

住まいづくりは幸せづくり

くらしのすまいいんぐ

2013年8月15日号 (毎月15日発行)

家族が集う木の住まい

株式会社 **木族の家**
KIZOKU NO IE

1秒の変化

世界は刻々と変化しています。あなたがお茶を飲み、空を見上げ、となり町へと移動している間に、森林が消失し、氷河が崩れ落ち、大量の資源が消費されています。

この世界のあらゆるものは、とどまることなく変化しています。その巨大な変化を、1秒で見てください。1秒とは、まばたき1回、まさに一瞬。私たちにとって望ましい変化も、望ましくない変化もあります。ミズが食べる土の量、飢えで亡くなる人の数、砂漠が拡大する早さ、すべての数、すべての変化がいまこの瞬間のあなたへとつながっています。

1秒間に

人は93mlの空気を呼吸し…

心臓が1回脈を打ち、60mlの血液を体に送り出し…

世界に420万トンの雨が降っています。



1秒間に

地球は太陽のまわりを29.8km進み…

22人が観光のために国境を越えて旅に出て…

体育館32棟分、39万m³の二酸化炭素が排出されています。

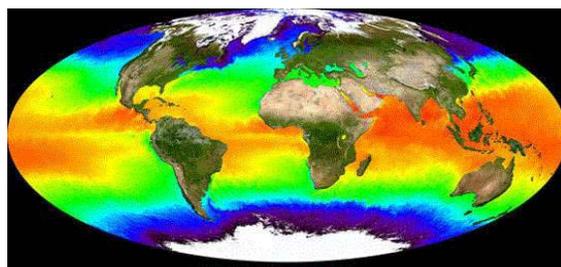


1秒間に

地表の平均気温が0.00000000167°C上昇し…

グリーンランドの氷河が1,620m³溶け…

自然災害に対して、65万円の保険金が支払われています。



1秒間に

深さ4,000mの海底を流れる深層海流が10cm動き…

チーターが28m草原を駆け抜け…

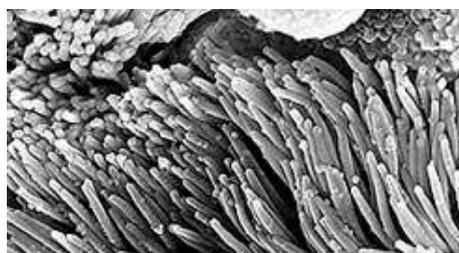
ハワイが2.9ナノメートル、日本に近づいています。

1秒間に

人の鼻腔の繊毛が4回振動し…

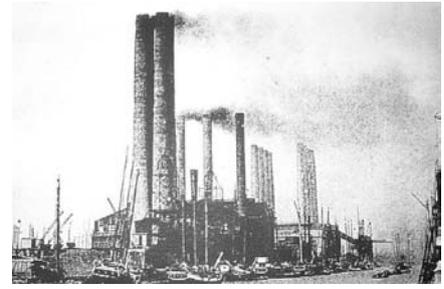
小腸で、170万個の細胞が生まれ変わり…

140万人が1日に必要とする、710トンの酸素が減少しています。



1秒間に

大型トラック63台分、252トンの化石燃料が使用され…
オガララ帯水層の水が25m プールひとつ分、380³m³減少し…
灌漑農地の面積が、駐車スペース58台分、870²m²増加しています。



1秒間に

米俵1,000俵に相当する58.4トンの穀物が生産され…
世界の漁港で、カツオ1,850匹分、3,700kgの魚が水揚げされ…
牛3頭、豚7頭、鶏1,100羽分、計6.9トンが食肉として生産されています。

1秒間に

世界最大のハンバーガーチェーンに532人が来店し…
テニスコート20面分、5,100²m²の天然林が消失し…
テニスコート5面分、1,414²m²の土地が、緑を取り戻そうとしています。



1秒間に

畳48枚分、78²m²の土地が中国で砂漠化し…
田んぼ2.3反分、2,300²m²の耕地が減少し…
ミミズが0.17mgの土を食べています。

1秒間に

地球は太陽から486億kWhのエネルギーを受け…
植物の中で最も速く生長する竹が、10ミクロン伸び…
0.002種、7分に1種の生物が絶滅しています。



1秒間に

320万円の軍事費が使われ…
平和維持のために国連が1万円を投入し…
0.015人、1分にひとりの難民が母国に帰国しています。

1秒間に

3人が新たにインターネットユーザーになり…
530万円が教育費として使われ…
4トンの文書用紙が世界で使われています。



1秒間に

79個の星が爆発してその生涯を終え…
新幹線のレール367m分、22トンの鉄が地球から掘り起こされ…
71gの金が採掘され、同時に130トンの岩石が捨てられています。

