

# 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12月吉日発行  
NO.0113  
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 — 大掃除に役立つ「みかんの皮貯金」のススメ —
2. 重ね煮 — 大根のポタージュ —
3. 自然災害に備えよう — 火災保険 —
4. 暮らしの比較 — 「こたつ」使う・使わない? —
5. 建築知識 — 塗り壁の家 —
6. 辛口コラム — アジア学院の活動 —



## 今月の話題 大掃除に役立つ「みかんの皮貯金」のススメ

皆さん、みかんの皮捨てていませんか？有機みかんの皮は捨てずに「貯金」するのがおすすめです。今回は年末の大掃除にぴったりな「みかんの皮洗剤」を紹介します。みかんの皮に含まれる3つの成分のおかげで、日々の掃除をラクチンにしてくれる万能洗剤になるので捨てずにとっておきましょう。

### みかんの皮に含まれる3つの成分

- ① リモネン：石鹸と同じ界面活性剤の性質があり、主に油汚れに強い
- ② ペクチン：コーティングやツヤだし効果あり
- ③ クエン酸：アルカリ性の汚れに強い



### みかんの皮洗剤の作り方

- ① みかんの皮をよく洗い、お日さまにあててカラカラに乾かす。
- ② 乾いたら密閉容器にちぎって入れ無水エタノールをひたひたになるまで注ぐ。
- ③ 1週間～10日おいて、エタノールがオレンジ色になったら皮を取り除いて完成。

### 使い方の紹介

- ① スプレー容器に詰め替えて、キッチンの五徳や換気扇の油汚れのお掃除に。シンクや窓ふき、テーブル、床に吹きかけてふき取ればクエン酸の力ですっきり、ペクチン効果でツヤも出ます。
- ② 電子レンジでチン。みかんの皮洗剤を耐熱容器に入れてレンジに入れ1分ほどチンすれば含まれる成分が蒸気と共に庫内に充満して汚れが落ちやすくなるので、ウエスでふきとれば臭いごとすっきり。

さて、洗剤から取り除いたみかんの皮もごみにせず、乾かしてから、コンポストに捨てれば土にかえります。今年は環境にもお財布にも優しい大掃除を試してみてくださいね。

## 重ね煮 — 大根のポタージュ —



風邪に負けない体を作る＝免疫力をあげる。免疫力は腸が元気かどうかで決まると言われています。それには油と砂糖を控える事。重ね煮ならどちらもほとんど使わず胃腸にやさしいスープができます。

### 【作り方】

- ①鍋に図の順に材料を重ねてひたひたの水を加えたら蓋をして中火にかける。
- ②湯気が出たら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③ミキサーにかけて鍋に戻し、豆乳、塩こしょうで味を調える。

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

玉ねぎ 200g 薄切り  
じゃがいも 80g いちょう切り  
大根 100g いちょう切り  
えのき 50g 3センチに切る

水 2カップ  
豆乳 1カップ  
塩 小さじ 1弱  
こしょう お好みで

## 自然災害に備えよう - 火災保険 -



### 自然災害リスクの増加

近年、日本国内において大規模な自然災害が発生しています。その要因は「気候変動」にあると言われています。自然災害が多発しているからこそ、備えておく必要があります。

### 火災保険の見直し



自然災害等が起きた場合、自分の住まいには何が必要なかを十分に考えましょう。もしもの備えとして、保険に入っておくことをおすすめします。

その時によって必要な内容も変わるかもしれません。少なくとも契約更新時には保険の見直しをしましょう。

### ※保険金詐欺にご用心！

火災保険・地震保険の請求を訪問、インターネット広告、SNS等で勧誘する業者とのトラブルが増加しています!!

詳しくは、日本損害保険協会 HP をご覧ください。➡



## 【暮らしの比較】

TBS が 1975 年に始めたモノ、コト、人物等の嗜好に関する調査「総合嗜好調査」では、「所有する暖房器具」の調査を 1970 年代後半から行っています。それによると 1978 年のこたつ所有率は 98% から 2022 年には 30% にまで落ちています。使わない派が増えています。

あなたは使う派？使わない派？どちらですか？

### こたつを使う派

- ・暮らしの一部になっている
- ・こたつがないと寒い
- ・消費電力が少ない

— 「こたつ」使う・使わない？ —



TBS 総合嗜好調査・東京地区データ(毎年10月実施・男女13~59歳)

<https://tbs-mri.com/n/nc64bc777dfd>

サイト：調査情報デジタルより 調査は東京地区

### こたつを使わない派

- ・こたつが邪魔になる
- ・こたつが似合わない
- ・動くのが面倒になる

こたつの所有率減少の最も大きな理由は、床に座る暮らしからソファ・椅子の様式暮らしへの移行だと思われます。

断熱気密性が低い一般的な日本の住まいでは、下半身をしっかりと暖めることができるこたつはとても心強い暖房器具といえます。しかし、建築のプロからすると、寒い家でこたつに入って暖まることはお勧めしません。



