



「花粉症に負けない生活習慣」

今年もまた、花粉症の季節がやってきました。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、微熱、だるさなどさまざまな症状で憂うつな毎日を過ごさなければならない人も多いと思います。花粉症はアレルギーの一種で、本来無害の花粉を異物として認識し、体から排除しようとする過剰反応が引き起こしているものです。現在では国民の10人に1人は花粉症といわれています。これは道路の舗装がすすみ、飛散した花粉が土に吸収されなくなったこと。住宅の気密性が高まりダニやカビが増え、これらが原因で花粉に過剰に反応しやすくなったこと。食生活が魚中心から肉中心に変化し摂取する脂質が変わってきたことが影響しているといわれています。しかし、花粉症になった人にとっては症状をやわらげることが何よりも大切なことです。

外出時には、目や鼻を守る為にマスク、メガネを活用する。髪の毛に花粉がつかないように帽子をかぶる。花粉のつきにくい、ポリエステルやつるつるした生地の服がおすすめです。帰宅時には、玄関先で体や持ち物に付着した花粉を落とす。家に入ったらずうがいと洗顔で顔についた花粉を落とす。外に干した洗濯物、布団はよく払ってから取り込むようにするとよいでしょう。

その他、花粉症のつらさを和らげる食品があります。

シソ : 抗酸化力が高いフラボノイドが花粉症を抑える作用があるといわれている。

甜茶(てんちゃ) : ハーブの一種。鼻アレルギーの予防、症状の緩和があるといわれている。

ハトムギ : 活性酸素を抑える働きがある。

緑茶 : カテキンが活性酸素を除去する働きがある。

野菜・果物 : カロチノイドが活性酸素の生成を抑制し除去する働きがある。

青魚 : DHAはアレルギー疾患を抑制する働きがあるといわれている。

これらの食品を上手に取り入れ、バランスの良い食生活を心がけ、長期的な取り組みで花粉症に負けない生活習慣を身につけたいものです。



今月の花

「ヤマザクラ」

桜はバラ科サクラ属で、その種類は200~300種類。

お花見といえばソメイヨシノが一般的ですが、昔はこのヤマザクラが中心でした。山地に広く自生しています。

奈良県の吉野山はヤマザクラの名所として有名です。

里桜(ソメイヨシノ、ヒガンザクラ)は、花が咲いた後から葉が出てきますが、ヤマザクラは、葉と花がほとんど同時に開きます。

親子すまいかた教室 第10回 日本の食卓

昭和女子大学 竹田 貴美子教授監修

庶民のダイニングテーブル

ダイニングテーブルが一般に広まったのは、1950年半ば以降に建てられた、公団住宅という都会のサラリーマン向けの住まいがきっかけです。それまでの日本の住まいでは、寝るところと食事をするところが同じ部屋ということが多かったのです。そこで、寝ている人のそばで食べている人がいるという衛生上の問題と暮らしにくさをなくすために、寝るところと食事をするところを分ける「食寝分離(しょくしんぶんり)」という考え方で公団住宅がつくられました。一つひとつが決して広いとはいえない住まいですが、台所と食堂をひとつの部屋としたダイニングキッチンがあり、そこに備えつけのダイニングテーブルが置かれました。南側の明るいダイニングキッチンで、イスに座って食事をする生活スタイルがつくられていったのです。さらにダイニングテーブルの利用は、立ったり座ったりする動作が少ないので台所仕事や配膳が大へん行いやすく、家事を軽減する暮らし方としても注目され、普及していきました。

使われ方

1960年代、70年代に公団住宅に入居したのは、核家族という夫婦2人とその子どもだけの小人数の家族が大部分でした。このころの日本は、敗戦後の混乱からようやく立ち直り経済が活性化された時代で、ものがたくさんつくられ、豊かな欧米の暮らし方を積極的に取り入れられました。家庭でつくる料理も、ハンバーグやスパゲッティなどの洋風のメニューが加えられ、食器もその料理に合わせた洋食器が揃えられたのです。ダイニングテーブルには、従来のごはん茶碗やみそ汁椀に加えて洋食器も並べら

れました。また、ダイニングテーブルのすぐ横にはキッチンがあるので母親の目が届きやすく、子どもが学校から帰って夕食までの間、本を読んだり、宿題をする場所にもなりました。また、ふだんの食事はダイニングでとり、お客さまと食事をしたり、特別な行事があるときは、他の部屋で行いました。

大きさや形

1950年代半ば、初期の公団住宅に備えつけられていたダイニングテーブルは、タテ約65cm、ヨコ110cmの長方形で小さめのものでした。これはダイニングキッチンの部屋自体が広くないので、4人家族で座るぎりぎりの大きさです。テーブルの板は木製で、脚は細い鉄パイプが使われました。高さは約75cmと少し高めです。イスは各家庭で必要な分購入していましたが、部屋が狭かったので、



使わないときには重ねられる丸イスなどが好まれました。その後ダイニングキッチンが広くなると、それにしだいでテーブルも大きくなります。テーブル板も木のものから、熱に強く、傷が付きにくいメラミン樹脂という表面をプラスチック樹脂加工したものが広く使われました。キッチンと食事場所に別々のスペースがとれるようになってくると、6人でもゆったり座れるテーブルが使われました。素材も石やガラスなど、多様なテーブルが登場するようになります。テーブルの高さも、家事がしやすいように、一時低めになりましたが、別に家事機のスペースがとれるようになると、また少し高くなっていきました。部屋の大きさや使われ方によって、ダイニングテーブルは少しずつ変化していったのです。

