

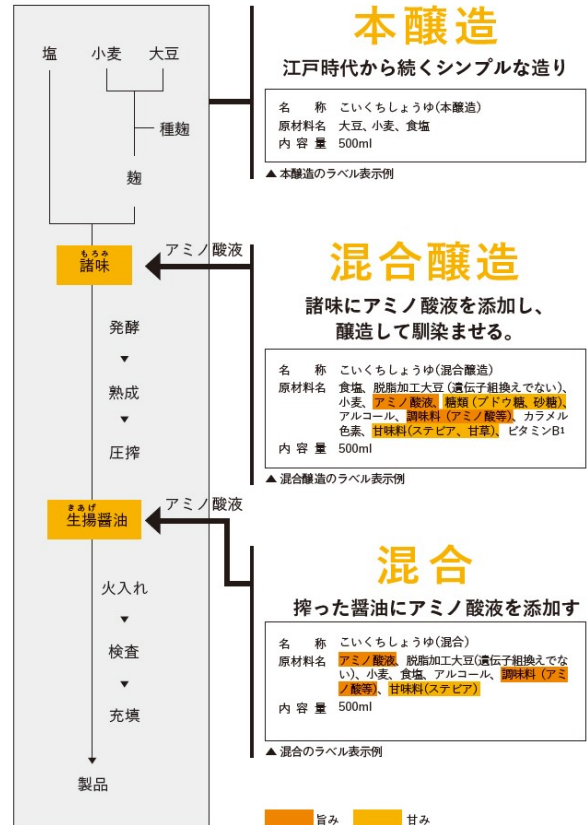
News Letter

からだの中から健康に

例えば、お醤油。みなさんどんなものを使用していますか？

通常、本醸造というシンプルなものが多い中で、最近は味付けが施されている醤油も多いのです。本醸造はアミノ酸液を使っていないタイプの醤油で、大豆・小麦・塩が主原料。日本酒にも本醸造という括りがありますが、醤油の場合は一般的な醤油=本醸造とみることもできます。そして甘みをつけた本醸造もあります。ちなみに、本醸造でもアミノ酸などを加えたり、ブドウ糖なので甘みを付けている醤油もあるので、大豆、小麦、塩だけでつくられた醤油=本醸造というわけでもありません。（*アミノ酸液とアミノ酸は別物です）あくまでアミノ酸液を入れるタイミングで決まり、生揚醤油とアミノ酸液を混ぜるのが混合で、諸味にアミノ酸液を混ぜるのが混合醸造となります。

最近どんなものにも使用されているアミノ酸ですが、健康そうな名前ですが立派な添加物（化学調味料）です。人工甘味料などに使用されるものです。アミノ酸（グルタミン酸ナトリウム）を加熱すると発がん性物質を生成する、といわれています。また調味料には成分的な規格はあるものの、使用基準が明確ではないこと、一生涯摂り続けても健康に問題がないとする1日当たりの摂取許容量の基準がないことが問題視されています。



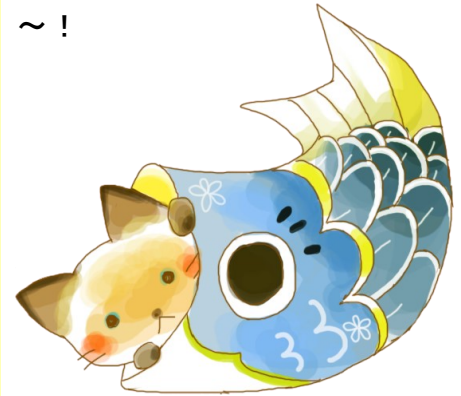
添加物は人間の体内では解毒されにくい成分が多いです。かといって今の時代、完全に避けて通ることは難しい・・・
0にすることは難しくても、知っておくことは大切かなと思います(*^^*)



従業員のコラム

いつもお世話になっております。(株)澤建築名古屋オフィスの高岡です。

今年のゴールデンウィークはいかがでしたか？4月から初夏？梅雨？のような変な天気が続きましたね。暑く、湿度が高くなってきています。こんな時期は、ポタニカルハウスに行ってお是非快適さを体験してみてください～！



湿度が高い、ということはアレルギー疾患や感染症などの原因であると言われるカビなどが発生しやすくなりますので、アレルギー持ちの方は特に要注意です。

内科や耳鼻科などでアレルギー検査は簡単にできますので一度やってみてもいいかもしれませんね。私はかなりのアレルギー持ちです。普段から日常生活で気を付けられることには人一倍気を付けています。

詳しく裏面にも記載しましたので是非一読ください!(^^)!

