

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

2023年2月吉日発行
NO.0104
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 —ジェネリック家具—
2. 重ね煮 —根菜の豆乳汁—
3. 掃除 —モップが先か掃除機が先か—
4. 建築知識 —通気には入口と出口が必要—
5. 身近なエコ情報 —保冷剤の回収?—
6. 節分は地域で違いがある!?
7. 辛口コラム —血糖値を上げない甘味料のワナー—



今月の話題

— ジェネリック家具 —

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分を含み、厚生労働省の承認を得て製造・販売される医薬品で、効能も元になる新薬と同等されています。一方ジェネリック家具とは、一定期間経過しデザインの商標権保護期間が切れた後に、模倣して製作された家具のことを言います。



名作：Yチェア こちらは正規品

ジェネリック家具はぱっと見て区別がつかず、正規品の数分の一程度の価格で手に入るものもあるためとても魅力的です。しかしジェネリック医薬品と異なり、第三者が試験をしているものではないため、品質にかなりばらつきがあるようです。Yチェアという名作椅子のあるジェネリック品で、構造、素材、組付けなどが正規品に比べて雑な仕上げになっており、見えないところに、傷んだ木材が使用されていたという調査結果もあります(日経デザイン 2014年3月号より)。

※Yチェアは商標権より強力な立体商標登録され、ジェネリック品は原則流通不可になりました。

お店の雰囲気づくりやインスタ映えさせるために、見た目重視のジェネリック家具を使うのは“あり”かもしれませんが、長く使う場合は、現物が確認できないネットショップ、メルカリやヤフオクなどを通じての購入は避けるべきです。また、市場価値がある名作は、再販しても値段が落ちないものもあるので、高くても本物の方が結果的にお値打ちになるかもしれません。

重ね煮 —根菜の豆乳汁—

根菜とちりめんじゃこの出汁、そして豆乳でまろやかな甘みさえ感じる冬のおすすです。ぜひお試しください。

【作り方】

1. 鍋に図のように材料を重ねて分量の水をひたひたまで加えてフタをして火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 残りの水、豆乳を足して、味を調べ、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。



味噌 60g
ちりめんじゃこ 大さじ1
油揚げ 1/2枚・・・千切り
ごぼう 30g・・・斜め薄切り
人参 40g・・・いちよう切り
大根 100g・・・いちよう切り
こんにゃく 60g・・・色紙切り

水 2カップ
豆乳 1カップ
ねぎ 小口切り

【今日のポイント】

☆豆乳を加えた後は煮立たせて、もろもろとした食感を楽しんでください。

重ね煮アカデミー主宰

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

モップが先か 掃除機が先か

—どちらが効果的な掃除方法?—

一番の理想的な掃除は朝一です。人が眠っている間は埃が静かに舞い落ち、集めやすくなっています。①これを乾いたモップで静かに集める → ②掃除機 → ③週1回～月1回、水拭きをする。埃が舞っていない状態というのが掃除の最大のポイントです。ただ、早朝の時間にそれをできる人は少ないと思うのでできるだけそれに近い環境を作ってから行うと良いでしょう。

これはあくまで、理想的な掃除方法です。自宅の床は無垢床にオイル系のワックス仕上げですが、この原稿を書いたからは不織布モップ+お掃除ロボットをメインに、掃除機と水溶性ワックスを組み合わせるようになりました。これからは花粉の季節なので、いつもよりまめに掃除したいと思っています。

フローリングや廊下など板張りの住宅のお掃除はどのようにされていますか?昔ながらの箒?掃除機?ダスキモップ?クイックルワイパー?若しくは合わせ技でしょうか?今回はフローリングの掃除の順番についてお話しします。



建築知識

— 通気には入口と出口が必要 —

建築基準法上の換気装置は多量な空気を入れ替えるものではない為、感染防止効果はよく分かりませんが、テレビなどが言う「時々窓を明けましょう」は多くの換気装置の無い家の話と思われる。窓の内と外で空気の温度差がある暖房期に窓を開けると、室内の温かい空気の方が冷たい外気より軽いので、窓の上部から軽い空気が外に流れ出て、入れ替わりに窓の下部から重い冷気が流れ込みます。朝日で空中のホコリが光って見える時にこの様子が良くわかります。こんな朝は、ワッこんなにホコリがあるのかと息をするのが恐ろしい気がするし、それが屋外へ流れ出るのでいい気分にもなります。温度差による空気入れ替えなので掃き出し窓を少し開くとか、縦長の窓とか上下に長い開口の方が効果的です。ただこの換気は暖気を大量に捨てる事になり、部屋は冷えるので好ましくありませんし、部屋全体を換気するものでもありません。感染防止の為にやろうと勧めているのはこれですから、余程感染が怖くなければ真冬にはやりたくない事です。窓を開ける通気が本領を発揮するのは、風が心地よい時期に家の南から北へ風を通過させて快適さを楽しむ場合です。これが旨く出来るかどうか



