



「黒糖入りシヨウガ紅茶」で低体温を改善

理想的な人間の体温は、36.5℃前後と言われています。

現代人は、多くの人が冷え性で悩んでいます。その原因は、「運動不足」、「水分のとりすぎ」、「体を冷やす食べ物のとりすぎ」、「冷房の中での長時間のデスクワーク」、「不十分な暖房」などが原因とされています。この結果、平均体温が35℃台まで低下し、代謝が悪くなって食事で摂取した栄養が脂肪として身体に蓄積されて肥満となるなど、多くの健康被害を引き起こします。

体温が1℃下がると代謝が約12%落ちるとされています。つまり低体温の人は、同じものを食べても12%太る、ということになりますし、逆に体温を1℃上げると12%やせる、ということになるわけです。

食べ物には、「体を温める陽性食品」と、「体を冷やす陰性食品」があります。低体温を解消するには、陰性食品を控え陽性食品を多くとるように心がけることが大切です。

【体を温める食べ物～陽性食品】

チーズ、赤ワイン、黒ビール、日本酒、紅茶、黒砂糖、玄米、小豆、黒豆、黒ごま、根菜、海藻、北方産フルーツ、塩、味噌、醤油、赤身の肉及び魚肉、魚介類、生姜、佃煮、など。

【体を冷やす食べ物～陰性食品】

牛乳、白ワイン、ビール、緑茶、白砂糖、洋菓子、白パン、白米、大豆、白ごま、葉菜、南方産フルーツ、酢、マヨネーズ、脂身の多い肉及び魚肉、など。

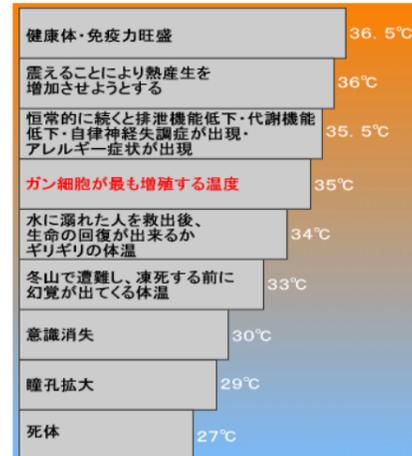
食事陽性食品を毎日食べるのは難しいので、身体を温める効果の高いシヨウガ、黒糖、紅茶を合わせた「黒糖入りシヨウガ紅茶」がおすすめです。

シヨウガは風邪を引いたときに体を温めるために良く使われ、漢方薬としても温熱効果に優れているため多くで利用されています。黒糖にはマグネシウムやカリウムなど細胞の働きを活発にするミネラルが多く含まれています。紅茶にはポリフェノールが豊富に含まれているので血行促進や血液中の脂肪や糖を燃焼し血液をサラサラにするカフェインも含まれています。

この3つの効果を一度にとれる「黒糖入りシヨウガ紅茶」を毎朝1～2杯飲むようにすれば低体温の解消に役立つでしょう。インターネットで市販品も販売されていますが、身近な材料で簡単に作ることもできます。



「体を温めると病気は必ず治る」三笠書房より



親子すまいかた教室 第3回

自然材の家づくり～木・石・布の家

監修:浅沼由紀 文化女子大学教授

木の家

木の家は、山が多く木の豊富な日本でも、昔から造られてきました。

今も一戸建ての住宅でいちばん多いのは木造です。木はほかの材料よりも軽くて、加工がしやすいという利点があります。

日本では、柱と梁、土台などの木を細長く加工した部材を組み合わせた骨組みに、壁をつくり、瓦や草、板の屋根をのせて、家をつくりました。材料となる木はマツやヒノキ、スギ、ヒバなどがよく使われます。