過度な断熱工事が招く可能性！



省エネの関心が高まるのに伴い、家の【気密性】が大きくクローズアップされるようになりました。【気密性が高い家】とは、室内と室外の空気が出入りする隙間のない家のことで、一般的には高性能とされています。とはいえそれはつまり、室内にたまった湿度も排出されないということです。大切なのはバランスです。

家の中に少しでも温度差があれば、その部分に結露が発生しやすくなります。しかも床下や壁の中など、家の耐久性に大きく関係するにもかかわらず目につきにくい場所で結露が発生し、家が腐ってしまうのです。外壁に面していて暖房が届きにくい押し入れの中や家具の裏なども、カビが生えやすい場所です。ということは、断熱施工リフォームなどをすれば気密性が高くなり（しかし完全なる気密ではないので）、余計に湿度がこもってしまい壁の中だったり断熱材が結露しカビが発生するということです。そしてそれは目に見えないことなく空気として部屋中に放散されます。耐震性も弱くなります。

人間が一生で吸う空気のうち、最も多いのが室内の空気（57%）だといわれています。その室内に、もしホコリやカビがまん延していたとしたら、体に与えるダメージの大きさは容易に想像ができます。ホコリやカビがまん延する部屋に設置した空気清浄機のフィルターは、すぐに真っ黒になります。これほど汚れた空気を日常的に吸っていると、人間の肺そのものがフィルターの役割を果たして汚れていきます。空気清浄機のフィルターは交換できますが、人間の肺は交換できません。ホコリを含む汚れた空気を長期間にわたって吸い込み続けていると、気管支ぜんそくやアレルギー、肺がんやシックハウス症候群など、さまざまな病気になる可能性を秘めているのです。リフォーム後に発症される方が、近年とても増えているそうです。

悪いものを摂取しながら良いといわれるものを少し取り入れるような思考はやめて、最初から良いものに変えていけば健康への近道になるかなと思います(*^^*)

新築・リフォームの際はどの建材を使うのか、よく考えてくださいね！いつでもご相談にのります(*^^*)v

ポタニカルハウスのボランティアチェーン加盟店です

 株式会社 澤建築

 SAWA ARCHITECT OFFICE
サワ アーキテクト オフィス

本社
〒501-4517 岐阜県郡上市和良町768番地1
名古屋オフィス
〒461-0004 愛知県名古屋市中区葵3丁目
12番7号AMS葵ビル6階A号室
TEL 0575-77-2425
FAX 0575-77-2302
E-mail sawa-kenchiku@proof.ocn.ne.jp



株式会社澤建築



旬素材の簡単レシピ



カツオのガーリックソース 2人分

材料◆

カツオ(刺身用) 120~150g
玉ねぎ 1個
ニンニクみじん切り 1片分
ルッコラ 1束
塩コショウ 少々
バルサミコ酢 大さじ1
オリーブ油 大さじ2~3

作り方◆

- ①カツオは幅1.5cmに切る
 - ②玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする
 - ③ルッコラは根元を切り落とし、長さ4cmに切る
 - ④フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ香りがたったらニンニクを取り出して置く
 - ⑤残った油で、カツオと玉ねぎを両面焼き、塩コショウを振る。
※カツオの焼き具合は、お好みで
 - ⑥器に玉ねぎを盛り、カツオを乗せ出して置いたニンニクを散らしバルサミコ酢をかけ、ルッコラを盛ったら完成
- 暑いこの時期でもさっぱりとした、バルサミコ酢が効いて美味しい栄養満点の一品ですよ♪

