

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6月吉日発行
NO.0119
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 — 6月中に終わらせるべき真夏の準備 —
2. 日本と世界の梅雨
3. 不動産情報 — セール実施中! —
4. 暮らしのススメ — 首や肩の凝りは胃腸から? —
5. 建築知識ではなく... — 土の微生物が育てる野菜 —
6. 辛口コラム — 多用されるアスパルテム —



今月の話題 —6月中に終わらせるべき真夏の準備—

夏の始まりが早まっています。の暑さと蚊の対策を今のうちに終わらせましょう。



写真 AC FineGraphics さん

1. エアコンの点検、清掃、交換

エアコンの試運転や清掃は早めに行い、真夏に向けて準備しましょう。特に、エアコン1台のみで暮らしている場合、壊れてしまうと致命的です。6月下旬になると修理や交換工事に2ヵ月待ちということもあります。エアコン業者は、これからの時期は超繁忙期に入りますのでくれぐれもご注意ください。

2. 日差しの侵入対策

日差しが家の中に入ること、室温が気温以上になることがあります。特に、夏場は東西の窓から炙るような日差しが侵入してきます。住まいが真南に向いていない場合、北の窓から日差しが入り込むこともあります。よしず、グリーンカーテンなどで日差しの侵入を防ぐことは、快適になるだけでなくエアコンの電気代節約にもなります。



写真 AC 田舎もんさん

3. 水たまりを失くして蚊対策

蚊を退治する前に個体数を減らしておくことが有効です。小さな水たまりでも水があれば、蚊が卵を産み付け、ボウフラが発生します。今一度、家の周りに水貯まりがないか調べてみて下さい。植木鉢の受け皿は時々水を空にする、バケツなどはひっくり返して水が溜まらないようにしましょう。また、雨樋が詰まって水たまりが出来ていることもあるので、点検と修理をかねて建築会社に掃除をしてもらうのも良いでしょう。



日本と世界の梅雨

日本に梅雨があるのは、南から張り出す「太平洋高気圧」と北の「オホーツク海高気圧」が日本列島付近でぶつかり、「梅雨前線」ができるからです。では、世界では？
実は世界各地にも一定期間だけ雨が降り、「雨季(雨期)」があります。

	アジア 中国の一部や韓国、台湾では日本と同じ梅雨前線影響を受け、同時期に雨が降ります。ただ赤道に近いアジア諸国は10~3月頃に雨が多くなります。
	オーストラリア 11~4月が雨季で、どちらかというとき激しい雨がよく降るそうです。
	ヨーロッパ 特定の時期だけ雨が降りやすいということではなく、一般的に年間を通して曇りがちで雨が降りやすいと言われています。
	アメリカ大陸 北米は4~6月頃、南米は11~4月頃が雨季で、中米諸国は5~10月と半年近く続くこともあるようです。
	アフリカ大陸 常に乾燥している印象がありますが、特に東アフリカや北アフリカでは3~6月に非常に大きな雨季があり、さらに10~12月にも小雨季があります。ただ、それ以外はほとんど降らないとされています。

ちなみに今年の梅雨は・・・

暖かく湿った空気が太平洋高気圧の縁を回って、日本付近にいつも以上に流れ込みやすくなるという特徴があります。降水量が多くなることが予想されています。

不動産情報

※SUUMO・athome・HPにも掲載しております。ぜひご覧ください。

先着契約

大間々 価格 781 700 万円～ 学区 大東小・大東中 現地案内図	大間々 価格 700 500 万円～ 学区 大東小・大東中 現地案内図
桐原 価格 600 500 万円～ 学区 大南小・大中 現地案内図	武井 価格 800 600 万円～ 学区 中央小・新里中 現地案内図

詳しくは『(有)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

首や肩の凝りは胃腸から？

首や肩の凝りは姿勢や運動だけが原因とは限りません。今回は慢性的な首や肩凝り、体の不調に悩む方の解決策のひとつをご紹介します。



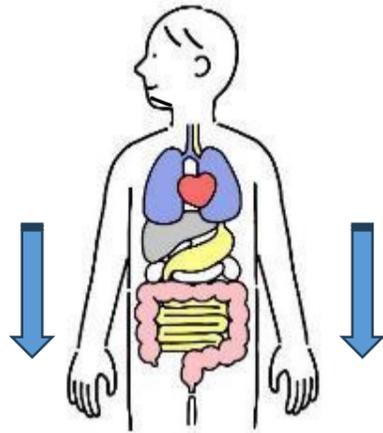
イラスト：ミツキ

畑の草抜きで肩と首がガチガチになっていたのを、整体に行ったところ意外なお話を聞きました。それは「凝りの原因は遠いところにある」という言葉でした。そして私の胃腸がベストコンディションではないことも当たっていたので少し話を聞いてみることに。

原因「咀嚼不足」も原因のひとつ

咀嚼不足で胃に到達した食事は、よく咀嚼された食事よりも消化に時間がかかる為、ゆっくり消化されます。そして胃が食べ物の重みで下がる。その下にある内臓が下がり、それらを支える骨盤にも負担がかかります。すると鼠径部も押され血流が悪くなる。

私の耳下腺は指が入らないほど詰まっており、これは咀嚼をしていない証拠であるとのことでした。皮膚というのは体内も体外も一枚でつながっているので胃が重いと首の筋肉が下に引っ張られ首が凝るという事でした。



