

# 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6月吉日発行  
NO.0107  
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 —日本人のパスポート所持率は最下位！？—
2. 重ね煮 —炒めない！重ね煮で作る夏野菜カレー—
3. 暮らし方の比較 —これで解決！部屋干し臭—
4. 建築知識 —台所の換気扇にご注意—
5. 梅雨の湿気対策は寒気が基本
6. 不動産情報 —分譲地—
7. 辛口コラム —女性の受胎能力は年齢で低下する—



## 今月の話題—日本人のパスポート所持率は最下位！？—

日本人のパスポート所持率が17%まで下がっていると友人から聞きました。調べてみるとコロナ以前からパスポート所持率20%前後と、先進国中最下位（外務省旅券統計より）でした。

一方、日本のパスポートはビザ無しで入国できる国が193か国（ヘンリー&パートナーズ・インデックスより）、これは世界第1位です。

パスポートの所持率が低い理由は、経済的な理由が最も大きいでしょう。家族で連休に海外旅行となると、円安も手伝って経済的な負担は半端ではありません。しかし若者一人ならワーキングホリデーを使って生活費を稼ぎながら海外に滞在するという方法もあります。

Chat GPT に日本人のパスポート取得率が低いことや、海外渡航経験が少ないことで今後起こりうる問題について聞いてみたところ、旅行業者の衰退、国際交流の減少により、ビジネスチャンスや学术交流の機会の減少、国際社会での影響力の低下が起こりうるという回答でした。



写真:ACワークス

言葉の壁、危険、遠距離などの理由で海外に行くことは面倒だと感じる人が多いかもしれません。しかしリアルで海外を経験しておくことは、むしろオンラインの時代にあって、コミュニケーションを円滑にする効果も期待できます。

日本が優秀！というテレビ番組を見て喜んでいては、ますます国際社会から取り残されてしまいます。海外に出られる人は、出るべき、もしくは出るサポートをすべきではないでしょうか。



## 重ね煮 — 炒めない！重ね煮で作る夏野菜カレー —



重ね煮で作るカレーは家族にも一味違ふと好評です♪市販のルーを使用してもいいし、今回ご紹介するカレー粉の方法でも。気軽に楽しめる夏の一品です。お肉を入れる時は一番上にのせて下さい

人参	80g
玉ねぎ	2個
かぼちゃ	200g
ピーマン	2個
トマト	1/2個
なす	1個

1. 材料を重ねたら塩ひとつまみと水をひたひたまで加えてフタをして中火にかけます。
  2. 沸騰したら火を弱めて野菜がやわらかくなるまで煮ます。
  3. 残りの水、調味料で濃いめに味を整えます。
  4. カレー粉、米粉、水を合わせておき、鍋に少しずつ入れて弱火でとろみをつけて完成！
- 市販のルーなら1.2までは一緒。最後にルーを溶かして煮込むだけです。

水	3カップ
塩	小さじ1強
しょうゆ	大さじ2~3
ケチャップ	大さじ1

カレー粉	小さじ2
米粉	大さじ2
水	1/2カップ

### 【今日のポイント】

☆ピーマンの代わりにズッキーニ。生のトウモロコシの粒を使ってもおいしいです。トマトなどと同じ層に重ねます。

重ね煮アカデミー主宰

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

## 暮らし方の比較 — これで解決！部屋干し臭 —

この時期になると、部屋干し臭を防ぐ洗剤のテレビ広告が流れます。部屋干し臭の原因は大量に発生したモラクセラ菌。洗濯物がすぐに乾けば菌はそれほど繁殖しないのですが、湿気が多いので、洗濯物が長時間湿った状態で菌が大量に繁殖し、あの部屋干し臭は発生します。



写真: photoB

### 部屋干し臭を防ぐポイント

#### ★洗うまでは乾いた状態をキープ！

脱いだ服には菌がついており、これに濡れたバスタオルなどを混ぜると翌朝洗濯をするまでに菌が増殖！濡れている物は干しておきます。

#### ★40℃~45℃のお湯を使い洗濯洗剤と合わせて酸素系漂白剤を使う。

今は無きNHKの「ためしてガッテン」（2017/6/14放送）で紹介されていたのがこの方法です。太陽熱でお湯を沸かすシステムなどを導入していれば、少ない光熱費でお湯が沸かせるので、お湯で洗濯するのと相性が良いと思います。

#### ★風の通り道に干し、洗濯物同士の間にごぶしほどの空間をあける

実は壁寄り空気の流れが悪いのでカーテンレールにかけるよりも、自立式の物干しを部屋の中央に立てて干し、扇風機で風を当てると効果的です。



新築やリノベをお考えの方は、洗濯機にお湯が使える混合栓をつけてお湯で洗濯できるようにしておくことをおすすめします。

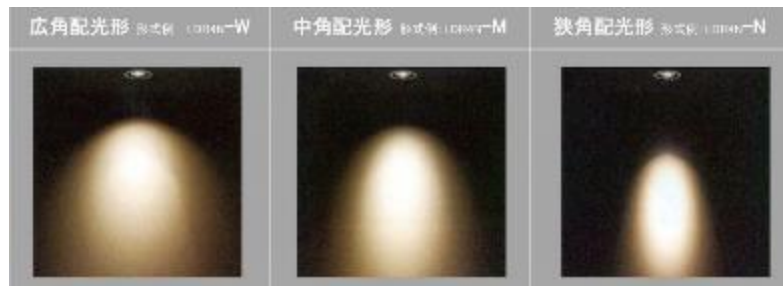


# 建築知識

— 台所の換気扇にご注意 —

近年新築される家では蛍光灯が使われる事はなく、全てLED照明です。家庭の照明に使うランプの寿命が蛍光灯で1万時間程に対しLEDでは4万時間以上と長く、同じ明るさを得る為の電気代も半分程なので確実にお得です。現実にはLEDに替わる以前に建てられた家が圧倒的に多いので、出来ればこれをLEDに交換したいものです。多く使われている天井吊りの円形蛍光灯など簡単に交換できるのでヒントを記します。20W、40Wなどの直管や丸管で器具にグローランプがついているものは同じ形状のLED灯が売られています。大して難しくないで、器具の結線を僅かに手直しして交換します。

