

# 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

2026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 —海をこえて届くもの—
2. スウィーツメモリー—八雲もち—
3. 季節と健康 —最近、泣きましたか?—
4. 建築知識 —6月は「冷房」よりも「除湿」—
5. 辛口コラム —石油依存の深淵—



## 海を越えて届くもの

6月5日は「環境の日」。1972年、スウェーデンのストックホルムで開かれた国連人間環境会議をきっかけに制定されました。この記念日は、日本とセネガルが共同で提案したことから生まれたとされ、世界共通の記念日として定着しています。日本ではこの日を中心に、6月を「環境月間」として環境について考える取り組みが行われています。

節電の工夫や買い物の選択など、日々の暮らしの中の小さな行動が、環境への姿勢そのものにつながっています。毎日使うお弁当箱も、その一つかもしれません。

### ■ 「いいものをひとつ、長く大切に」

曲げわっぱは、杉やヒノキなどの天然木で作られた日本の伝統的な弁当箱です。木の持つ調湿性によって、余分な水分を吸い、乾燥すると放出してくれるため、ご飯が水っぽくなりやすく、傷みにくいのが特長。気温や湿度が高くなる梅雨から夏にかけても、食材の状態を保ちやすい点は、お弁当作りにうれしいポイントです。丁寧に手入れをすれば10年以上使い続けられるともいわれ、樹を伐り、材を生かし、手仕事で仕上げられた道具には、「使い捨てない」ための知恵が詰まっています。



### ■ 選ぶことが、地球へのアクションに

プラスチック製のお弁当箱は便利な一方、役目を終えた後はごみになります。曲げわっぱは天然素材のため、使い終えた後も自然に還る存在です。マイボトルやエコバッグと同じように、曲げわっぱを選ぶことも、無理なく続けられる環境への一歩です。

### ■ 曲げわっぱのカビを防ぐお手入れのコツ

曲げわっぱは、自然素材ならではの注意点もあり、少しだけ手入れのコツが必要です。

- ・使ったらできるだけ早く洗う
- ・風通しのよい場所で自然乾燥させる
- ・つけ置き洗いは避ける

環境の日をきっかけに、身近な道具を見直して、「長く使う」暮らしを楽しんでみてはいかがでしょうか。



## スイーツメモリー ～八雲もち～

最近手土産にいただいたお菓子で、初めての食感と、忘れられない美味しさで印象に残ったのが、東京の東急東横線都立大学駅近くにある、御菓子所「ちもと」の「八雲もち」です。

箱に並んだ三角形の竹皮包みにまずテンションが上がります。三角形の頂点に巻いてある竹の紐を解くと、包みが開いて、中にある四角い求肥が露わになります。粉をまぶされたそのおもちも、手で持つと重力に逆らえない柔らかさです。

「はむ」と一口、なんでしょう、この感触は。

噛まずに口の中で溶けてしまいそうです。鼻に抜ける香りは黒砂糖の香ばしさ。そして、アクセントになるのが、細かく刻み練り込まれたカシューナッツ。あまりに美味すぎて、二つ、三つと手が進んでしまいました。

八雲もちの作り方はいたってシンプル。もち粉に上白糖と黒糖、寒天とメレンゲを混ぜた和菓子の材料「泡雪（あわゆき）」。そこに砕いたカシューナッツを混ぜると完成です。「ちもと」では、「素材が素直に活かされることが最も大切だと考えています」と公式ホームページにあります。素材もお客様も日々の暮らしも、大事にしてきたお店の姿勢が感じられるようなお菓子です。

八雲もちは、「ちもと」が昭和40年に八雲の地で創業以来、お店の顔として親しまれているお菓子です。毎日売り切れてしまうほどの人気だそうです。店舗への電話または店頭での予約が可能、地方発送もできるそうです。

八雲もち 270円（8個 | 竹箱入り 2,201円）

カシューナッツ入り黒砂糖求肥

消費期限 販売日より5日

御菓子所 ちもと

東京都 目黒区八雲 1-4-6

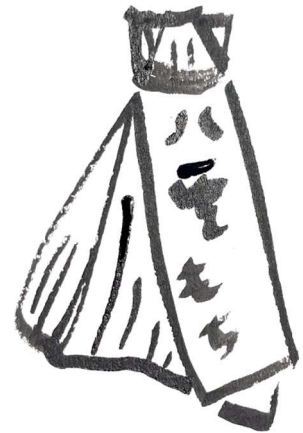
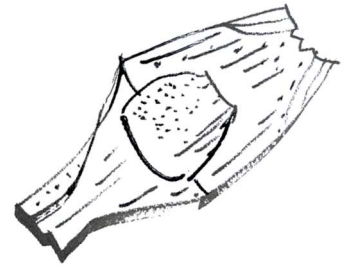
03-3718-4643

東急東横線 都立大学駅改札口より徒歩3分

目黒通り沿い

定休日 毎週水・木曜日

営業時間 10:00～16:00



## 季節と健康 ～「最近、泣きましたか？」～

そろそろ梅雨入り。空から降る雨のように、時々、涙を流すのはストレス解消に良いそうです。日々の生活の中で、我慢して感情を抑えなければならなかったり、自分の気持ちを素直に表現することを遠慮したりする場面は多く、どうしてもストレスを抱えがちです。

