

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

2022年10月吉日発行
NO.0100
発行責任者：(株)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 — 変わりつつあるたまご農家 —
2. 重ね煮 — ジャガイモと豆乳のポタージュ —
3. 運動不足解消 — ストレッチ —
4. 建築知識 — 住宅に「緑の下」は要らない —
5. 今から始める — ボイストレーニング② —
6. 旬の食材 — さつまいも —
7. 辛口コラム — コロナはその辺りにあるもの —



今月の話題

— 変わりつつあるたまご農家 —

スーパーに行けば当たり前に見える卵ですが、卵を選ぶ時何を基準に買っていますか？愛知県田原市の養鶏場（卵農家）なごみたまごさんの見学＆卵積み体験に行ってきました。スーパーでは殻の色が違う卵や、餌にこだわった卵など数種類並んでいます。その中に「平飼い」と表記をしているものを見かけるようになりました。平飼い卵は1パック10個入りで500～1000円以上するものもあります。決して安くはありませんが、安全性、味、アニマルウェルフェアの観点から購入者も、生産者も増えているそうです。



② ケージ飼いの鶏



① 平飼いの鶏

経済効率重視の工業的養鶏場ではバタリケージ（以降ケージと表記）に納められ、死ぬまで出られず排泄と寝床、食事、産卵もすべてケージの中。歩き回る事はできません。足元は排泄物が下に落ちるように網状になっているため足の形が変形してしまう鶏もいます。①のケージ飼いはまだ良い方で、薄暗い照明で昼と夜を作り出し、密な状態で懸念されるのは病気の発生です。密集飼育をしている養鶏場では抗生物質の

入った餌や遺伝子組み換えの安い餌を与えます。また、近年の温暖化で屋外の飼料タンク内の餌が傷みやすいため、添加剤が使用されています。

なごみたまごさんのWEB



対してなごみたまごさんの鶏舎は地面を自由に歩き回れるのでストレスが少なく風通しも光もたくさん入るため鶏が健康で、抗生物質入りの餌も不要です。見学に行ってみて、命をいただくことには変わらないものの、できるだけ平飼いでストレスレスな鶏の卵を食べたいと思いました。

重ね煮

— ジャガイモと豆乳のポタージュ —

重ね煮のおいしさが一番伝わるのは汁ものかなと思います。

今月は少ない材料なのに美味しく、ハレの日にも食卓に並べたいこの一品をご紹介します。ブイヨン無しでも美味しく、おかわりしたくなるポタージュです。

-
- 玉ねぎ 200g・・・薄切り
 - ジャガイモ 160g・・・皮ごと 半月切り
 -
 - にんにく 1かけ・・・薄切り
 - なたね油 大さじ1
 - 水 2カップ
 - 豆乳 1カップ
 - 塩 小さじ1
 - こしょう少々



1. 鍋になたね油とにんにくを入れて香りが出るまで炒めたらじゃがいも、たまねぎの順に材料を重ねて、分量の水と一つまみの塩を加えて、フタをして中火にかける。
2. 湯気が出たら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
3. 2をミキサーにかけてから鍋に戻し、豆乳、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

【今日のポイント】
☆豆乳を加えた後は煮立たせないように気を付けてくださいね。
☆玉ねぎの代わりに白ネギでも美味しくできますよ。

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

運動不足解消 — ストレッチ —

運動不足を感じていても、何から始めたらいいのかわからない…！ストレッチなら、ジムに通ったり、道具を準備したりする必要がないため、気軽に始めやすいのでおすすめです。

運動よりも気軽に始めやすいストレッチですが、具体的にどんな効果があるのでしょうか？

ストレッチで得られる効果5選

- ◇ 肩こり・首こりの改善…肩まわりの筋肉がほぐれることにより、血行が良くなり、肩こり・首こりが楽に！
- ◇ 疲労回復…ストレッチで血流を促進することで、筋肉にたまった乳酸が流れて疲労回復が期待できます
- ◇ ダイエットのサポート…血行が良くなることで、代謝が上がるのが期待。消費カロリーが増える
- ◇ 怪我の予防…体の柔軟性が向上するため、怪我の予防にもつながります。
- ◇ 運動のパフォーマンス向上…柔軟性がアップし運動パフォーマンス向上。運動していない人ほど効果UP

効果的に行うためには？

- ◇ 1つの動きに20～30秒かける
- ◇ 3～5セットを目安にする
- ◇ 無理に伸ばしすぎない
- ◇ 起床直後・お風呂上り・寝る前にやると効果UP！



前屈のストレッチ



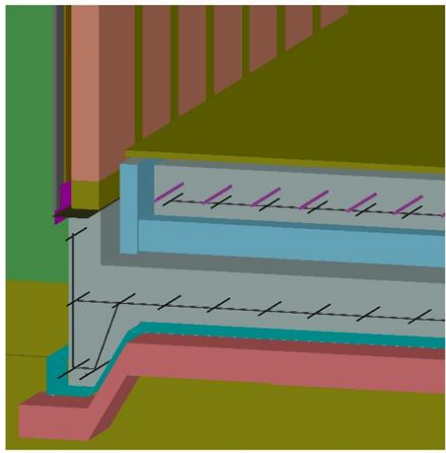
肩甲骨まわりのストレッチ



建築知識

— 住宅に「縁の下」は要らない —

床下の断熱改修は「諦める」と書きましたが、縁の下って必要？ 地面から上がる水分を床下換気で排出すると思っている人は多いのですが、地面から水分は上がりません。縁の下に入れる昔の家を見ると縁の下は乾燥してアリジゴクがいる程です。昨今はベタ基礎と言って床下全面にコンクリートを打つ例が多く、更に水分は上がりません。なのにわざわざ基礎の周りに通気口を設けて冷気を迎え入れるのはただ習慣だけなのです。家の土台や柱の根元は地面から30cm以上持ち上げないとシロアリに襲われる恐れがあるのでコンクリートの基礎を作って木材部を地面から30cm以上高くしますが、縁の下を空間にする必要はありません。家の下敷きになった地面は通気しなければ、井戸水と同様に一年通してその地方の年間平均気温以上あります。



