

# 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11月吉日発行  
NO.0101  
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 —エシカル消費—
2. 重ね煮 —炒り豆ごはん—
3. 掃除のススメ —掃除道具のそうじ—
4. 建築知識 —壁の内部で結露—
5. 腸活で免疫力アップ
6. 平屋住宅のメリット・デメリット
7. 辛口コラム —NHKの優れた社会番組をゴールデンタイムに—



## 今月の話題

— エシカル消費 —

### エシカル消費とは

エシカルは、「倫理的・道徳的」という意味。農薬等の化学物質、生産者の労働環境、アニマルウェルフェア、フェアトレード、製造時のCO2排出量などを考慮し、昨今の経済性最優先の消費とは逆の消費を促す活動をさします。エシカル消費には、自分自身がエシカル消費者として声をあげることも含まれています。

### エシカル消費の具体例

- ・ 認証マークのついた製品、商品を選ぶ
- 例 <クルエルティーフリー>  
動物実験をしていない化粧品
- <有機 JAS マーク>  
農薬や化学肥料の使用を極力避け、自然循環機能を活用し生産されていることを示す。



- ・ 過剰な梱包をしていないネットショップを利用する
- ・ 地元の農家、企業の物を探してみる
- ・ ユニクロや無印などが設置している洋服の回収BOXを利用してみる
- ・ 環境に配慮したホテルを選んで宿泊する



SDGs が認識されて以来、エシカルな取り組みを始めた企業が増えてきました。よい事ですが、言葉だけで消費者側の信頼を裏切る企業もゼロではありません（これをグリーンウォッシュと言います）これは消費者が賢くなって、都度見極めていく必要があります。

## 重ね煮

免疫力を高めるには食事のバランスが大切です。

- 穀物（米、大豆） 5  
野菜・海藻 2  
魚・肉 1

このバランスは胃腸を丈夫にします。旬の大豆を使ったご飯メニューをご紹介します。

### —炒り大豆ごはん—

- 米・・・2.7カップ  
大豆・・・0.3カップ  
ひじき・・・ひとつまみ(少量の水で戻す)  
塩・・・小さじ1弱  
しょうゆ・・・小さじ2  
水・・・米と大豆を合わせた分量の1.2倍



重ね煮アカデミー主宰

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

1. 浸水しておいた米にひじき、塩、しょうゆを加えて軽く混ぜる。
2. 大豆はフライパンで炒る。表面に少し焦げ目がつき、粒の真ん中に切れ目が入るまで炒る。
3. 2を1に加えて炊く。

### 【今日のポイント】

☆大豆は洗わずに炒ってくださいね。火加減は中火、時間にして2~3分です。弱火でいつまでも炒っていると大豆の中の水分が飛んでしまい、美味しくありません。中火がベスト。^^

## 掃除のススメ — 掃除道具のそうじ —

掃除と言えば掃除道具。掃除機、雑巾、箒、はたき、最近だとロボット型やモップなど様々あります。道具は綺麗になる分、汚れていきます。そこで一度チェックしてみたいのが、掃除機の吸い込み口や筒の中。長年使っていると結構汚いはず。掃除機内のゴミを溜める袋は定期的に替えるでしょうが、「掃除機の掃除」まで行う方は少ないのでは。汚いままの掃除道具での掃除は一見きれいになったように見えても、改めて考えると汚い可能性はありますよね。道具の清潔さの目安として以下を参考にしてみてください。

- ・掃除機…ブラシに絡まった毛髪や汚れ、フィルターのふかふか埃のチェック！お掃除ロボットはマニュアルの範囲内の分解清掃。ソファやシーツ、テーブルの上に吸い込み口が当てられるレベルまで綺麗なら申し分ないですね。
- ・雑巾…乾くと匂わないけど濡らすと匂う菌の臭いがするものはアウト！多少の黒ずみはセーフかと。
- ・ゴミ箱…内外縁を見ると、捨てる時に垂れた物で汚れています。
- ・トイレのブラシ…最近では使い捨てや流すだけで掃除不要の便利グッズがありますが、環境に配慮するならばやはりブラシや雑巾で洗うのが正解。過酸化ナトリウムを溶かしたお湯で除菌をするとキレイになります。



一番汚いところを丁寧に扱うと達成感もありますし、不思議と感謝の気持ちも出てくるものです♪おススメです～！



## 建築知識

—壁の内部で結露—



北海道で縁下に逃げた湿気で結露しナミダタケで家が腐ったと書きましたが、一般地域の壁にこれと同じ事が壁内で多発し今も起こりえます。家のリフォームの際、内壁を剥がしたら壁中のグラスウールが濡れてカビで真っ黒、家の柱も水分で腐ってグスグスという例もありました。知らずにいて大地震でも来たらと思うとゾッとします。冬、部屋の中は外気より水蒸気量が多いのです。外気は1㎡に5g程の水分量と乾燥していますが暖房した室内は、人々が食事し、料理し、息をして水蒸気を排出するので室温24℃湿度50%にもなると1㎡に10g以上の水分量です。近年は加湿器で更に水分を増やす人もいます。水分は低い方へ強力に流れるので壁の中で冷たい外壁に向かって流れ、冷やされて水になります。これが壁内結露です。

