

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

発行責任者：猪野工務店

〒781-8008

高知市潮新町 1 丁目 14-9

<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. 重ね煮 — ラタトゥイユ —
3. ほったらかし農園 — 季節は待ってくれない。自然に合わせて私よ動け —
4. 建築知識ではなく… — 土の微生物が育てる野菜 —
5. 暮らしのススメ — 首や肩の凝りは胃腸から？ —
6. 辛口コラム — 多用されるアスパルテーム —



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。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 カ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。



重ね煮

— ラタトゥイユ —

イタリア料理のラタトゥイユだって重ね煮で日本のおふくろバージョンに。夏野菜で夏に負けない体に！



- 1.鍋ににんにくの薄切りとオリーブ油を入れて熱して香りを立てる。
- 2.ナス、トマトの順に炒めたら その上にピーマン、ズッキーニと 図の順に材料を重ねていき
塩を小さじ 1/2 ふって鍋肌から水を入れる。
- 3.フタをして中火にかけ、湯気が出たら 弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- 4.残りの塩とりんご酢を加えて 少し煮て火を止める。

人参	25 g
玉ねぎ	80 g
かぼちゃ	100 g
ズッキーニ	80g
ピーマン	50g
トマト	150g
ナス	100g

水	大さじ 1～2
オリーブ油	大さじ 1
にんにく	1 かけ
塩	小さじ 1/2
りんご酢	小さじ 1

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

ほったらかし農園

— 季節は待ってくれない。自然に合わせて私よ動け —

“苗を買ったら植えるしかない” 自分のお尻を叩くため、私は苗も買うようにしています。種だけでは後回しにしてしまうのです。この春、トマト・ナス・ピーマン・キュウリ・スイカの苗を植えました。早速キュウリにウリハリムシがついてしまい、とりあえずレモングラスをちぎり近くに蒔いたらいなくなりました！失敗したと思っていた不耕起の苺やスナッPEndウが大きくなってきて、苺に関しては藁を敷いているだけなのに虫の被害がありません。成功でしょうか？



前回、収穫したアスパラガスですが、嬉しくてつい採ってしまいましたが、まだ後 2 年は株を大きくする為、取らない方がよかったようです。枯れたところは切り、今年もしばらくニョキニョキさせておきます。そうすると 10 年くらいは毎年なってくれるようです。じっくり育てます。



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。



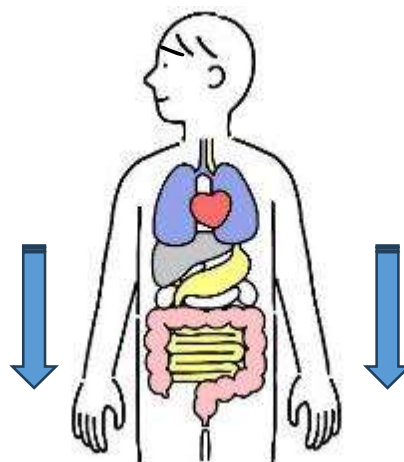
イラスト：ミツキ

畑の草抜きで肩と首がガチガチになっていたもので、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所以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ススメです！

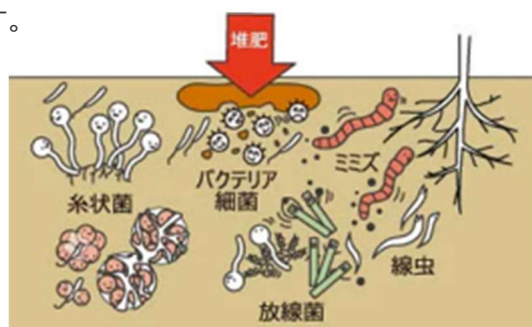


土の微生物が育てる野菜

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です、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し、これが「おいしさや香り」になり、スーパーの野菜とで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。

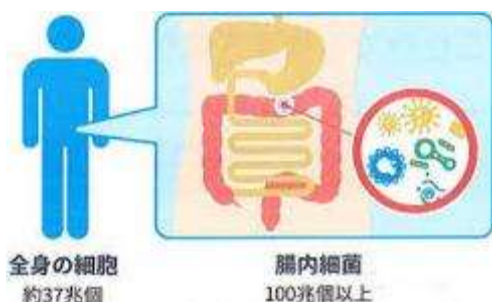


土の中の生物群 <https://oita-shizen-kome.com/> より

ゼロカロリー

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が復活、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テルパームです。



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テルパ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テルパ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。紅麹サブリの例のように出来るだけ自然のまが良いのではないのでしょうか