1秒間に

1. 3台の乗用車が生産され…

食料を輸入することで、2,000m³の日本の水を使わずに過ぎ…

51トンのセメントが生産されています。



1秒間に

1万6,000缶、5,700リットルの炭酸飲料が飲まれ…

テレビが4.2台生産され…

4.7kgのフロンガスが生産されています。



1秒間に

世界中のニワトリが、3万3,000個のタマゴを産み…

世界最大のスーパーマーケットチェーンが93万円を売り上げ…

外国為替市場において、16億7,000万円が取引されています。



1秒間に

0.3人、4秒にひとりが飢えによって命を落とし…

5歳以下の子ども48人が汚染された水や食糧で下痢になり…

ペットボトル3,500本分のミネラルウォーターが生産されています。



1秒間に

0.003個、5分に1個の地雷が撤去され…

米国の社会的責任投資残高が108万円増え…

120万円を超えるエコプロダクツが日本でつくられています。



1秒間に

世界で40万kWhの電力が消費され…

12W分の太陽電池が出荷され…

風力発電による電気容量が、220W増加しています。



1秒間に

ハチドリが55回はばたき…

太陽系が銀河を220km進み…

人口が2.4人増えています。





忙しいミセスのためのカンタンIHレシピ

たっぷりの野菜で夏バテ防止!

豚肉と夏野菜の
おでん風



レシピ監修のご紹介

内山恭子先生 (料理研究家)
フランスをはじめスイス・イタリアで修業した本場仕込みの技術を活かし、和歌山の「クッキングスタジオうちやま」でお料理教室を開催中。

エネルギー 87.0kcal
たんぱく質 5.2g 脂肪 4.7g
(エネルギー、たんぱく質、脂肪は一人前当たりの値となります。)

材料(4人分)

豚肉ロースかたまり	320g	柚子こしょう	少々
冬瓜	300g	塩	少々
ズッキーニ	1本	A	
なめこ	1/2パック	だし汁	1リットル
こんにゃく	1/2丁	醤油	大さじ1
オクラ	4本	みりん	大さじ1.5
ミニトマト	4個	酒	大さじ3

手順

- 1 豚肉は1人80gに切り、塩少々をする。
- 2 冬瓜は皮をむいてタネとワタを除き、大きめに切って面取りする。ズッキーニは一口大に切る。
- 3 なめこはさっと湯通しする。
- 4 こんにゃくは片面にかくし包丁を入れ一口大に切り、さっと湯通しする。
- 5 オクラは塩でもんでさっとゆで、半分に切る。
- 6 トマトは湯むきする。
- 7 鍋にAを入れ、沸騰したら豚肉とこんにゃくを入れ、15分煮て2を入れる。柔らかくなればなめこを入れてしばらく煮て、トマトも入れ、火を止めてオクラを入れる。
- 8 味をととのえ、器に盛り、柚子こしょうを添える。



健康のために、ちょっといいこと

子どもからお年寄りまで、みんなの夏バテ対策!

この季節になると起こる夏バテ。近年は、暑さだけが原因ではなく、エアコンの効いた室内と屋外の気温差に体温調節がついていかないので体調を崩す、ということが増えています。

生活リズムを整えて、夏バテを防止

夏バテ防止のために、まずは規則正しい生活を心がけましょう。毎日同じ時間に就寝し起床すれば、生活リズムを保つことができます。暑くて寝つきが悪い夜は、除湿するだけでも不快感は和らぎます。また、朝夕の涼しい時間帯に適度な運動をしましょう。食欲が増進し、寝つきも良くなります。

健康のカギは、食事や水分の摂り方にあり

バランスの取れた食事と、水分の摂り方に気を配ることも大切。梅干やレモンは、疲労物質を分解するクエン酸や、リンゴ酸を多く含んでいます。豚肉やレバーに多く含まれるビタミンB群には、エネルギー代謝をよくする働きがあります。キュウリやスイカ、トマトには利尿作用があり、体内の余分な水分や熱を取り除いてくれます。また、清涼飲料水を飲みすぎると、余計にのどが乾いたり、食欲不振が起こるので、水分はこまめに少量ずつ摂るように心がけましょう。

