

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9月吉日発行
NO.0110
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 — 防災対策の見直しと LINE の便利な機能の紹介 —
2. 重ね煮 — さんまの炊き込みごはん —
3. パート従業員募集 — ネギ出荷準備 —
4. 建築知識 — トタン屋根 —
5. 暮らしの比較 — 賞味期限切れの食材。食べる？捨てる？ —
6. 辛口コラム — アメリカ最高裁判所の偏向 —



今月の話題

防災対策の見直しと LINE の便利な機能の紹介

9月1日は防災の日。防災対策を見直すチャンスです。さてLINEに「安否確認機能」という機能があることをご存じですか。これは震度6以上などの大規模災害発生時にホームタブに赤枠で

「LINE 安否確認」と表示され、事前登録なしでタップするだけでLINEの友だちに状況を共有できるというものです。安否確認機能は通信網が混雑してつながらないという状況でも役立ちます。



詳しくは「緊急時に役立つLINEの使い方」を参照ください。

また、自分の住む地域をLINEに登録すると、その地域の災害情報をLINEのトークで受け取ることができ、同じ地域やマンションに住む住民同士で災害情報を共有できる「オープンチャット」



もあります。防災の日を機に、家族みんなで安否確認機能や緊急時に役立つLINEの機能を共有してみたいはいかがでしょうか。

ほかにも、ハザードマップの確認や家族で避難場所を決めること、非常食や水の備蓄、災害時の連絡手段を確認も重要です。特に、家族や近隣に高齢者がいる場合は、安全に避難できるようなサポートの計画も大切です。この機会に事前の備えをもう一度見直しましょう。

重ね煮 — さんまごはん —



9月と言ってもまだまだ夏のような日が続いています。さんまのたんぱく質は疲れた体を回復するのにおすすめです。



- 【作り方】
1. さんまは半分に切って軽く塩をふり、両面を焼く。
 2. 土鍋または炊飯器に米塩、みりん、しょうゆと分量の水を入れ、ざっと混ぜる。
 3. 米の上に図の通りに材料を重ねて炊く。
 4. 炊けたらさんまを取り出し、頭と骨を取り、身をほぐす。これを3に戻して、全体をざっと混ぜる。

【今日のポイント】
☆さんまは表面を焼けば中まで火が入ってなくても大丈夫。焼いてから炊き込むと生臭さがなくなります。

さんま 1尾
しめじ 1パック
しょうが 20g・・・千切り
米 3合

塩 小さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

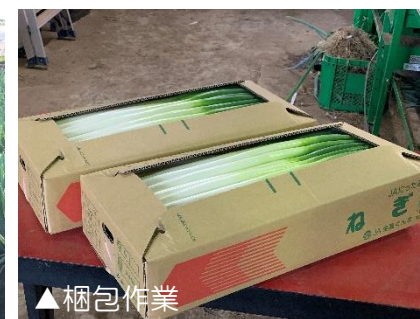
重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

パート従業員募集！

- ★ 勤務時間 17時～21時 (2～3時間程度)
- ★ 内容 ネギ出荷準備 (軽作業)
- ★ 勤務地 群馬県みどり市大間々町大間々258-1
- ★ 連絡先 0277-73-4850



勤務地地図
詳しくはコチラ👉



【暮らしの比較】 — 賞味期限切れの食材。食べる？捨てる？ —

今回の暮らしの比較は賞味期限についてです。
賞味期限が切れた食べ物を、あなたは食べますか？捨てますか？

【賞味期限と消費期限の違い】

この違いについては、ご存知の方が多いと思いますが改めて。

消費期限・・・安全に食べられる期限

賞味期限・・・おいしく食べられる期限

いずれも未開封で記載された保存方法を守った状態での日付が書かれています。基本的に賞味期限は消費期限が書かれている商品より傷みにくい商品に書かれています。



イラスト：アート宇都宮

賞味期限切れを気にせず食べる人は9割以上？

賞味期限切れの食品を食べる・食べないの判断基準として、嗅覚・視覚・味覚と、食材の保管状況、体調も考慮する必要があります。

商品の中には、賞味期限を短く設定することで商品の回転を早くさせるケースもあると言います。

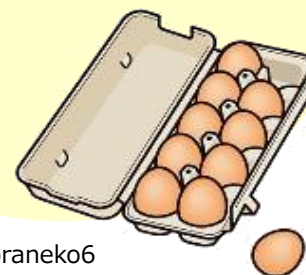
賞味期限切れの食材を食べることは万人向けではありませんが、9割以上の方が賞味期限を過ぎた食べ物を食べるという調査もあります。(参考 <https://www.tv-tokyo.co.jp/plus/lifestyle/entry/2022/026817.html>)