イラスト：カフェラテ



イラスト：りんまるこ

対処1 よく咀嚼する

それから数日間、一口30回以上を意識して咀嚼し、胃腸に関係するツボを押して暮らしてみました。数えていると、まだまだ固形物で噛めるものがたくさんあることに気が付きました。いつもならもっと早い段階で飲み込んでいたなと振り返りになりました。

対処2 手首のストレッチ

体にある「首」と付く部分をゆるめてくださいと言われたので、一番やりやすかった手首のものをご紹介します。

対処3 水を飲む

白湯ではなく水が良いと勧められ水にしました。多ければ良いというものではなく2Lまで。



手の甲をテーブルにつけた状態を保ちつつ腕を手前に倒します。普段伸ばさないところなので痛いです。ほどほどに。

結果

- ・回らなかった首が回せるようになった。
- ・肩も楽になりパンパンだった鎖骨回り(デコルテ)がすっきりしてきた。
- ・お通じが良くなった

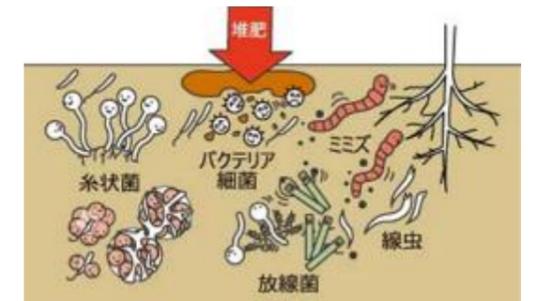
肩凝りなどの体の不調に関する理論は様々ありますが、今のところ私はこれが長続きしていい感じです。咀嚼はすぐに始められるのでぜひおすすめ！

土の微生物が育てる野菜

建築の話からずれて、家庭菜園の話。農家の収入はkgで決まるため生産量を上げなくてはなりません。そこでNHKの園芸番組もそうですが化成肥料が多用されます。化成肥料は水に溶けて植物が直ちに吸収できるので即効で育ち穀物も収量が増します。油粕や魚粉や畜糞などで作る有機肥料の場合、植物の根には歯がないので食べられません。一旦土中の小生物やミミズが食べ微生物たちが分解しないと根に吸収されないの、遠回りをして植物に届きます。利きは遅く化成肥料ほど植物は大きくなりません。例えば化成肥料によるナスの木は身長より大きいのですが、有機肥料のナスはせいぜい胸まで。

ところがその遠回りの過程で根と微生物群との間で複雑なやり取りが行われ、例えばカビの仲間の「菌根菌」群は植物の根と共生関係をつくり、リン肥料のように植物が手に入れにくい栄養素を供給する代わりに植物から糖分などを貰います。

こうした複雑な共生関係からできた野菜は食べると市販品とは全く味が違い、自己主張します。虫に嫌われる成分を保有し、これが「おいしさや香り」になり、スーパーの野菜とは全く別物の美味しい野菜になり、野菜嫌いの子どもが喜んで食べたりします。栄養面でも大差が出て、世界的に収量を上げようと化学肥料が幅を利かせたために小麦のタンパク質が減少し、特にビタミンB2では大差ありと言います。自家菜園は普通の人には食べることができない美味しい野菜と言う、得難いものを得られる、これが家庭菜園を持つ人の贅沢な特権です。

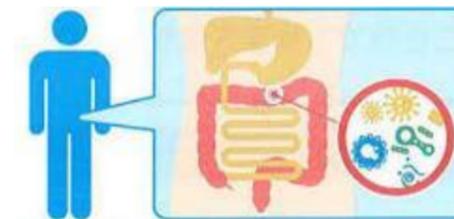


土の中の生物群 <https://oita-shizen-kome.com/> より

辛口コラム

多用される人工甘味料 アスパルテーム

戦後砂糖が手に入りにくかった頃日本では人工甘味料サッカリンが、味にやや嫌みがありながら止む無く使われていました。元々19世紀に生まれ欧米では第一次世界大戦の砂糖不足の中で注目されたのですが、60年代以降豊かになり肥満が問題になると体型を気にする米国女性たちに人気復活、その後嫌みな後味の無いチクロが引き継ぎます。チクロの発がん性が指摘され市場から姿を消した後登場したのがアスパルテームです。



全身の細胞 約37兆個 腸内細菌 100兆個以上
千種類、百~千兆個もいる腸内細菌 鹿児島県保健センター

アメリカ食品医薬品局 FDA は審査の後1974年に食品添加物認可をしましたが、数か月後動物実験で異常が出て認可を取り消します。しかし産業重視のレーガン政権任命のFDA長官が専門家らの意見を覆して再認可し、広く使われることになり1983年、ダイエット飲料を狙っていたコカ・コーラ社がこのアスパルテームを使いヒット商品に。それでも安全性に関する論争はまだ続いておりWHO傘下の国際がん研究機関は4段階の下から2番目のリスクとしています。ダイエットコーク・ブーム世代が成長し、やや離れる傾向はあるものの世界でのアスパルテームの売り上げは今も恐るべきものです。実は人口甘味料が人間にはゼロカロリーでも、多様な腸内細菌に影響を及ぼして腸内細菌群のバランスを崩して、糖分解を阻害してかえって血糖値を上げたり、慢性的な腸の炎症や大腸がんにつながるの方が恐ろしいのです。ゼロカロリーだからと化学物質に飛びつく前に、より自然な減糖の方がお勧めです。紅麹サプリの例のように出来るだけ自然のままが良いのではないのでしょうか。