写真：みむめもさん

WHO(世界保健機構)は、全室 18℃以上は健康上最低限必要としています。寒い家で、こたつのような局所暖房を使うと、廊下、トイレ、脱衣所などが低温のため、ヒートショックを起こしてしまいます。出来れば、きちんと屋根壁天井と窓の断熱を高性能化し、少ないエネルギーでヒートショックの無い住まいにしていいただくのが理想です。

ただし私どもの建てる高断熱+全館床暖房付きの住まいでは、こたつを置くものの、電熱ヒーターを使わずに、お使いの方がいます。断熱気密が良い家で床暖房をすると、こたつ布団が床暖房の熱を囲い込むので、こたつとして機能するそうです。

電気こたつは昭和 4 年にナショナル(現：パナソニックホールディングス)の発売が最初です(同会社 HP より)。テーブルと組み合わせるやぐらこたつになったのは戦後昭和 32 年東芝によって発売されるまで市民に広がらなかったようです。昭和 34 年頃のサザエさんを見ると、こたつの上に天板が載り、今のこたつと同じ使い方になった事がわかります。



長谷川町子全集 13 巻(昭和 34 年秋頃発表された一コマ)より

## 建築知識

— 塗り壁の家 —

昔の家は柱と柱の間に竹と縄で木舞を組み、藁を練り込んだ土壁で荒壁を作り、これに仕上げ塗りをしました。武家屋敷の白壁の塀など得も言われぬ風格があり、白壁町などと地名に残ったりしています。土壁は断熱性が悪く今日の家の壁には適さず、柱に内外から板を張り断熱材を充填する方法に変わったので、昔ながらの塗り壁仕上げはしなくなりました。外壁にはサイディングであれ、何であれ何枚もの板を張り継ぎますから、塗り壁をすると板の継ぎ目から塗り壁にクラックが入って見苦しいものになります。



「目地」の無い、塗り壁の家

模様のないサイディングでプレーンな外装にしようとしても、目地に線が入ってしまっただけで塗り壁の美しさは出せません。それでもスペインの白壁の家が素敵！と言うこだわりを持った人には、クラックの入らない塗り壁仕上げ法があります。日本ではドイツの Sto 社の塗り壁工法が成功しているようです。この方法は塗材だけでなくその下地材としての断熱板やメッシュと施工方法までセットにして供給され保障されます。下地に使う樹脂断熱材は住宅の不可断熱材として居住性の完全にも大いに寄与します。これを採用している工務店によれば、クラックが入ったことはなく、お施主の評判も至って良いとのこと。Sto 社は単なる住宅用塗料のメーカーと言うだけでなく、あらゆる建築外装の美的設計施工のデザインや材料供給を行う会社で多様な色と表面仕上げを使いながら世界の新しい建物に「美」を提供しています。

## 辛口コラム

— アジア学院の活動

栃木県那須塩原の田舎で小さな村のような学校法人アジア学院が 50 周年を迎えました。途上国の農村などから若者を招いて農村指導者を育成する活動をしており、今年はネパール、シエラレオネ、カメルーン、エクアドルなど 14 カ国から 27 人の学生と 3 人の研究科生が来ています。それぞれが帰国後地元生活改善の指導をするので最新型機械農業は意味がありません。学生は学院の有機農場で農作業に従事し、小規模農家用の機械や道具を使って作物、野菜、畜産物を生産します。

私が子供時代に見た、籾殻と玄米を手回しの風で吹き分ける唐箕と呼ぶ木製装置を久しぶりに見たのもここでした。バナナの幹や果実を発酵させて豚や鶏の飼料にしたり、魚からアミノ酸を作ったり、日本に昔から伝わる農業手法で籾殻を炭にしたり、米糠などを利用して有機農業に不可欠な発酵肥料を作るなど土や人や環境に優しい農業技術を試したり実習しています。学生は農学、社会学などの書籍のある図書室やパソコン室なども自由に利用できます。



民族衣装のアジア学院 23 年の新入学生たち

私が関係したのは東北地震と原発事故で、建物が壊れ土地が汚染された後に、ドイツの団体が再建資金を寄付してくれる条件に弊社の太陽熱暖房システムを認めて貰った時からです。国の補助金は無く施設に世界から建設寄付は貰えたが運営費用は自前でという厳しい条件下で世界に認められる立派な活動をしています。

[ari.ac.jp](http://ari.ac.jp)/サイトから幾らかでもご支援下さい。結構面白いのが [scrapbox.io/ARI-Grad-Knowledge-Base/](http://scrapbox.io/ARI-Grad-Knowledge-Base/) google 翻訳でどうぞ

