

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 2 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 — マラソン大会エントリーで成功したダイエット —
2. 重ね煮 — だんご汁 —
3. ほったらかし農園 — 農法比較実験 —
4. 建築知識 — 木の板の壁 (2) —
5. POW JAPAN — スキー場の雪を守れ —
6. 辛口コラム — 褐色脂肪と白色脂肪 —



今月の話題

— マラソン大会エントリーで成功したダイエット

新年が始まり、ダイエットの目標をたてた方も多いのではないのでしょうか。今回はマラソン大会エントリーでダイエットに成功した仲間が何人もいますので、その方法をご紹介します。

① マラソン大会へのエントリー

マラソン大会出場はモチベーション維持として抜群の効果があります。まずは歩くことから始め、3 か月後に 10km マラソン、6 か月後にハーフマラソン、1 年後にフルマラソンに申し込んでしましましょう。走るのが得意な方は、山を走るトレイルランやウルトラマラソン (100km) やスパルタンレース (障害物走) など上には上があります。

大会エントリーそのものが、食事管理やトレーニングのモチベーションとなり、寒い朝でも走りに行こうとさせてくれます。思い切って無理だなと思う大会に挑戦してみてください。走り切れなければリタイアすればいいのです。マラソン大会を調べるには「RUNET」がおすすめです。

② 記録アプリの利用

■ 体重や食事を記録するアプリを使います。例えば「あすけん」は、毎日の体重変動をグラフで確認することで、ダイエットの進捗確認も OK。摂取カロリーを記録でき、食事管理にも役立ちます。

■ 運動記録する SNS に参加しましょう。例えば「STRAVA」は、運動データを詳細に記録し、世界中の仲間と共有できるため、自身の成果や仲間の活動を見ることが刺激になります。無料版でも十分使えます。

競技にエントリーしなくても、目標を公言し、家族や知人と運動の情報を共有することは、モチベーションを維持するために効果的です。仲間がいることは継続につながり、結果的にはダイエットの成功だけでなく、より楽しく健康な生活を送る手助けになります。



重ね煮

— だんご汁 —



【作り方】

1. 鍋に図のように材料を重ねて水をひたひたまで加え、フタをして中火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし野菜がやわらかくなれば残りの水を加えて味をととのえる。
3. 地粉、塩、水を混ぜてとろっとした状態に混ぜ合わせ、沸騰した2にスプーンで落としていく。
4. 浮き上がってきたら、ねぎを加えてひと煮立ちさせて盛り付ける。

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

味噌 80g
厚揚げ 1個・・・角切り
ごぼう 25g・・・ささがき
人参 25g・・・いちょう切り
里芋 80g・・・皮をこそげて一口大
大根 80g・・・いちょう切り
白菜 80g・・・色紙切り
こんにゃく 50g・・・色紙切り

水 3カップ
地粉 1カップ
塩 一つまみ
ねぎ 適量

【今日のポイント】

☆地粉はうどんに使われる中力粉のこと。しっかりした歯ごたえとほのかな甘みが特徴です。手に入らない場合は薄力粉でも大丈夫です。

冬の根菜をたっぷり使ったレシピです。
身体の中からあつたりますよ。

ほったらかし農園

— ほったらかし農園の農法比較実験 —

この冬は、育て方比較をします。

比較 1

竹パウダーを蒔いた野菜と蒔かない野菜

比較 2

耕さない畑の野菜と耕した野菜

竹パウダーは蒔いた後、風で飛んでいかないように少し混ぜたので耕しています。

年末にこの作業をしました。諦めていた苗を見つけたので嬉しくて買い込みました。我が家は大掃除の代わりにこれを年末行事とするのもいいかもしれません。タイミングがいいと向かいの畑のおじいさんが立派な大根やカブを下さいます。とても耳が遠いし、畑のコツを聞いても「忘れた」と言われるので盗んで学ぼうと心に決めた年末でした。



POW JAPAN

— スキー場の雪を守れ —



写真：HiC

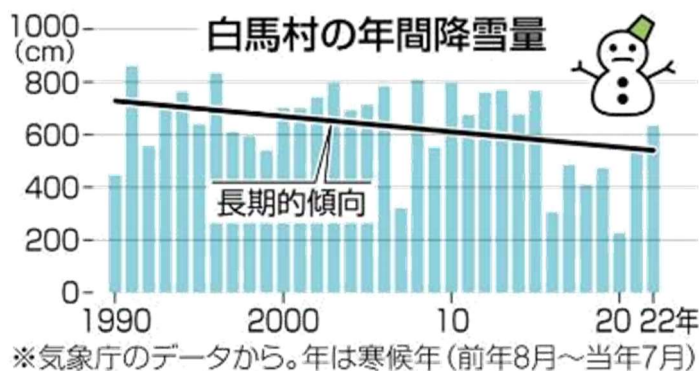
昨年 12 月のある日、中日新聞に『POW JAPAN』という一般社団法人の紹介がされていました。その内容に深く共感しボランティアチームに入りました。今回はその POW JAPAN をご紹介します。



POW は「Protect Our Winters（私たちの冬を守ろう）」の頭文字で、2007 年にアメリカのプロスノーボーダー、ジェレミー・ジョーンズが仲間と共に設立しました。その後世界 13 か国に広まり日本では 2019 年に白馬村で村民が立ち上がり活動を始めました。