心地よい時期の通気には、入口と出口が必要

は風の入口と出口が繋がっているかどうかです。入口と出口がないと空気が流れないので、季節の心地よさを味わえません。一度家の間取り図を描いてみて風の通り道を書き込んでみると良いでしょう。

保冷剤の回収？

ケーキ屋さんや、みやげ物屋で当たり前に入れてくれる「保冷剤」。帰宅したら“冷凍庫へポイ”。夏場のお弁当やバーベキュー、キャンプで食材を冷やすのに使うなど、役に立つ事もありますが5個10個と増えていくと冷凍庫の邪魔者になり、今度は“ゴミ箱へポイ”にしていますか？



無印良品は2021年9月から、冷凍品を扱う店舗と他一部の店舗で保冷剤の回収を始めました。回収できる種類と店舗に制限はあるものの無印良品で購入した際のものでなくても受けてくれます。回収後は消毒と殺菌をして無印良品での冷蔵品の購入時に役立てられます。

この取組みの素晴らしいところは、再生再利用のためのエネルギーをほとんど使っていないところ、保冷剤そのものが再販商品ではないところがユニークだと思います。しかも溜まった保冷剤を無駄にしないため、無印良品に持っていきこうというモチベーションにもつながります。

今後、他の会社でもこんな取組みに取組んでもらえるといいですね。

節分は地域で違いがある！？

「鬼は外、福は内！」と豆をまいて厄払いをし、その豆を年の数だけ食べて新しい年の無病息災を祈る節分行事。実は豆まきの掛け声や風習は、地域によって様々です。

地域によって違う節分の掛け声や風習

- ・「福は内、鬼は内」（群馬県の鬼石地域）
- ・「鬼は内、福は内」（紀伊半島、伊勢志摩地域）



【北海道、東北地方】落花生で豆まき

【関西地方】恵方巻を食べる ※全国に広まっている恵方巻ですが、実は関西地方が発祥

【関東地方】けんちん汁を食べる

【四国地方】便秘に効く食べ物を食べる「腸の砂おろし」

【京都など西日本】厄除けとして鰯（いわし）を食べる

詳しくはコチラ



辛口コラム

— 血糖値を上げない甘味料のワナ —

飽食の時代で血糖値や糖尿病が気になり、TVでも糖ダウンなどCMも見られます。以前から大食の米国では肥満や糖尿病が国民病で、防ごうと古くから人工甘味料が使われました。なにせ学校給食でコークがぶ飲みで国ですから。

戦後の砂糖不足時代に日本に入ってきたサッカリンもその一つで、一時マウス実験で発がん性が見つかり、禁止しようとしたら何百万もの抗議の手紙が届いたとか。結局人間には発がん性はないと判明し今も使われます。身近な人工甘味料ではダイエットコークです。

さて、人間は体の随所に微生物群を抱え共生しています。腸に住む腸細菌群も多種の菌が互いにバランスをとって活動しています。人工甘味料は人にはカロリーゼロですが一部の腸内菌には栄養になってしまい一部の菌だけが増殖しバランスが狂います。そのためマウスに人工甘味料を与えると食後血糖値を下げにくくする効果が見られました。通常、血糖値は食後15~30分でピークに達し、2~3時間以内に普通の値に戻りますが、血糖値が高留まり、体が過剰なブドウ糖

を適切に処理・貯蔵できない「ブドウ糖不耐症」が起きました。カロリーゼロのつもりが、逆効果。腸内細菌群に生じたアンバランスにより血糖値を下げる力が落ちてしまったものと考えられます。血中ブドウ糖は長く留まるほど糖尿病、心血管疾患、腎炎などのリスクが上がります。人体へ影響はまだ確認されていないようですが、人口甘味料に頼らず、糖食を抑えるのが正当です。



人の糞の顕微鏡写真。多種多様な腸内細菌がいます