「シックハウス症候群」

シックハウス症候群は住宅だけでなく、保育園や公民館、老人ホームなどでおきており、病院でも化学物質のグルタルアルデヒドの消毒薬が「ホルムアルデヒド」と同じような症状（目や鼻の痛み、頭痛など）で医療従事者の看護師に現れ問題になっています。

住宅の場合は、多く使われている化学建材は価格が安く入手しやすく、メンテナンスの手間がかからないといった長所がある一方、有害物質を多く含んでいるといった不安もあります。その他にも、シックハウスの原因はあります。

①家具の塗料

家具から塗料の溶剤が揮発し室内の空気を汚染する。

※木族の家では室内の塗装は天然塗料の『いろは』を使用しています。蜜ろうを主成分とした、安心塗料です！！



②たばこの煙

たばこの中にはニコチン、カドミウム、発がん性物質を含むタールなど。

③建材・壁紙の化学物質

合板に含まれるホルムアルデヒド、壁紙の接着剤に含まれる防かび材。

④シロアリ駆除の農薬

土台に使用される防蟻剤、防腐剤にはダイオキシンを発生させる有機塩素化合物が含まれている場合が多い。

⑤畳の防虫剤

ダニの発生を防ぐため有機リン酸系の農薬が防虫剤として使われている。湿った畳はダニ・カビの温床になるので要注意。

⑥エアコンのフィルターのホコリ

エアコンにたまったホコリの中ではダニや雑菌が増殖している。ダニの死骸や排泄物は喘息の原因にもなる。

⑦壁体内結露

外壁と内壁に起こる壁体内結露は、カビや細菌を繁殖させ、木材を腐らせ、家の寿命を縮める原因にもなる。

今後の完成見学会のお知らせ

3月17日(土)・18(日) 塩尻市堀ノ内 Y様邸

3月31日(土)・4月1日(日) 安曇野市三郷 M様邸

☆詳細及び、最新情報は木族の家ホームページで

木族の家 検索

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 10 柞原八幡宮のクス

国指定天然記念物 場所：大分県大分市大字八幡 柞原八幡宮

県下最大のクスだけあって、とにかく大きい。樹齢3000年と推定されている。クスとしては全国7位ということである。神木として大切にされており、参道右にあるホルトノキも樹齢430年とすごい。

クスノキ科。常緑高木。本州中南部、四国、九州、琉球、濟州島、台湾、中国南部、インドシナに分布する。漢字は樟で、楠はタブノキである。各地で名前がわからないためナンジャモンジャといわれているものにはクスノキが多い。

高さ30mまでになり、ときに老木で直径5mに達するものがある。

葉は互生、卵形、広卵形で長さ6-10cm。春、新葉が伸びだすと、まもなく古い葉は全部落ちる。芽出しの若葉は淡紅色、橙黄色などから淡緑色に変わり美しい。花と果実は目立たない。庭園樹、街路樹として広く植えられ、樟脳採取のために植栽されたものもある。

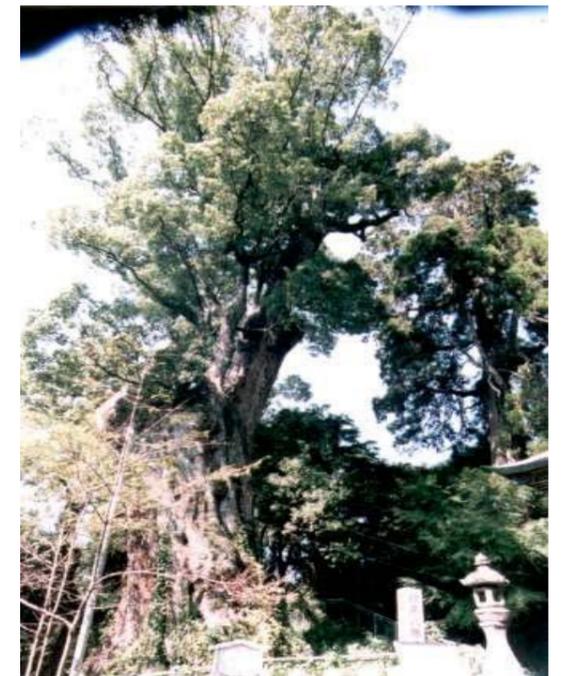
長命で天然記念物に指定されている巨樹名木も少なくない。巨樹リストの中でも圧倒的に多い、また独力で立っているのが多いのもクスの特徴である。

散孔材で心材は黄褐色、紅褐色、肌目はやや粗く、木目は交走することが多く、玉杓(タマモク)などが現れるものがある。材はやや軽軟から中庸、耐朽性が高い。

建築では内装材、また社寺建築、建具、家具、器具、楽器、彫刻、木象嵌その他に用いられる。古代には丸木舟に多く使われた。葉や幹、根などを蒸し、出て来る蒸気を冷やし(蒸留)、固形にしたもの。

それは、防虫剤やセルロイド、フィルムなどの材料になり、東南アジアでは古くからつくられていたが、日本では、以外にも歴史は浅く、江戸時代半ばからつくり始められ、明治時代には最盛期となり、何と合成樟脳やプラスチックが出廻った戦後にはもう衰退の道をたどり始めた。

しかし、セルロイドがもてはやされていた明治から昭和のはじめ頃には、何と世界一の生産量となったこともあったほどで、その頃の日本の発展に樟脳、しいてはクスノキが重要な役割を果たしたといえる。



3月	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
2012年	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	赤口 三隣亡	先勝	友引	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引 建国記念日	先負	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	すまい りんく 発行日	先勝	友引	先負 三隣亡	仏滅	大安 春分の日	赤口 地鎮上 棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上 棟吉日	先勝	友引	先負 地鎮上 棟吉日	仏滅	大安 三隣亡	赤口