避暑地だった白馬が、今は真夏にエアコン無しではいられないようになっていきます。同時に冬の到来は遅く、春の到来が早く、雪も年々減少傾向にあります。

観光資源である雪がなくては白馬村の冬は始まりません。村は全国で 3 番目に「気候非常事態宣言」を表明し 22 年 1 月には「白馬村のゼロカーボンビジョン」という、脱炭素を実現する為の基本方針



中日新聞ニュースサイト <https://www.chunichi.co.jp/article/816570>

白馬村住民が村に提案した ゼロカーボン行動計画



を掲げました。ですが具体的な動きはなく、危機感を感じた村民や事業者が立ち上がり、「自分たちで行動計画書をまとめてみよう」となったそうです。

多くの CO2 を排出する宿泊業者やスキー場に焦点を絞り再生可能エネルギーへシフトをしています。八方尾根開発は全てのリフトとレストラン、降雪機に使う電力を実質 100%再生可能エネルギーに切り替えました。こういった迅速な取り組みは利用者だけでなく同業者にも魅力的に映る事でしょう。

白馬村村長は 40 代と自治体の長としては若手です。これまでの違った視点での改革が期待されます。

登録したボランティアでは POW JAPAN のイベント出店の手伝いや勉強会への参加や、SNS で情報を発信したりします。時にメンバーと一緒に山や海でアクティビティをすることも含まれるそうです。同じ思いを持った仲間のつながりも楽しみです。



建築知識

木の板の壁（2）

木の外壁の弱点は燃えやすい事です、「腐る」と言うのも重大な弱点です。伊勢神宮の20年毎の建て替えは腐るからではなく技術伝承の為だとか諸説ありますが、外観の劣化は住宅向きではありません。ところが世界の木造住宅では外観劣化なしで永く建っているものもあります。

かつては少女なら誰でも読んだ1908年の小説「赤毛のアン」は原題を“Anne of Green Gables”(緑の妻壁の家のアン)といい、カナダ プリンスエドワード島のこの家は今も健在で観光客が訪れています。1906年のサンフランシスコでは地震による大火災で街が3日間燃え続け



サンフランシスコのペインテッド・レディ群（塗装した淑女）

22万人以上が家を失いました。北米では住宅は殆ど木造です。ところがある一角が燃えずに済み、残った家は当時のおしゃれな様式の住宅でペインテッド・レディと呼ばれ街の名物になって、映画の舞台になってもしています。最近ではその1戸に4億円の値が付きました。木の壁も塗装次第ではこうして百年以上も持ちます。日本でも地方によってはベンガラという塗料で守っている例もあります。また焼杉は杉板を焼いて表面を炭化させ耐久性を高める手法もあります。烏城と呼ばれる松本城は外壁に漆を塗りますし、熊本城は奈良で作る墨を塗っています。

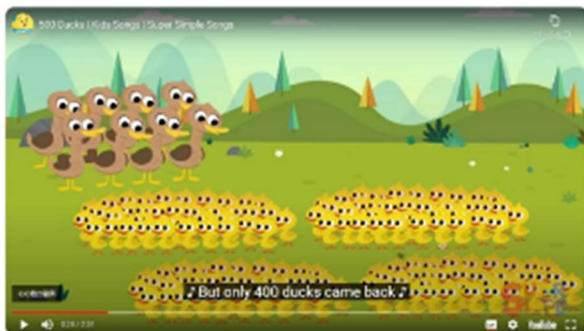
適正に表面保護をすれば板壁は決してぼろぼろにはなりません。

辛口コラム

日本の英語教育に問題あり

世界に語学学校を持つ大手私立教育機関 EF エデュケーションファーストは23年の英語力調査で日本は113国中87位（英語母国語圏は除く）と11年の調査発表以来過去最低と発表しました。アフガニスタン、ミャンマーなどと並び、韓国、ベトナムにはずっと後れを取ります。しかし英語は今や世界共通語になっています。

私達の殆どが6年以上英語を学んだのになぜ？1つの理由は、文部省や教育委員会にあります。会話の為ではなく試験用・論文用にしてしまいました。こむつかしい文法を誤ると×になるので口を開く前に考えてしまいます。政府は国民に英語を話させないように言語鎖国をして、世界の不都合な情報を知られないようにしているのかと筆者は疑っています。もう一つの理由は会話の機会がない事です。日本人が英語を使えないのは知らないからではなく自信が無いからです。殆どの人が日本から一歩も出ず日本人同士で暮らせます。円安で海外旅行に行けないし、ツアーで行けばガイドさんが守ってくれる。



おすすめの子供歌 500 Ducks

<https://www.youtube.com/watch?v=6VklRp158A4>

でも言葉は人と人の交流の道具、私達の世界を拡げてくれるものです。特に今日のように世界の中の日本になった時代には鎖国は成り立ちません。

Long time no see（お久しぶり）という言葉があります。文法はめっちゃめっちゃですが堂々と通用します。外国人に道を聞かれたら逃げ出さずにお話ししましょう。ちゃんと通じるから。子供とYoutubeにある英語の歌と一緒に歌いましょう。