図は元々ベタ基礎だった家の床下を埋めて縁の下をなくした例です。私の家もこの構造で、コンクリートの床の下は床高さを持ち上げるため断熱板を敷き、表面には床板を直接張ります。東日本大震災の時、石巻でこの構造の家の一帯が津波で床上浸水。近隣の家は床下の海水や泥を掻き出すのに床を剥がして大変でしたが、この家は掃除だけで済んだと言います。それは特殊な例ですが、足の下は冬でも十数℃以上ある大地です。更にもっと凄い利点があり、それはこのコンクリート床に樹脂配管を巡らせることで超快適なドイツ式の床暖房が容易に安価に出来てしまう事です。

ボイストレーニング② — 今から始めよう！ —

第二弾は「ボイトレで得られる意外なプラス効果」です。ボイストレーニングは歌手などの特別な仕事の人だけがするのはもったない！ 普通の方にもオススメしたい効果がたくさんあります！

・精神が安定する

歌う事が好き・嫌いを問わずストレスホルモンが減少する事が証明されている

・ダイエット効果

腹式呼吸で一曲歌うと発声・呼吸・腹筋運動により100m 走るのと同様にカロリーを消費する。顔を動かすので小顔効果も！

・血液と内臓を浄化する

新陳代謝が良くなり、体内の老廃物が排泄物や汗などと一緒に排出される。

・若返りと認知症予防に。

歌詞の暗記やリズムに合わせる事、情景をイメージする事により心と脳を刺激し認知症予防に効果的。

歌を歌う事の効果は、改めて羅列してみると納得！「上手く歌えないと逆にストレスになるのでは？」という意見もあるかもしれませんがね。トレーナーさんの話によると、例え音痴でリズム感が無い方でも、レッスンで確実に上手になるとの事。コロナのストレスを歌で乗り切ってみてはいかがでしょうか？



ボイストレーナー 高梨亜希

<https://ameblo.jp/takanashi-aki/>

旬の食材 — さつまいも —

秋の味覚として知られるさつまいもですが、NASA に宇宙食として研究され準完全食品と言われるほど「美容・健康」に効果的な食材でもあります!!



さつまいもから得られる効果

- ・美肌効果・・・シミ対策や炎症に効果的。りんごの約5倍のビタミンCが含まれている。
- ・腸内環境を整えてくれる・・・2つの食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれる。
- ・脳のエネルギー源を作る・・・ビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに変換するときに欠かせない栄養素。ビタミンB1が不足すると疲労感などを引き起こし、ストレスを感じやすい。
- ・むくみの原因を排出・・・米飯の18倍のカリウムが含まれている。余分なナトリウムを排出してくれる。
- ・血糖値の上昇を抑える・・・「低GI食品」と言われる、血糖値の上昇が緩やかになる食品。
- ・生活習慣病の予防・・・ビタミンEには抗酸化作用があり、体内の糖質の酸化を防ぐ効果あり。老化防止やLDLコレステロールの動脈硬化などの生活習慣病の予防効果にも◎
- ・抗酸化作用・・・βカロテンは体内でビタミンAに変換して、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持やがんの予防、免疫力の強化、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な栄養素。

辛口コラム ~ コロナはその辺りにあるもの ~

CDC (米国疾病対策予防センター) は8月、「コロナは今や「その辺りにあるもの」になった」として感染後の隔離期間短縮などを出しました。日本にはこうした機関はなく、無視されたコロナ分科会(尾身会長)は動きの遅い政府にウィルスの変化に応じた議論が必要だと懸命に叫んでいたのがお盆の頃。中日新聞は、第7波の死亡増とはいえ東海3県で単独のコロナ肺炎による死は見あたらずとコロナ死の定義に疑問を呈しています。オミクロンBA.5で7月中旬に日本とほぼ同水準の感染をしたフランス、イタリアは約1ヶ月で鎮静化しましたが、その時パリに旅行した人は「街でマスク姿はいなかったし、レストランは普通営業」だったと。



欧州ではストレス疲れした旅行者が急増して観光地は大混雑、人減らした空港は対応できず大混乱。中国のゼロコロナに似て、かたくなに政治家や官僚が保身する日本は、外国人を殆ど入れず、日本帰国には厳しい制約とほぼ鎖国です。ガイド付き団体なら入れると言いますが、欧米でも中国韓国でもガイド付き団体ツアーは田舎の老人向け。若者も混ざった団体など日本人以外見たことがありません。欧州の観光

地で街を歩く2-3人連れの東洋人顔の若者とすれ違いざまに言葉を聞くと、日本語ではありません。そんな日本の感覚で、将来味方になってくれる留学生まで締め出しして良いのでしょうか。なお8月感染数世界最大との事でしたが、国際比較は人口百万当りの比較が常識で、それだと欧州並みです。