・低賃金で沢山来ていたトレーラーの運転手たちが EU 離脱で帰国し、通関手続きで収入減少を嫌って EU 内へ戻ったり、コロナ大流行(英国は OECD 諸国で最大の感染率)を嫌って帰国したが外国となった英国には戻らない、等々。絵は英国の必死の努力です。



もしもしボリスです。戦時 中はトラックを運転された とお聞きしましたが…

誰かトレーラーを 運転できる人はいるかー? "Erm... Hello Ma'am, Boris here.
I heard you drove trucks during the war..?"