グローランプを外してやるだけでも交換できますが、省電力の為に配線の手直しをお勧めします。グローランプを使わないタイプも配線手直しで使えます。器具が調光型の場合はランプも調光用が必要です。点灯時間の長いものを狙い撃ちします。ねじ込み型の電球タイプのもは器具の配線変更なしで交換可能です。蛍光灯や白熱灯と違うのは光の照射方向の影響が強いため、照射角度選定が重要。読書などに広角を使うと60W型とあっても60Wの電球より暗くて使い物にならなかった例も。LED電球の照射角度は全方位とかビーム角度180度とか35度とか表示をよく見て選択しましょう。



日本照明工業会  
手元はビーム角度が狭い方が明るい

## 梅雨の湿気対策は換気が基本!!

梅雨の時期は湿度が高くなり、外にいても室内にいてもジメジメとした空気に嫌～な気分になることがあります。それだけではなく、湿気が原因でカビやダニが発生しやすくなるなど、衛生面でも注意が必要です。

### 有効な梅雨の湿気対策

✓基本は窓を開けて換気◎

室内はまめに換気することで、湿度を下げられます。窓やドアを2か所以上開けて空気の通り道を作ることが大切です。また雨の日は、外よりも室内の方が湿度が高くなっていることがあります。外の湿気が室内に入らないようにと、換気をしないのは逆効果。雨の日でも換気を!!

✓扇風機やサーキュレーターを使えば換気の効果UP!

換気は2か所以上を開けて空気の通り道を作るとよいといいましたが、クローゼットなどの場所で扉が1か所しかない場合は、扇風機やサーキュレーターを使うのがおススメ。

扉を開けたまま、クローゼットの中に向けて空気を送れば、中の空気が流れ効果的に換気できる。

✓靴箱や押入れなど狭い場所の湿気対策は小物を使ってもOK

- ・新聞紙 (消臭・除湿)
- ・重曹 (消臭・除湿)
- ・竹炭 (消臭・調湿)



## 不動産情報 — 分譲地 —

好評販売中!

桐原

小・中学校まで通いやすい立地で親御さんも安心 残り1区画! 価格応談可

住所 /みどり市大間々町桐原 133 他

面積 /248.45㎡ (75.15坪)

価格 /640万円

現地案内図は

コチラ



武井

少し高台で開放感のある暮らしを

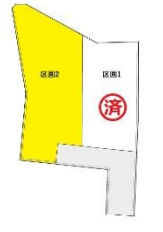
住所 /桐生市新里町武井 474-1 他

面積 /483.76㎡ (146.33坪)

価格 /850万円

現地案内図は

コチラ



大間々

子育て世代におすすめ!! 駅も近く、交通利便性◎

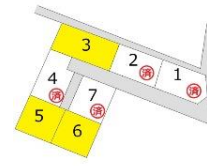
住所 /みどり市大間々町大間々637-21

面積 /216.83㎡ (65.59坪) ~235.22㎡ (74.13坪)

価格 /730万円~852万円

現地案内図は

コチラ



大間々

中学校に激近! 寝坊しても安心 子どもの声が聞こえて明るい雰囲気

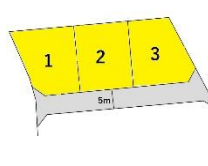
住所 /みどり市大間々町大間々482-1

面積 /231.48㎡ (70.02坪) ~232.62㎡ (70.36坪)

価格 /880万円~910万円

現地案内図は

コチラ



詳しくは『旬文化舎東毛』までお問い合わせください。 ☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

## 辛口コラム

— 女性の受胎能力は年齢で低下する —

女性の社会進出とともに、パートナーと家庭を持つ年齢が上がり出産を希望する年齢も上がり、その結果受胎能力がピークを過ぎてしまう現象が世界中で起きています。受胎能力は10代後半から20代後半までがピークで、その後は低下度が強まります。研究では1年の内に妊娠する率は20代で85%、35では66%、40になると44%になります。女性が生まれた時に卵巣内の卵子数は百から二百万、これが思春期になると三十~五十万に減少、以降減少の一途、その上経月の度に十~二十の卵子を失います。

37歳では卵子数は2万5千個、閉経期には千個ほどに減ります。しかも加齢と共に染色体に異常のある卵子の割合が高くなりますが、こうした異常卵子は殆ど受精できず、着床できても流産し易い。喫煙、環境有害物質、多量の飲酒、肥満なども受胎能力に悪影響を及ぼすので、若いうちに卵子冷凍保存する人も増加。男性の精子も急速に減少中で大問題です。ただ日本には出産減少には別の問題が。6割の人が「子を産み育てにくい国」と思い、教育費などの経済負担と幼少期の労働負担ゆえに希望の子供数を持たない人が65%、結婚しても子供は持たないという選択も増加。先進29か国の女性の働きやすさ比較では、男女給与格差や、上位国が持つ「質の高い育児休暇制度や柔軟な勤務体制」の欠落で、毎回韓国と共に最下位。もはや保育の次元ではなく高等教育期まで考えた政策が必要で、問題は政治の貧困なのです。



女性議員が過半数のネバダ州議会にて子供を抱いて演説 中日新聞