国の基準による正しい壁構造はグラスウール等繊維系断熱材を充填したらその内側にポリエチレンフィルムを隙間なく張り部屋の水分の壁への侵入を止めます。外壁を張る前に万一侵入した水蒸気を排出できる透湿防水シートを張り、少し空間を開けて外壁を張ります。繊維系断熱材でなく湿気を通さない発泡樹脂吹付の場合、防湿フィルムは不要ですが、付加断熱の時は念のため張ります。それよりもっと大事な事はやたら加湿しない事です。WHOの冬の推奨湿度は30%以上です。

## 腸活で免疫力アップ

夏から秋に変わり、朝晩冷え込むことが多くなってきました。

冷え込む日々が続くと、風邪を引いたり足がむくんだり、からだにもいろんな影響が現れます。そこで今回おすすめするのが『腸活』です。

### 腸活のメリット

- 1 美肌効果
- 2 ダイエット促進
- 3 免疫力アップ

### 腸活の有効な方法

- 1 常温の水か白湯を飲む習慣を・・・腸に優しく刺激を与える◎
- 2 毎日軽い運動を行う・・・ウォーキングなど軽い運動でOK
- 3 腸内を正常に保つ食品を口にする・・・食物繊維、乳酸菌が効果的◎

腸の働きが、からだ全体に与える影響は少なくありません。

特に寒くなり運動不足になりがちな時期は、血行や代謝が悪くなり、免疫力も弱くなり風邪を引きやすくなります。

バランスの良い食事・適度な運動・睡眠など生活習慣を整えることで腸内環境は改善されます。

健康的に過ごすために、腸活に挑戦してみたいか？



## 平屋住宅のメリット・デメリット

平屋は「コンパクトな家が欲しい」や「老後のことを考えてバリアフリーの家に住みたい」など、住みやすさを追求する人にとって最適な住まいです。そのうえ近年は平屋の良さが見直され、シニア世代だけでなく幅広い世代に支持されています。



### そもそも「平屋」とは??

一階建ての住宅のこと。

階段がなく、リビングや寝室、バスルーム、トイレなどがすべてワンフロアにあります。

#### 🏠平屋のメリット

- 1: 生活動線がシンプルかつコンパクト
- 2: 家族でお互いの気配を感じやすい
- 3: 地震の揺れや風に強い
- 4: 屋根の形状に合わせて空間を最大限に活かせる
- 5: メンテナンス費用や光熱費が抑えられる

#### 🏠平屋のデメリット

- 1: 広い敷地が必要で、固定資産税が高くなる
- 2: 建築費用が高くなりやすい
- 3: 床上浸水で家全体が水浸しになるリスクも
- 4: 外部から侵入されやすい
- 5: 周辺環境によって日当たりや風通しが悪くなる

詳しくはコチラをアクセス👉 <https://www.toyotahome.co.jp/chumon/howto/hometag/article/357/>

## 辛口コラム ~ NHKの優れた社会番組をゴールデンタイムに ~

TVは見る価値無しとBBC放送ばかり見ていたら、NHKが立派な放送していました。1つは3月程前の「戦争証言アーカイブス」。存命する直接戦争に関わった人々の証言を綴ったもので、軍上層の人々や戦場で言葉にできない程の悲惨な状況を強いられた人々の証言です。これを基にして8月、敗戦を記念して太平洋戦争特集も放送されました。勝ち誇った真珠湾攻撃のたった半年後にミッドウェイ海戦で喫した決定的敗北、その直後に生き地獄となったガダルカナル島、16万人が落命した無謀なインパール作戦、それらの隠蔽など。そこから見えるのは、今も続く慢心、硬直、権力への忖度、鎖国の心で、それが三菱の飛べなかった飛行機、近年の半導体競争からの落後などに現れます。

もう一つは今も続く「映像の世紀 バタフライエフェクト」。占領したデニアン島で小学校教育をしたムックと教え子たちとの感動の再会、天皇の戦後巡幸を促したケーリ、川端康成をノーベル文学賞に導いたサイデンステッカー、文学者キーン等元情報士官たち、国連難民高等弁務官の緒方貞子、ベル



リンの壁崩壊を見た東独の物理学生アンゲラ・メルケル等々。ただ許せないのはこれらが夜遅くに放送されていることです。BBCのように誰もが見やすいゴールデンタイムに繰り返し再放送されるべきもので、戦争を知らない世代も子供たちも見なくては。国民は軽い番組しか見ないとNHKは思っているのでは？幸いこの多くをNHKのサイトで見る事ができるのが救いです。

