



毎月第4土曜日開催
※12月のみ第3土曜日開催

すみすみマルシェ

11月28日・12月19日※

午前10時から午後4時まで
会場：大阪府営住吉公園 花と水の広場
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

大阪 火事の死亡原因の多くが 実は一酸化炭素では無かった？！

家の中で一番面積を占めているものは何ですか？ 最初に燃えるものは？



火災が起こると、何が原因で死亡していると思いますか？一酸化炭素と、真っ先に思い浮かべるのではないのでしょうか。酸素がある間は燃えると二酸化炭素が出てきますよね。しかし酸素が無くなってしまうと、不完全燃焼って言うようにその

の時に一酸化炭素が出る時なのです。火事が起きた時を頭の中で想像してみてください。酸素が無くなる時は？相当時間が経ってからですよ。では最初に燃えるものといえば？室内の表面にあるもの＝壁や床、家具、カーテン、扉などです。この表面にあるもので一番面積を占めているものが、実はウレタンと塩化ビニール(塩ビ)なのです。



ウレタンというのは、クッションの中や低反発材として知られていますが、フローリングや家具など、建材の表面によく塗られている透明のツルっとした塗料でもあります。飲食店のテーブルやカウンターを見るとほとんどが木にウレタンが塗られています。あと壁の中の断熱材で発泡ウレタンというものもあります。

ウレタンは燃えると青酸ガスが出るということを知らない方が多いのです。「ウレタン_燃焼_青酸ガス」とインターネットで検索すれば、出てきますが、青酸ガスというのは、シアン化水素ともいい、昔、第二次世界大戦でナチスドイツ軍が化学兵器で使用したものと同一種類です。このような毒ガスが一酸化炭素の発生前に出ているという事実もあまり知られていません。システムキッチンや洗面化粧台の表面材もメラミン化粧板といい、同じく燃えると青酸ガスが出ます。これらの共通点は化学式の中にチッ素(N)化合物が入っていることです。

建築基準法には耐火や防火の規定はあっても、燃焼ガスの規定がない。

実は建築基準法には、耐火や防火という観点で法律はあるのですが「燃焼ガス」の規定はどこにも定められていません。住宅は自分で守るしかないということなのです。大災害の時は外部からの火事も重要ですが実際は外部からの火事より室内からの火事の方が圧倒的に死亡者が多いのです。



また、ポリ塩化ビニール(PVC)が燃焼すると、ダイオキシン類が発生します。これは塩素化合物が燃焼すると発生するので、約20年ほど前、大阪の能勢町にあるごみ焼却場から出る焼却灰が問題になりましたよね？しかしこれは全てプラスチックではなく、塩化〇〇〇という塩素(Cl)が入ったものなのです。略して「塩ビ」といいますが、塩ビ製品には様々あり、壁紙のビニールクロスや網戸、長尺塩ビシート、水道パイプなどに使用されています。最近では便器が陶器から塩ビ製の便器になったり、アルミサッシから塩ビ製樹脂(PVC)サッシに代わりつつあります。その後焼却場の焼却炉は、以前低温で燃焼させていたのが、この問題以後、炉の温度が800度以上で焼却できるよう全国の焼却場の炉が改修工事されました。塩ビは約325度をピークにダイオキシン類が発生するので、現在ではほぼ煙突からは出ていないと思われます。

この問題があっただけでゴミの分別が全国でも普及し、生活に使われるプラスチックは「プラ」や「PET」という表示になり、これを燃やしても毒ガスは出ません。ですので、野焼きが一概にダメだというのは、少々荒っぽい規制ですね。新建材が流行る中、



古来からある漆喰(しっくい)は、原料が石灰岩からできているため、バーナーで炙っても燃えませんが、有毒ガスも出ません。匂いといえは、居酒屋で貝を焼いたような匂いがするくらいでしょうか。

文・一級建築士 袋谷幸宏(むてんかスタイルふくろや)



無添加住宅。の新築・リフォーム

むてんかスタイル
ふくろや



耐久性が高いから安くつく！
燃えない建材「しっくい」
無添加住宅® にリノベーション



オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る
ほのぼののために成るコラム

大阪

つなぐキッチン そらのいろ

家庭の食事を変えたい

大阪市住之江区西住之江にあります「つなぐキッチン そらのいろ」さんをご紹介します。食生活アドバイザー2級を取得している店主の村田さんが一人で切り盛りしているお店です。農薬不使用の玄米と顔の見える生産者さんから直接仕入れたお野菜をたっぷり使った「暦ごはん」は税込1,500円でかなりのボリュームです。

村田さんのモットーは、『そらのいろから家庭の食卓を変える』です。中学生だった村田さんがあるマンガに影響を受けて、大阪で箱寿司を作る職人になると決めたのですが、お母様より高校は出てと言われて、高校卒業後、大阪の調理師専門学校に入学。住み込みで働きながら調理師学校に通い、寿司職人になるはずでしたが、当時職人の世界は男社会で、面接で断られる事が続いていました。住之江区にある酒屋屋さんで働かせてもらうようになり、その後ご結婚、食に注意したのは娘さんのご出産後に娘さんのアレルギーがきっかけでした。