卵の賞味期限とは

卵の賞味期限は生食を前提です。

WEBから削除されていますが、今は無きNHKの“試してガッテン”で、賞味期限から4ヵ月経った卵に雑菌が繁殖していないことを検査で確認していました。

殻のヒビもなく冷蔵保存し、加熱して食べれば、期限は最長で2~4ヶ月という実証結果もあるようです。



イラスト：toraneko6

～ 賞味期限・消費期限に縛られない暮らしを！～

賞味期限・消費期限を無視するつもりはありません。早めに消費した方が美味しいはずですから。そのためには、①ためない・買い過ぎない②冷蔵庫、冷凍庫の中を整理して奥にあるものを見るようにしておく③残りそうなものを大量消費できるレシピで消費する。など賞味期限前に消費した方が良いと思います。それでも消費期限・賞味期限を過ぎたものについては自己責任で消費するのが良いのではないのでしょうか。

建築知識

— トタン屋根 —

トタン屋根というと安っぽい小屋の代名詞みたいで、夏は暑く冬は寒く、雨漏りも起きやすいイメージです。ところが近年の金属屋根は前回述べたように垂鉛をメッキしたトタンではなく耐久性に優れたガルバリウム鋼板に塗装をしたもので性能がずいぶん上がっています。



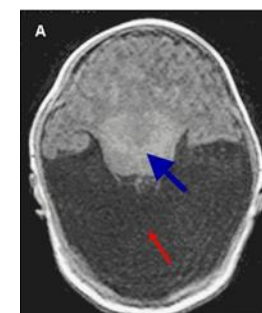
それでも薄い鉄板に変わりはありません。夏の日に照らされれば熱くなります。その為、夏に家が暑くあるいは寒くなるのではという心配も。過去には、焼き物で作った分厚い瓦と金属葺きの屋根では暑さ、寒さが全然違う、と言われた時代もありました。今の時代、それは間違いです。天井または屋根に断熱材が十分施工してあれば屋根材が暑くならうが凍結しようが家の中の温度には殆ど関係ありません。関係なく快適室温を維持できるようにするのが断熱材の仕事です。ただし、屋根材の裏に断熱材を張ったような半端な断熱はダメです。耐食性に優れたガルバリウム鋼板が一般的に使われるようになった今、薄い金属板でできた屋根材は十分に選択肢に入ります。

さらに利点は一坪当たり150kg以上の瓦と違い、3kg程度と極めて軽量です。金属屋根の葺き方には流れ勾配方向に長い屋根材を縦に雨漏りしないように連結する縦葺きと水平方向に長い屋根材を下から上へ瓦のように重ねながら葺く横葺きがあります。水溜まりが出来るような緩勾配や煙突のそば、線路のそば、海岸近くなど耐久性に問題が出る施工をしなければ40年を超えて使えます。

辛口コラム

アメリカ最高裁判所の偏向

米国アリゾナ州のPさんは昨年1月2人目の妊娠が判明。上の子はまだ2歳前なので大変だなとは思いつつ普通にツワリもあり進行。21週の検査で頭がやや小さいと分かり、彼女の子供は無葉全前脳細胞症だと宣告されたのは最高裁が女性の妊娠中絶権を否定する1週間前でした。



生存は見込めず中絶は可能と。そこへ最高裁が50年続いた中絶権を覆し、大混乱になりました。アリゾナは保守の州、医師は涙声で中絶できなくなったと断ってきてコロラド州の中絶医院のメモをくれました。処置費と交通滞在費で2万ドル、途方にくれましたが周りの人々が寄付してくれました。けれどその医院が中絶反対派の襲撃を受け、行けず。結局資金は他の困った女性たちの為に寄付しました。

それからの14週間は地獄でした。37週で生まれた子は2日で死亡。費用は全額自前。この件が朝の全国番組で放送されましたが人々は「子供に会えてよかったよ」とコメントしました。冗談じゃない、息もできず乳も飲めず苦しんで2日泣き続けて死んだのだ、顔も無かった、とPさん。

終身制の最高裁判事の死亡による交代が起きたのを好機とトランプが9人の判事の保革バランスを崩してしまったのが元凶で、こうした国論を2分する判決が次々に世を騒がせています。当のトランプは次期大統領選候補として一番人気だとか。これが多くの日本人が世界で最も進んだ国と信じているアメリカです。英ガーディアン

