

このニュースレターは健康で快適な暮らしを応援する株式会社無添加住宅が発行しています。 **無添加住宅**

むてんがニュース Letter 12

2018.12 vol.103



間違いだらけの日本の住宅!?

皆さん、師走です！秋田憲司です。早いもので…という言葉も毎年言っていますが、歳を重ねていくとそのスピードが速いのなんのって！そう思いませんか？2018年も色々ありました。テレビでは、「今年の十大ニュース」なんかもやっていますが、皆さんの十大ニュースは何でしたか？このニュースレターをご覧の皆さんが、「今年のトップニュースは、無添加住宅を建てたこと！」と言っただけのようこれからも頑張らませ～！



阪神淡路大震災に学ぶ！—地震に強い家、弱い家3

先月は、家の構造計算が大事で、そのおかげでそれを義務付けられている3階建ての被害が少なかったという話をしました。私も改めて「構造金物の力はすごいんだなあ」と思わざるを得ませんでした。ちなみに日本建築の“釘を使わない工法”の家は、そのほとんどが建て替えを余儀なくされ、こと地震に関しては、昔の工法より現在の金物工法の方がはるかに優れていることを確信しました。ただ、構造用合板は接着剤だけですし、劣化すれば強度は無くなるので、私はどうしても壁補強をしなければいけない時は、ダイライト（鉱物繊維と火山性ガラスの複層材）などの無機質系のものを使用するようにしています。出来るだけ、筋交いと金物で構造計算するようにすれば、家が古くなっても地震に対して安定的な強度が保てると思います。高性能な家というのは、本当はこのような家を言うのかも知れません。地震国日本ではいかに地震に強い家を建てるのが大事ですね。なお、MホームやS社の古い家も相当建て替わっていたようです。次号は、補強金物についてです！

無添加住宅 カナツ技建工業

増税間近の今！ あわてない家づくりって？

- Housing Seminar -

参加
無料

お金のプロに学ぶ！マイホーム応援相談会

完全
予約制

夢のマイホーム。
でもなにかから
始めたらいいんだろう？

そもそもマイホーム資金って
誰に相談したらいいの…？

これからでも間に合う？
増税の影響って…？



とき

2018年 12月 2日 (Sun)

午前の部 10:00 ~ **各回3組様限定!**
午後の部 13:30 ~ 90分程度のセミナーです。

ところ

無添加住宅オープンハウス

松江市東出雲町掛屋 2509-167(掛夜神社向かい)



講師

国家資格 1級ファイナンシャルプランニング技能士

ココ・DE・プランニング

池原 元樹 氏

島根県松江市出身。

30代～60代まで様々な家計のご相談をされてきました。
「お金や金融商品に振り回される」暮らしではなく、
「お金や金融商品を上手に活用する」暮らしをご提案。
生まれ育った島根の家計が元気になるように、
ライフプランとお金の知識でマイホーム予算をアドバイス。

☎ 0120-53-3150

月～金 9:00～17:30



住宅 カナツ で検索!



QRコードで
らくらく検索!
◀

秋田けんじがゆく!



むてんかびとvol.12 読んでくださいねー

みんなの暮らしのお手伝い

住人十色



植物の力で風邪予防

イベントが盛りだくさんの年末年始。風邪をひいて寝込んだりせず、元気に楽しく乗り切りたいものですね。植物の力を上手に借りて風邪を予防しましょう。

アロマオイル

アロマオイルは香りで人を癒してくれる他にも、様々なパワーを秘めています。風邪予防におすすめのアロマオイルは、ティートリーとユーカリラディアータ。ティートリーには抗菌・抗ウイルス作用や免疫力アップの働きが、ユーカリラディアータには咳や喉の痛みなどに効果があります。いずれもお子さんや高齢の方にも安心して使えるオイルですので、帰宅後コップ1杯の水にオイルを一滴垂らしてうがいをしたり、アロマポット等を使ってお部屋に香らせたり、マスクに垂らしてみたりと工夫して生活に取り入れてみましょう。アロマオイルは直接肌につけると炎症をおこすことがありますので、肌につける場合はホホバオイル等のキャリアオイルにアロマオイル1~3%の割合(50mlにつき約10滴)で混ぜて使用して下さい。

マヌカハニー

マヌカハニーとは、ニュージーランドに生息するマヌカという花の蜜からつくられた殺菌作用が高く、栄養価も高い蜂蜜です。風邪気味の時や鼻が詰まっている時にマヌカハニーを白湯やホットミルクに溶いて飲むと症状を和らげてくれます。また、炎症を緩和する効果も高いので、喉が痛い時にマヌカハニーを直接喉に垂らすのもおすすめです。

