

# 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

2024年1月吉日発行  
NO.0114  
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 — 書評「変化を嫌う人」を動かす —
- 2. 重ね煮 — 根菜のミネストローネ —
- 3. 暮らしの比較 — 「おせち」食べる？食べない？ —
- 4. 不動産情報 — 分譲地好評販売中！ —
- 5. 建築知識 — 木の板の壁 (1) —
- 6. 辛口コラム — 褐色脂肪と白色脂肪 —



## 今月の話題

— 書評「変化を嫌う人」を動かす —

“劇的な改善が見込めるにも関わらず、昔ながらのやり方を変えない人をどう動かすか”

本書は、いかに魅力的なアイデア、製品、サービスであっても受け入れられないのは、変化を拒む「抵抗」が原因であると結論づけ、抵抗を探し出し、解消するヒントを与えてくれる本です。

私たちは家中どこでも24時間、18℃以上の住まいを、出来るだけ少ないエネルギーで実現することが、健康で快適に必要なだと考えていますが、そんなものは贅沢で要らないと受け入れられない人が多いのが現状です。WHOが家中18℃は健康上必要と言っても受け入れにくい人が多いのです。そこで、なにかヒントがないかと考えこの書を手に取りました。

抵抗の正体は次の4つ。

- 「惰性」：自分が馴染みのあることにとどまろうとする欲求。
- 「労力」：変化を実行するために必要な努力やコスト。
- 「感情」：提示された変化に対する否定的感情。
- 「心理的反発」：変化させられるということに対する反発。

慣れ親しんだ寒い家を今更どうこうする必要はない、暖かくて健康にいい家が必要と言われても、自分は健康だから必要ないと反発する人にどう対処するかのヒントを得ることができただけでなく、発想を反転させ、「**変化を嫌う自分**」を動かすことに役立てることもできます。禁煙、食べすぎ、適度な運動をやらない自分に、もう一人の自分がその抵抗を取ってやるのです。

年が明け、また新しい一年が始まります。良い変化を受け入れ、周りにもいい変化が起これると良いですね。ぜひ読んでみて下さい。



ロレン・ノードグレン (著), デイヴィッド・ジョンソン (著), 船木 謙一 (監修), 川崎 千歳 (翻訳) 草思社

## 重ね煮

— 根菜たっぷりミネストローネ —



ようやく重ね煮の大得意、煮物のシーズンです。冬が旬の根菜を使うことで、より温まります。20分ほどで完成する一品です。

鍋の一番下にトマトピューレ、一番上にれんこんを重ねます。

### 【作り方】

1. 鍋に図のように材料を重ね、ひたひたまで分量内の水を加えてフタをして火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、材料がやわらかくなるまで煮る。
3. 残りの水を加えて強火にし、塩で味をととのえる

### 【今月のポイント】

トマトピューレはトマト缶でも良いです。

|         |         |
|---------|---------|
| れんこん    | 20g     |
| ごぼう     | 30g     |
| 人参      | 40g     |
| 玉ねぎ     | 120g    |
| じゃがいも   | 80g     |
| 大根      | 50g     |
| トマトピューレ | 1/2 カップ |

水 3 カップ  
塩 小さじ 1 弱

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

## 【暮らしの比較】

— 『おせち』食べる？食べない？—

みなさんはお正月におせちを食べますか？食べませんか？

### 食べる派の言い分

- ・これを食べると正月という気持ちになる。
- ・毎食作る必要がないので休める。
- ・美味しい。



写真：santama

食べる派の理由は、

くわい=芽が出る、数の子=子だくさん、海老=長生き、栗きんとん=お金持ちになる...のように、料理ひとつひとつに意味を、家族で話をしながら食べるのを楽しんでいます。できればこういう文化は継承したい物です。これだけの料理がずらっと並ぶので、材料の国産、輸入あてクイズや、原価あてクイズをやってみても面白いかもしれません。

