

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 3

2019. 3 vol.106



## 間違いだらけの日本の住宅!?

皆さん、お元気ですか？秋田憲司です。春三月と言ってもまだまだ豪雪に悩んでおられる地方もあるようです。でも、間違いなく、季節は移り替わっていきますので、もう少しの辛抱です。そして三月は卒業のシーズンでもあります。その意味でも、大切な人との一日一日を充実させていきましょう！



## 食べ物は危険がいっぱいー「国産品」への疑い

今月から、食べ物について語っていききたいと思います。体内に入るものと言えば、空気と食べ物ですからね。とても大切なんです。まあ、私ならではの主観もありますが、楽しくためになるお話をしていこうと思っていますので、お付き合いください。

食べ物には住宅建材と違い、農林水産省によって定められた表示義務というものがあり、その原産地・原材料や添加物の内容を表示しなければなりません。スーパーの食品の裏を見ると、何かわかりにくい内容がいろいろ書いてありますが、皆さんも出来るだけ安全なものを求めて「無添加」や「有機野菜」などと表示されているものを買われているのではないのでしょうか。

しかし、この表示には法律を逃れたずるいものも多いのです。実際には発色剤や脱色剤を使用している「着色料は無添加」と表示されたりしていることがあるのです。「使用」という表示の内容も怪しく、国産大豆を“一粒でも”使用していれば、豆腐に「国産大豆使用！」と表示できるのです。同じように「国産小麦仕様」のパンは、国産小麦100%ではありません。100%使用しているのなら、必ず100%と書くはず。有機野菜に「農薬に頼らず」などと書いてあったら、それは“頼っていないだけ”で、「少しは使っている」ということなのです。要するに、法の抜け道はいくらでもあるのです。

3月のイベント

# 不調女子のための おたすけ講座

in 無添加のおうち



【講座内容】

- ①キレイと元気の秘訣！女性ホルモンの基本
- ②体質タイプチェック&タイプ別アドバイス

【講師】

トータル女性ホルモンバランスプランナー  
ensoleil`-アンソレイユ  
木村 美樹

## 3月16日(土)、17日(日)

- ▼こんな症状で
- ▼お悩みの
- ▼方にオススメです！

○午前の部：10時～11時半 ○午後の部：13時～14時半



生理痛



生理前のイライラ



手足のむくみ  
冷え、肩こり



妊活中

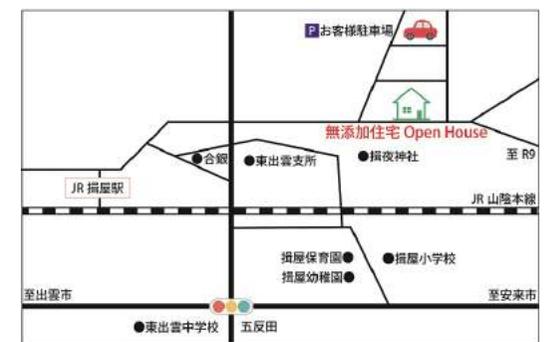
○参加費：1000円 ○定員：各5名 ○お子様連れOK！

▼参加申し込みはこちらまで！

【お問い合わせ先】  
アンソレイユ  
080-5236-6834



【会場】  
無添加住宅オープンハウス  
松江市東出雲町掛屋2509-167



## 秋田けんじがゆく!



## エンタメ情報

### 思い出の歌、旅立ちの歌

最新卒業ハーモニーBEST

この季節に“思い”と“思い出”を巡らす一枚

旅立ちの日に、卒業写真など収録



みんなの暮らしのお手伝い

## 住人十色

### 春を迎える用意

梅の花もほころび、寒さの中にも温かさを感じる日が増えてきましたね。本格的に春を迎える準備を進めておきましょう。

### 春片付けでスッキリ

4月の進級・進学に向け子どもと一緒に部屋の総点検をしましょう。まず机の引き出し押し入れのモノを全部出します。これからも使うものを使う頻度別に、絶対に捨てられない思い出のモノ、今後使わなさそうなものに分けます。使う頻度の高いものは取り出しやすい位置に収納して。思い出のモノは「思い出のものBOX」へ。使わないものは捨てましょう。モノの定位置を決めておくと片付けがしやすくなります。1日1引き出しという具合に進めてもいいですね。