焼き梅干し

日本伝統の健康食品、梅干し。梅干しには元々強力な殺菌作用がありますが、焼くことで更に「ムメフラール」という成分が生まれます。この「ムメフラール」には血行を良くして身体を温め、免疫力を上げる効果があるので、風邪予防に最適です。ただし塩分も多いので、1日3粒程度に留めておきましょう。焼き梅干しは冷めても効果が変わりはないので、一度にたくさん作り、保存しておいても大丈夫です。



無添加大好き! 私の住まい

吹き抜けが演出する 光の空間

T様邸

「無添加住宅を見た時の第一印象は、“ステキだなあ”の一言でした!はっきり言って一目惚れです!」とまるで恋する乙女?のような笑顔で語ってくれた奥様。ご主人はというと「それまでハウスメーカーの決まりきった提案に飽き飽きしていた時に無添加住宅に出会ったので、とっても新鮮でした」とこちらもニコリ。早速、おうちの中を見せて頂くと、見どころが満載!まずは玄関ホールには溢れんばかりの緑が楽しめるこれぞ“借景”といったFIX窓があります。そしてリビングは気持ちのいい吹き抜け空間となっており、上部にある30個のガラスブロックからの光が部屋全体を包み込み、最高の自然の演出となっています。T様ご夫妻の最大のこだわりは、階段の手すりです。「壁にしてしまうとせっかくのリビングが狭く感じてしまうので…。それに木の家の雰囲気

を大事にしたかったので丸太にしました」と話してくれました。「木に触れることで、心が休まるんです」と奥様も大満足の様子。ステキな驚きだったのが、床でした。「そうなんです。テラコッタタイルを1階のすべてに敷き詰めました。少し、異国情緒を感じたくて…。とっても気に入ってます!」そう言って微笑む奥様の笑顔を差し込む光がやさしく照らしていました。



暮らしのアイデア

毛玉をきれいにとるアイデア

お気に入りのセーターやニットも、毛玉がゴロゴロ付いてはおしゃれも台無し、気分も下がってしまいますね。そこで今回は家にあるものを使って簡単に毛玉をとるアイデアをご紹介します。

スポンジ

100円ショップなどに売っている目の粗いタイプのスポンジで、毛玉がついた部分を優しくこすると、きれいに毛玉が取れます。強くこすり過ぎると生地を傷めてしまうので注意しましょう。また、目の粗いスポンジはドラム式洗濯機の掃除にも。パッキンやガラスの蓋周辺について取りづらい小さなゴミや埃も、スポンジで優しくなでるだけできれいに取れます。

カミソリ

カミソリも毛玉取りに活躍します。T字カミソリよりも、顔剃り用のカミソリの方がおすすめです。顔剃り用のカミソリを、顔を剃る要領で生地の上を滑らせるだけで生地を傷めることなく、毛玉だけをきれいに取ることができます。※毛玉が出来る原因は、繊維の摩擦です。セーターやニットを洗濯機で洗濯する場合は一つのネットに一枚だけ入れ、柔軟剤を多めに入れると繊維の摩擦予防になり、毛玉がでにくくなります。



今日のおすすめ料理

ローストチキン

<材料(4人分)>

- 丸鶏.....1羽 (中身を抜いたもの1kg~1.5kg)
- 塩、胡椒.....適量
- お好みのハーブ.....適量 (ローズマリー、オレガノ、タイム等)
- オリーブオイル.....大さじ2
- 香味野菜.....適量 (人参、玉ねぎ、セロリ等)

<作り方>

- ①丸鶏は表面とお腹の中をよく洗い、水気をしっかりと拭き取る。香味野菜は薄切りにしておく。
- ②丸鶏の表面とお腹の中に塩、胡椒、ハーブを擦り込んで30分程度常温でおき、なじませる。
- ③丸鶏をなじませている間に、薄切りにした香味野菜をオリーブオイル(分量外)でしんなりするまで炒め、粗熱をとっておく。
- ④天板に丸鶏をのせ、お腹に③の野菜を詰めて首やお尻の皮を爪楊枝で止め、足をたこ糸で縛って形を整え、表面にオリーブオイルを塗る。
- ⑤④を200℃に予熱したオーブンで20分焼いたら一度開けて取り出し、下に溜まった肉汁を丸鶏にまわしかけ、180℃で更に1時間前後焼く。
- ⑥串で丸鶏を数カ所刺してみ、透明な肉汁が出てきたら完成。肉汁がまだ赤かったら、様子を見ながら更に15分程度焼く。

エンタメ情報

クリスマス・キャロル [DVD]

家族や恋人、大切な人と観たい素敵なクリスマス映画の定番! ロナルド・ニーム(監督)

