

# 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

2019年3月1日発行

発行責任者：猪野工務店  
〒780-8008  
高知市潮新町 1-14-9

## 今月の話

1. 今月の話題 ～増税前の買い物は得か？～
2. 建築知識 ～庭を活かす暮らし～
3. 暦 ～桃の節句～
4. 旬を食べる ～わかめ～
5. 身体を整える ～カモミール～
6. 整理収納 ～整理基本編③～
7. 辛口コラム ～世界の半分の国が出生率半分～



## 今月の話題 ～増税直前の買い物は得か？～

今年10月の消費税10%への増税は、今のところ実施される流れになっています。

これから大型家電の購入を考えている人、節約のための消耗品買いだめを考える人は、増税直前の9月になるとざわつき始めることが予想されます。実際、2014年4月に5 → 8%への増税の時に私もそうでした。

3月末にネットで電化製品や雑貨を購入しましたが、2015年に価格.comの価格推移機能を使って調べてみたサンプルが↓↓こちらです。



2014年4月



2014年4月

基本的に、電化製品は発売日から値段が下がっていくものですが、前回増税の時は、増税直前が価格のピークだったようです。

少し早いお話ですが、買い物は、この春か、増税後1カ月後くらいが良いかもしれません。



## 建築知識 ～庭を活かす暮らし～

戸建ての家で暮らすのとマンションで暮らすのとで大きな違いは自分専用の土地があるかないかです。それぞれの事情で自分用の土地は広い場合もあればごく狭い場合もあります。日当たりの良い庭もあれば建物の陰になる庭もあります。建築家や庭師さんなら住宅との組み合わせで美しいシーンを作るでしょう。お金がないから放置し成り行き任せというケースも、草取りが嫌だからコンクリートで覆うという手もあります。条件はいろいろでしょうが、いずれにしても、その土地をどう活かすかはご自分の考え次第です。筆者は、たとえ 1m 四方でも良いので畑づくりでの食料生産をお勧めします。マンションなどで長く暮らしていた方達は植木鉢やプランターに植える傾向があるようですが、せっかく地面があるのですから露地植えをしましょう。

4 月から 5 月が夏の野菜の植え付け時期です。トウモロコシ、里芋、キュウリ、オクラ、

トマト(ミニトマトじゃなくて本物の大きいトマトです)、しし唐、ピーマン、じゃが芋、ピーナッツ、苗が手に入ればネギや玉ねぎ。なんでも良いから面白半分挑戦してみましょ。小松菜など葉物も出来ますが、これからの時期は虫に喰われ易く、トアローやパイベニカなど害が殆んどない農薬もありますが、秋になってから種蒔きをする方がお勧めです。試してみると、土地の肥え具合の影響が非常に大きいことが分かります。次の機会に土地を肥やす方法を考えましょ。



## 暦 ～桃の節句～

3月3日は女の子の健やかな成長を願う節句です。

ひな人形や桃の花を飾り、祝い膳やひなあられを食べる習慣があります。

### 【なぜ時期外れな桃の花？】

起源は古来中国の上巳（3月最初の巳の日）の節句。

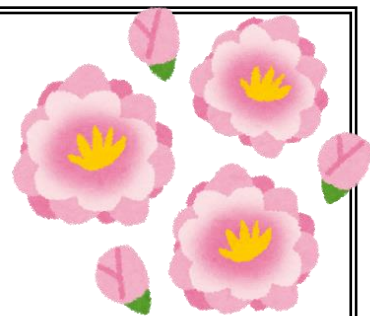
中国より伝わったのは平安時代。旧暦3月3日は現在の暦の4月にあたり、ちょうど桃の花の時期でした。

中国では上巳の節句に「邪気を払う力がある」といわれていた桃の酒を飲み、桃の木を飾りました。平安時代に伝わった日本でも、桃は「不老長寿のシンボル」であり、「災いを遠ざける力がある」とされてきました。そこで、桃の節句と呼ばれるようになりました。

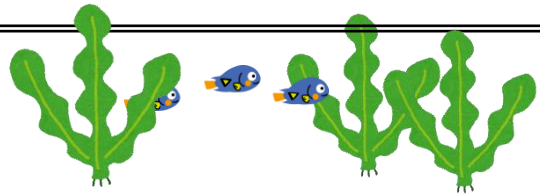
でも、ひな人形に飾られているのは、「桜」と「橘」

実はこれらも古来より「魔除け」「邪気払い」「不老長寿」の力があると考えられてきました。

いずれも健やかな成長と幸せを願う象徴です。子を思う親の気持ちが込められています。



## 旬を食べる ～わかめ～



春になると、生わかめのおいしい季節です

ご存知の通り、わかめは低カロリーで低糖質な食べ物で、ダイエットに効果がありますが、さらに体にいい栄養素が詰まっています  
なかでもご紹介したいのが「フコイダン」という栄養素です！