食べない派が増えた理由は、冷蔵庫の普及や年末年始にスーパーが営業していることで、おせち料理の保存食としての役割が薄くなっていることがあります。また、濃い目の味付けが、健康薄味化に逆行している影響もあるかもしれません。

共働きが標準になり、おせち料理は作らずに買う、お雑煮の代わりに鍋やすきやきにするなど折衷案が一般化するなど、時代に合わせておせちも変化しているようですね。

### 食べない派の言い分

- ・おせちが好きではない
- ・毎食は飽きる。
- ・育った家庭が食べない派だった。
- ・年末年始は旅行に行く
- ・材料が高い。取り寄せるともっと高い。



イラスト：Haru~はる~



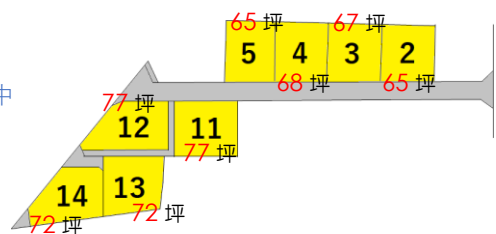
決算セール!

## 不動産情報 -分譲地-

※3月末までに契約。ただし、7区画まで先着(契約)

### 大間々町大間々

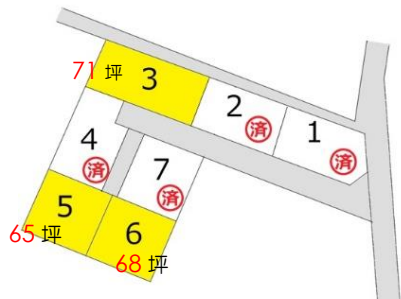
価格 ~~695~~ 650 万円～  
学区 大東小・大東中



| 区画 | 価格     | 決算セール価格 |
|----|--------|---------|
| 2  | 872 万円 | 800 万円  |
| 3  | 898 万円 | 800 万円  |
| 4  | 911 万円 | 800 万円  |
| 5  | 781 万円 | 700 万円  |
| 11 | 814 万円 | 750 万円  |
| 12 | 778 万円 | 750 万円  |
| 13 | 695 万円 | 650 万円  |
| 14 | 712 万円 | 650 万円  |

### 大間々町大間々

価格 ~~700~~ 500 万円～  
学区 大東小・大東中



| 区画 | 価格     | 決算セール価格 |
|----|--------|---------|
| 1  | 882 万円 | 済       |
| 2  | 862 万円 | 済       |
| 3  | 810 万円 | 600 万円  |
| 4  | 700 万円 | 済       |
| 5  | 700 万円 | 500 万円  |
| 6  | 700 万円 | 500 万円  |
| 7  | 680 万円 | 済       |

### 大間々町桐原

価格 ~~600~~ 500 万円  
学区 大南小・大中



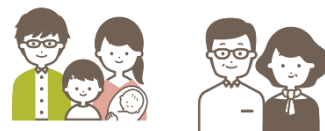
### 新里町武井

価格 ~~800~~ 600 万円  
学区 中央小・新里中



★住みやすい住環境

小中学校も近く子育て世代にもおすすめ物件です!!



詳しくは『侑文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

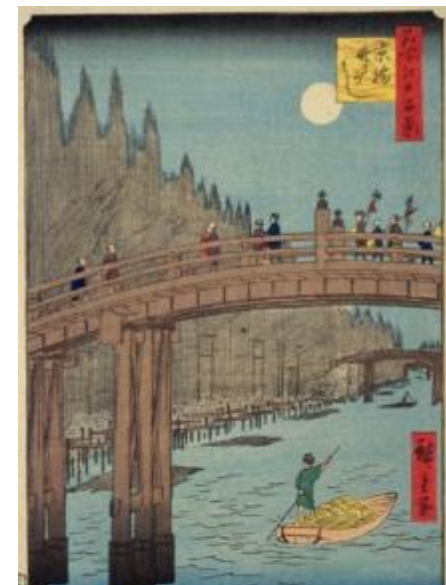
## 建築知識

— 木の板の壁 (1) —

江戸が大繁栄した頃、国中から人が集まって人口が増え、ロンドンを凌ぐ世界最大の都になりました。良く出来た町民文化が育ち、幕末に日本を訪れた多くの西洋人が、惨めな自国の庶民の暮らしとは違い、子供を大切に楽しそうな人々を見て驚いたという文書が多く残っています。人の糞尿が街路に捨てられていた西洋の大都市と違い、周辺農家が肥料として引き取っていたのも有名な話です。

