



## 完全保存版 「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。いつもニュースレター「空まめの木」を手にとって頂きありがとうございます御座います。この春より、いつも様々な場所でお話したり、メルマガで発信している、私の考える「健康な住まい」ということに焦点をあてて、私が専門家の視点からお話をさせて頂く機会を1枚入れさせて頂くことに致しました。

現在、住まいに関して興味ある、または将来、住まいを考えようかな？というお母さんは是非お読み下さり、そして保存して下さいと、将来とても役立つと思います。私も「保存版」ですので、しっかりと書かせて頂きます。それでは第1回目、宜しくお願い致します！

### ▶ 【住まいのカビやホコリ、ダニとアレルギーやぜん息の関係】

ダニ、ハウスダスト、カビによる「ぜん息」や「アレルギー」に悩んでいらっしゃる方もいるのではないのでしょうか？そうした疾患のある方はもちろん、そうでない方もハウスダスト、ダニを防ぐにはまめにお掃除することも第一に必要ですが、それ以外の対処方法で、ご自宅でもすぐに出来る事をお伝えします。

#### • カビの発生している部屋を寝室にしない

結露の発生する部屋でカビが発生していたら、そこを寝室にはしてはいけません。

とくに症状がある場合には南側の部屋へ寝室を移動することをお勧めします。結露からカビが発生し、カビからダニが発生します。

#### • 室内のカーペットを止める

カーペットはダニやダニの死骸やフン、ホコリの巣になるので、カーペットの床は極力避けたほうがよいでしょう。

#### • ラグ関係は片付ける

ラグもカーペットと同じ理由です。しかし新品のラグを入れて鼻水などのアレルギー反応が出た場合には、化学物質に反応している可能性も高いでしょう。そうした場合には別の対処方法が必要です

## ・24時換気を行う

現代の建築基準法は、ベニヤや接着剤、ビニルクロスなどから化学物質が出る前提で24時間換気を推奨している“おかしな法律”です。空気の入口をしっかりとつくて換気扇を回すのが正しい換気方法です。

まずは、以上のことに気をつけることが大切です。つまり、結露しづらく、ホコリがたまりづらい部屋にすることが大切なんです。

カビに関して言えば結露による居室のカビ発生を防ぐ対策も重要ですが意外と盲点なのは、ユニットバスです。ユニットバスは浴槽の洗い場側が外れるタイプがあります。そこを外して洗ったことある方いますでしょうか？外れるタイプの場合には是非一度お掃除をお勧め致します。お掃除したことが無い方ですと、カビがびっしりついていることがあります。お風呂上がりにアレルギー反応が出る方は、排水溝を含め是非チェックしてみてください。

### ★ぜんそくに簡単マクロビレシピ

材料（4人分）

レンコン 100グラム  
 ショウガの絞り汁 小さじ1  
 塩 少々

作り方

- 1 レンコンは皮付きのまま洗い、おろし金ですり下ろす
- 2 ガーゼに包んでしぼり、生姜の絞り汁と塩を加える
- 3 1回分の量は、さかずき（直径、高さとも4～5cmが目安）一杯分が目安

ワンポイントアドバイス

飲みにくい時は、熱湯で割ると飲みやすくなります。

参考 マキノ出版 「医師がすすめる最高の食事 マクロビオティック」より



もっと詳しい内容を知りたいという方はメルマガ社長の「自然素材住宅論」はこちらからお申込できます。（短縮 URL）ニックネームでの登録も可能です。 <http://p.tl/h4XH>