### 【フコイダンってなに？】

海藻が自らの身を傷口から守るために持っている「ねばねば成分」で、水溶性食物繊維です  
もずく、ヒジキ、昆布など褐色の海藻に含まれます

### 【フコイダンの効果】

#### <免疫力を高める>

体内を監視し、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化する働きがあります

#### <抗アレルギー>

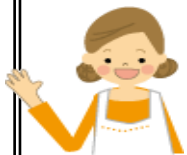
免疫システムのバランスを調整するため、花粉症や鼻炎などのアレルギーの症状を改善する効果があります

#### <ピロリ菌除去>

胃潰瘍や胃がんが発生する原因のひとつであるピロリ菌が、胃壁に付着するのをふせぐ効果があります  
さらにピロリ菌を体の外に出す効果もあります

#### <生活習慣病の予防>

余分なコレステロールや糖분을吸着し体外へ排出し、高血圧を下げ、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の予防になります

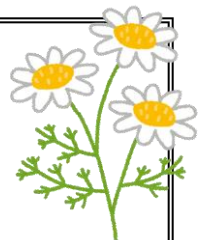


乾燥わかめや塩蔵わかめも栄養価はほぼ変わりません

但し、煮る場合は、水溶性食物繊維は溶けだすため、汁まで一緒に食べるとういいますよ



## 身体を整える ～カモミール～



比較的身近なハーブティーの1つ「カモミールティー」には、炎症やアレルギー症状を和らげてくれるといった、花粉症など症状が出てくるこの季節にピッタリな効果があります



でも、ハーブティーはちょっと味にクセがあって飲みづらい・・・というかた

### 【☆飲まなくても効果あり☆】

☆ティーバッグ数個をお風呂に入れて入浴剤代わりに。蒸気を吸い込むだけでも、効果あり。さらに肌の保湿、消炎効果も期待できます

☆飲み終わったティーバッグを冷やして目に乗せると、眼精疲労も回復やリラックス効果も



但し、カモミールはキク科の植物なので、ヨモギやブタクサなどのキク科アレルギーがある方は、逆にアレルギー反応を起こしてしまうのでご注意ください



## 整理収納

### 整理基本編③



整理基本編①で、ざっくりと同じもの同士まとめましょう、とお伝えしました。そこから一歩進んで「グルーピング」をおススメします。

グルーピングとは、「1つの仕事をするために必要な複数の道具を一緒に収納すること」です。

私の場合は「バレエのトゥシューズの加工セット」

箱の中に、リボン、ゴム、レザー用接着剤、ハサミ、裁縫セット、メジャーなどがまとめてあります。購入したトゥシューズと、この箱を用意すれば必要な作業は完結します。

グルーピングをしておくことで、定期的に行う作業のために道具をそろえる手間、片付ける手間、道具の不足の確認が簡単にできます。

### 使いやすい＝しまいやすい

「お茶セット」「お化粧品セット」など、無意識のうちにグルーピングをしている方もいらっしゃると思います。

家庭だけでなく、会社でも応用できるテクニックです。

行動もスムーズに無駄なく、よりよい方へ変えることができます。



## 辛口コラム

～世界の半分の国が出生率減少に悩む～

かつてベビーブームという言葉は耳慣れたものでしたが、今やベビーバスト（日本語にすると出生減による社会危機）という言葉が問題になってきました。世界の半分の国が出生率低下に悩んでいて、現在の人口を維持するのが困難になるという問題に直面し始めました。世界平均で見ると、1950年の女性一人当たりの出産は5人でしたが、2017年には2.4人と半減しています。出生率世界最低はキプロスでは女性一人当たり1人、多い方では西アフリカのニジェールで7人以上です。途上国では多産が経済成長や社会安定の阻害要因になっていますが、EU、日本、韓国、米国などでは今の人口維持ができずこちらの経済・社会問題になります。ワシントン大学のマリー教授は何が原因であるかは分かっている、と言います。社会が成長し、女性の教育レベルの向上、良好な医療体制、5才以下の小児死亡率低下などが進むと出生

率が下がるという明らかな傾向があるそうです。こうした社会の成熟自体は好ましいことなのですが、しかしその結果として起こる現在のような出生率低下は、高齢層の人口と若年層の人口とが頭でっかちになり、若年層としては高齢者が多い社会を経済的に支えることが困難に、過重負担にだんだん耐えられなくなるという問題を引き起こします。まじめに移民受け入れを考えなくてはならないときかもしれません。それとも人口減少でも成り立つ社会を作るか。難しい問題が眼前に迫っています。