ひしめき合って建てられた長屋など、庶民の住まいの構造は木造住宅です。壁は割竹を編んで荒縄を絡ませた木舞を組み、これにカットした藁と、水を足で踏んで練った赤土を塗る荒壁でした。都心の京橋には運河に面して「竹河岸」があり、巨大な竹の市場になっていました。お金持ちはこの荒壁の外に中塗りし、漆喰で仕上げましたが、多くは安価に荒壁の外から板を張りました。が、残念ながら板壁は燃えやすいのです。

火事は江戸の華などと言われました。消防車の無い時代、江戸三大大火の一つである「明和の大火」など、目黒で出火し日本橋から千住まで広がり、死者は 15,000 人だそうです。新しくは 1945 年東京大空襲での大火の死者 10 万人超も考えると、今日の厳しい耐火基準も理解できます。風情ある外観を作れる板張りですが、窯業系サイディングが余りにも一般化し、普通の戸建て住宅の外観の常識になっていますが、所定の耐火材を下に張れば木の板も容易に耐火の基準に適合させられます。次から板壁を研究してみます。



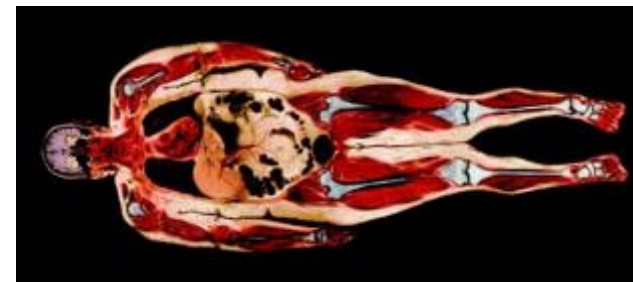
江戸京橋の竹市場、運河沿いにびっしり並ぶ土壁用の竹

## 辛口コラム

— 褐色脂肪と白色脂肪 —

生まれたての動物は、親が餌を探して帰るのを待つ間に体が冷えると危険です。人にもその歴史が残っていて、新生児は首、肩の辺りに燃やし易い脂肪を持っており、燃えてエネルギーになって体温を維持して生き残れるようになっています。これが褐色脂肪で、成長と共にほぼ消滅と考えられていましたが近年の研究で、減少するが相当量残り、寒さによる「震え」により分泌される、あるホルモンの活性化される事が分かった。

代謝が活発になり、これを多く持つ人は肥満、糖尿病などになり難く長寿にも関係するらしい。ならば褐色脂肪を増やせないか。学者たちは残った褐色脂肪を活性化するか、高齢者にはほとんど残っていないので白色脂肪を ips 細胞を使って褐色化させて移植しようとか色々試みているようです。いつか成功すれば肥満、糖尿病、老化などに有効でしょう。



肥満女性の MRT 画像。白い部分はみな白色脂肪

一方で、おなか廻り、内臓や皮下に蓄積するのは白色脂肪ですが、これは有用な働きをせず、燃え難くてエネルギーにもならず、肥満の原因です。よくある脂肪を燃焼させる機械や薬や芸能人が 1 ヶ月でスリムになったなどという CM を信じるのは勝手ですが、それほど簡単な問題ではなさそうです。

ただ確実なことは一つ。活動による消費を上回る量の、過度の澱粉や、甘いもの、脂肪分の多いものなど魅力的なものを食べないこと、または食べたものを使い切る運動をすることです。消費されなかったものは殆ど燃えない白色脂肪になって蓄積します。