### 庭木の剪定

新芽が育つ前に余分な葉っぱや枝などを落としておきましょう。庭木の剪定はとても難しいですが、もし自分でする場合は「木の上のほうから切っていく」「全体のバランスを見ながら切る」「アシンメトリーを心掛ける」と失敗が少なくなります。枯れ枝、逆さ枝、垂れ枝などを処理して、幹や根本から出ている細い枝も切りましょう。これから伸びる芽は幹に近いものより幹より外側についているものを残して。もし上部まで手が届かない、手入れに自信がない、きれいな形を作りたいという方は無理せず業者に依頼を。

### ポカポカの陽気をお部屋に

あたたかくなったら窓を開けて新鮮な空気をお部屋に取り込みたいもの。でもこの季節、花粉が入ってくるのが気になります。室内に入る花粉の60%は換気が原因です。それを1/4にしてくれるのがレースカーテン。換気の際はレースカーテンは閉めたまま窓を10cmほど開けるだけでOK。換気後は花粉の付いたカーテンに掃除機をかけたりガムテープで取ったりしてケアをしましょう。10時くらいまでに換気を済ませるといいですよ。



無添加大好き!  
私の住まい

## “世界で一番自然に近い” ただひとつの家

S様邸

「購入した土地のお隣のうちが無添加住宅だったんです!それで少なからずご縁を感じてましたね」と笑顔の奥様。さらに「たまたま観ていたテレビで無添加住宅が紹介されていたんです!もう、これだって思いましたよ」と早速、無添加住宅本社へ足を運ばれたそうです。「設計を開発者の秋田会長にして頂いたんですけど、もう想像以上の出来栄えですごく満足してます」とご夫妻は口を揃えます。まず外構は門扉と掘り車庫の周りにコーラルストーンを貼り、これだけで“どこにもない”雰囲気を出しています。建物本体の外観はもちろん漆喰ベースで、ベランダと玄関廻りを

コーラルストーン、そして玄関ドアは無垢材で重厚にあしらわれており、素材が個性を発揮し、バランスのとれたスタイルになっています。玄関ホールまで続くクールフブラウンのアプローチを踏みしめ中へ。

リビングで何といても最初に目に飛び込んでくるのは、錆びパラ石のモニュメント。「お客様から、ホテルのロビーみたいですねと言われるので、ゴーヤスな雰囲気が出ているんだと思います」と希望通りの仕上がりに大満足のご様子。そのモニュメントの裏にはキッチンがあり、天然御影石の天板がさらに上質感を醸し出しています。また、リビング

からのガーデンビューも独創的でしかも「庭からの光と風が部屋中を明るくしてくれてとても心地いんです」と言われるように、ウッドデッキの向こうに見える芝生がちょっとしたリゾート感さえもたらしてくれる、ただひとつの無添加住宅でした。



## 暮らしのアイデア

### キッチンの排水口が詰まりだしたら

水の流れが悪くなったり、生ごみのようなニオイがしたときの手軽な解消法。タオルで排水口を塞ぎ、50~60℃のお湯をシンクいっぱい溜めます。溜まったらタオルを取って一気にお湯を流しましょう。排水管の奥の方でこびりついていた油污が溶け流れて、詰まりもニオイもすっきりします。一度でイマイチなら二度試してみてください。この時、60℃以上のお湯だと排水管を痛めるのでご注意ください。ヤケドしないようタオルの片方の端には大きな洗濯ばさみをつけておいて、お湯から出しておくといいですよ。

### 身近なアレで簡単うろこ取り

魚料理の時に地味に面倒くさいのがうろこ取り。包丁でやると飛び散ったり包丁にうろこがくっついていたりして大変ですね。そんなときは、ペットボトルのキャップを使ってみましょう。キャップの内側を下にして、魚の尾の方から頭の方へ向かってこするだけ。うろこはキャップの中に入るので、飛び散らずとってもカンタンです。



## 今日の おすすめ料理

### 豚肉と菜の花のみぞれ煮

<材料(2人分)>

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) …130g
  - ・菜の花 …半束
  - ・しめじ …半株
  - ・大根 …1/4本
- 酒 ……大さじ1  
だし汁 ……150cc  
しょうゆ ……大さじ1  
みりん ……大さじ1  
さとう ……小さじ1  
塩 ……少々

<作り方>

- ① 菜の花は5cm程度に切り、サッと茹でて冷水に上げ、軽く絞っておく。
- ② 大根はすりおろして軽く汁気を切っておく。しめじも小房に分けておく。
- ③ 鍋にだし汁と★をすべて入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら肉を入れて煮立たせ、アクを取る。
- ⑤ 肉に火が通ったら大根おろしとしめじを入れて5分程度煮る。
- ⑥ 器に盛って、菜の花を添えて出来上がり。