こういう骨組みは在来軸組構法(ざいらいじくぐみこうほう)とよばれる日本の伝統的な骨組みです。

木の家は日本のほかに、熱帯雨林のあるアジアや針葉樹が豊富な北ヨーロッパや北アメリ

カでよくみられます。しかし木の種類や使い方は地域によって違うので、それぞれ個性的なかたちの住まいになっています。

石の家

木がたくさん手に入らない国や地域では、石を積み上げて、家を建てています。

石は重たい材料なので、あまり大きいと運んだり積んだりする作業がたいへんです。そこで、小さくて同じような形のブロックが、たくさん用意されました。

そのブロックを一つひとつ積み上げてつくったものを、組積造(そせきぞう)といいます。

絵本「3匹の子ぶた」に登場するレンガの家も石と同じ組積造です。

石の家はヨーロッパに多くみられ、石灰岩などのその土地で産出される石を切り出して石材にします。

頑丈で、火にも強く、音が伝わりにくいのですが、横ゆれには弱いので、地震の多い日本ではあまりつくられませんでした。

石を積み上げてつくるのであまり大きな窓はとれませんが、厚い壁で囲まれているので夏は涼しく冬は暖かい住まいです。



布の家

広い世界の中には、移動しながら生活をする人たちの家があります。移動式の家は軽くて運びやすく、分解や組立

てが簡単でなければなりません。

中央アジアの大草原に暮らすモンゴルの人たちは、羊や馬などの家畜と一緒に牧草を求めて移動する遊牧が仕事なので、移動式の家に住んでいます。

この家はモンゴルでは「ゲル」(中国ではパオ)と呼ばれ、柳の木を格子にした折りたたみ式の壁と傘の骨のような屋根で骨組みをつくり、羊毛のフェルトで全体をおおい、ひもでくくっています。

もちろん、移動式なので家の中に水道や電気はないのですが、長い年月をかけてつくられた、生活の知恵がたくさん詰め込まれた住まいです。(つづく)

大工道具の世界

(1) ノコギリ「鋸」

木造建築の世界でも、柱や梁、建具などさまざまな部材が工業化され、以前のように一本の木材から大工さんが一つひとつ切り出してつくる手仕事が減っています。今月から、将来に残したい手仕事に使われてきた大工道具をご紹介します。

ノコギリの刃の硬さは、のこぎりを作った人によって違います。ノコギリを作るときの材料の種類や硬さを変えるための「焼きいれ」「焼きなまし」の温度によって変わってくるのです。そこで大工さんは、自分にあった刃の硬さを調節するために、太陽で温めるというこ

両刃ノコギリ

写真の丸印で囲った部分をよく見てみると、刃渡りの幅が違うのがわかると思います。これは、「目立て」といって、切れが悪くなって刃を研いでいった結果、



まわし挽きノコ

「ひきまわし」とも呼ばれます。曲線を挽いたり、穴をあけるときに使います。小さい穴をあけておいてから、まわし挽きノコを入れて、大きな穴をあけていきます。



胴付ノコ

横挽きノコと同じですが、背の部分に背金が入っているのが特長です。歯が小さいので、切った面がきれいに仕上がります。細工やほぞを挽くときに使われます。



前挽大ノコ

このノコギリは、丸太を板材に引くためのノコギリです。木挽き職人と呼ばれる丸太を板材に引く専門の職人が今でもいます。機械で挽けない大きな木は、今でも木挽き職人の手で挽かれているのです。しかし、時代とともに消えつつある道具のひとつです。



日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 14 前村の大楠

指定 多気町指定天然記念物 所在地 三重県多気郡多気町前村中橋政379-2
撮影日 2008年7月20日 幹周 7.49m 樹高 30m 樹齢 300年以上

JR紀勢本線佐奈駅の南西約1.5kmの前村集落にあるクスノキの巨樹です。中央構造線のほぼ真上近くに立地しています。国道42号線の旧道沿いの町外れに立っており、道路を通したことにより根元を少々埋め立てられているようにも見えます。かつては佐奈川の河岸段丘斜面に立っていたものと思われ、かつては結構な急斜面に立地していたようです。クスノキの側には佐奈川へと流れくだる小さな支流があり、根元の水分の供給に関しては心配のない立地でしょうか。クスノキの根もとには大楠神社が祀られており、地域の人々からは「おぐす」と呼ばれ親しまれています。樹冠もほぼ完全な形を保っており、枝振りに若々しさを感じさせる勢いのある若い木です。クスノキは多気町内に広く分布し、町の木にもなっています。



2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
2011年	仏滅	大安	先勝	友引 地鎮上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 地鎮祭吉日	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上棟吉日	すまい りんく 発行日	友引 地鎮上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 地鎮上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 地鎮上棟吉日	先勝	友引 地鎮祭吉日	先負	仏滅	大安