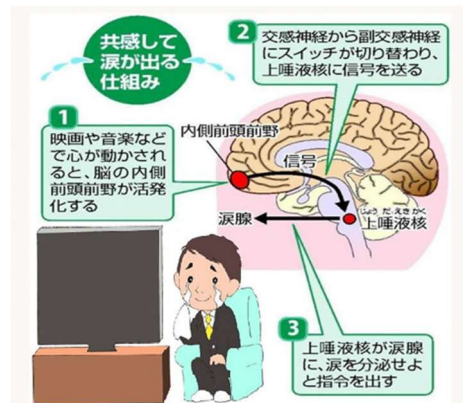
意識的に涙を流すことで、心のデトックスをする活動を「涙活（るいかつ）」と言います。涙を一粒流すと、ストレス解消効果が一週間続くことが医学的にも証明されているというのは驚きです。でも、ただ泣けば良いものではないらしいのです。では、どんな涙を流せばストレス解消になるのか、と一緒に学んでいきましょう。

### 涙の3種類

私たちが流す涙には3つの種類があります。1つは「基礎分泌の涙」で、目の乾燥を防ぎ、表面を潤してくれる涙です。2つ目は「反射の涙」で、玉ねぎを切った時や、ゴミが入った時に、異物から目を守ってくれる涙です。そして3つ目が、悲しみや怒り、感動などの強い感情によって流れる「感情の涙」。このうち、心と体に良い影響があるのは「感情の涙」です。

### 感情の涙

感情の涙には、ストレスホルモンであるコルチゾールを洗い流す働きがあるそうです。さらには、心拍数や血圧を下げて体をリラックスさせる効果も。涙を流すことで、副交感神経が優位になって、体の緊張がゆるみ、瞑想後のような穏やかな状態になるとも言われています。また、感情を解放することで、自律神経のバランスが整い、結果として、よく眠れたり、集中力が高まったりするなどの効果が期待できます。



### 涙活の方法

いかにして感情の涙を流すか、次の方法を試してみたいかがでしょう。

- ・ **感動的な映画やドラマを見る** 筆者は最近「素晴らしき哉、人生」（1946年）を観て泣きました。
- ・ **音楽を聴く** 泣ける歌の代表といえば中島みゆきさん。
- ・ **手紙を書く、読む** 誰かを思って、お気に入りのペンで書いてみませんか。
- ・ **思い出にひたる** 家族写真やアルバム、卒業文集などを見返すと忘れていた感情に気づくかも。
- ・ **泣ける本を読む** 「泣ける」「感動系」などと紹介されている作品を試してみましょう。

むやみに泣くものではない、と言って育てられたものですが、泣くことが心を救うこともあるのです。時には頑張っているご自分を抱きしめて褒めてあげてください。

参考：<https://ruikatsu.com/>

[https://www.ishokudogen.com/blog/ruikatu/?srsrtid=AfmBOooYXSEq36V6\\_cJz5LJJnr1t7sLqHQkwBUjcs8S3NbVtTOPgqKIp](https://www.ishokudogen.com/blog/ruikatu/?srsrtid=AfmBOooYXSEq36V6_cJz5LJJnr1t7sLqHQkwBUjcs8S3NbVtTOPgqKIp)

<https://www.yakult.co.jp/archive/magazine/09.html>



# 建築知識

## ～6月は「冷房」よりも「除湿」～

6月は、「冷房」よりも「除湿」が重要になる時期です。

室温がそれほど高くなくても、湿度が高いだけで人は不快に感じます。「冷えているのにベタつく」というのは、まさに湿度の問題です。

最近では断熱性能を重視する住宅が増えてきました。もちろん断熱は大切です。ただ、除湿という視点で見ると、断熱だけでは十分ではないことも分かってきました。ここで重要になるのが、**気密・防湿・計画換気**です。

昔の住宅は、今より隙間の多い家が一般的でした。そのため湿気も自然に出入りし、外気の影響を受けやすい家だったと言えます。現在の住宅は高断熱化が進んだことで、空気や湿気の流れも計画的に考える必要が出てきました。

エアコンで室内の湿気を抜くと、今度は外の湿った空気が室内へ入り込もうとします。気密や防湿が弱い住宅では、隙間や壁まわりを通して湿気が流入し、除湿した分をまた外から呼び込む状態になります。これでは、エアコンが頑張っても、なかなか室内環境は安定しません。

さらに24時間換気も、ただ空気を入れ替えれば良いわけではありません。どこから給気し、どこから排気するかを計画通りに流してこそ、換気は機能します。気密が不足すると換気経路が崩れ、湿気が壁内へ回り込むこともあります。

断熱だけでもだめ。換気設備だけでもだめ。断熱・気密・防湿・計画換気を一体で考えるのが当たり前になってきました。



## 辛口コラム

### ～石油依存の深淵～

アメリカ、そしてイスラエルによるイラン攻撃によって、脱炭素というものが、いかに「本気」で取り組まなければ進まないテーマなのかを、多くの方が実感したのではないのでしょうか。

石油というと、ガソリンや軽油など「燃料」の話の思い浮かべがちです。しかしBBCでは、燃料だけでなく、プラスチックや建材などの「原料」としての石油依存も取り上げられていました。

現実には、一部の国では給油制限が行われ、国内でも「ナフサ不足」が話題になることがあります。塩ビ配管、防水シート、断熱材、農業資材まで、実は石油なしでは成り立たないものが数多くあります。

こういう状況になると、「中東がダメなら別の国から買えばいい」「防衛産業を伸ばして稼げばいい」という話になりがちです。しかし、それは短期的な延命策に見えてしまいます。

本来必要なのは、石油が今ほど自由に、安く手に入らない時代を前提に、暮らしや社会の仕組みを少しずつ変えていくことではないのでしょうか。

住宅で言えば、高断熱化で使うエネルギーそのものを減らすこと。太陽光や太陽熱を活かすこと。適材適所で自然素材を使うこと。派手ではありませんが、そうした積み重ねが、将来の安心につながると思います。

難しいからといって諦めれば、その負担は子や孫の世代に回ります。「分かっていたのに、何もしなかった」。そんな時代にはしたくありません。



中東紛争による深刻な燃料不足 英国マン島 BBCニュース