アレルギーを避けるため裏の原材料表示をよく見るようになると、「なにこれ？」と知らないカタカナ文字がたくさん。調べれば調べるほどこれは危険なのではないかと気づきました。その後あるオーガニックな会社さんで数年すごし、社内でやりたい事がなかなか進まない葛藤があり、悶々としていると、最初の酒屋屋さんのご紹介で現在の地にお店を構えるようになり5年が経ちました。

今年はコロナの自粛期間はお店を閉めていたので、自粛明け以降常連様より「ここしか安心して食べに行くところがなかったから嬉しい」とおっしゃって下さるお客様や、「そらのいろ」さんでの食事がきっかけで、家庭の調味料を見直して下さった



方、お店と同じ調味料に変えて健康診断の数値が去年よりも改善した方など、様々な常連様がいらっしゃいます。これからも、「そらのいろ」がきっかけでお母さんの意識が変わって、お母さんが作るごはんが変わって、家庭の意識が変わるきっかけになりたいと熱く語って頂きました。「そらのいろ」さんのお料理は余分な調味料は使わず伝統製法で作られた無添加の塩、みそ、みりん、お酢、塩こうじなどで野菜のおいしさを引き出します。そして、一つ一つの仕事は丁寧なのがでてくるお料理から感じられます。是非ご予約の上、一度行って下さい。

つなぐキッチン そらのいろ

大阪市住之江区西住之江3-2-22 / TEL:06-4977-4015

営業時間: ランチ11時~14時、カフェ14時~16時

定休日 日曜、月曜、祝日

<http://kitchen-soranoiro.blogspot.com/>

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)

オーガニックストーリー特選

おすすめイベント情報

◆大阪府◆

すみすみマルシェ

2020年11月28日(土) / 12月26日(土)

毎月第4土曜日 10:00~16:00

会場 / 大阪府営住吉公園 花と水の広場

大阪市住之江区浜口東1丁目



◆大阪府◆

ぐりぐりマルシェ

2020年11月14日(土)

毎月第2土曜日 10:00~16:30

会場 / 難波神社境内

大阪市中央区博労町4丁目1-3



暦ごはんとおやつ
つなぐキッチン
そらのいろ

大阪市住之江区西住之江 3-2-22 / TEL:06-4977-4015
営業時間: ランチ 11時~14時、カフェ 14時~16時
定休日 日曜、月曜、祝日



自然食品の店

good hill
グッドヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特産米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで、国産品優先で幅広く2000品超えの自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎 3-3-16 TEL: 06-6115-1500
平日 9時~19時30分、日曜・祝日 10時~19時 (土曜定休日)

大阪

根っこや

砂糖が引き起こす様々な害

これから冬に向かって、免疫を上げないといけませんが、砂糖や甘い物が免疫力を下げる事はあまり知られていません。それ以外に砂糖が引き起こす様々な害について書きます。

●農薬、添加物に気をつけていても・・・

農薬や添加物に気を付ける方は増えてきているように感じています。砂糖のもたらす害についてはご存知で無い方が多いです。何となく砂糖を摂ると太るとか、体に悪そうだと感じているのではないのでしょうか？

●甘いものはなぜ体に悪い？

①膵臓がやられる・・・私たちは糖を摂ると、膵臓からインシュリンを分泌して、血糖値を正常に戻そうとします。頻繁に甘いものを摂っていると膵臓の機能が正常に働かなくなってしまいます。下記のように膵臓がんのリスクも高まります。白米なら1膳、フルーツでも、自分のこぶしの大きさ以上に食べると糖尿病のリスクが上がります。これを避けるために白米に、もち麦や雑穀を入れるとGI値が下がります。また酢飯にするとGI値が下がることが分かっています。

②血管を詰まらせる・・・血管を糖化させますので、血管が詰まりやすくなります。動脈硬化の原因にもなります。糖化とは、体内のたんぱく質や脂質と糖とが結びつき、変性することです。筋肉や血管などの人の体の大部分は、たんぱく質からできています。これを変質、老化させる犯人が糖質。食事で糖を取り過ぎると、エネルギー源として代謝されずにたんぱく質と結合し、老化が加速します。がんの棲み処を作ってしまう危険性もあります。

③骨折・虫歯の原因に・・・言うまでもなく砂糖は体を酸性にし、骨からカルシウムを奪い、骨粗しょう症や虫歯の原因になります。治療によっては、歯科金属の悪影響も受けます。

④腸内細菌の悪玉菌を増やす・・・腸内の悪玉菌と呼ばれる菌が大好きなのが砂糖です。一方、野菜に含まれるオリゴ糖は善玉菌が好物です。アトキンスダイエットなどで野菜を食べず肉を食べるのは却って危険です。

⑤糖尿病・低血糖症の原因に・・・低血糖症という病気をご存知でしょうか？日本ではほとんど知られていませんが、非常に怖い病気です。大量の糖を摂ると膵臓がインシュリンを大量に分泌し、糖を摂ったのに糖が足りない状態になります(低血糖症)。つまり急ブレーキをかけた状態になり、立ちくらみや場合によっては昏睡状態になります。糖が足りなくなると、アドレナリンという攻撃ホルモンが分泌されますので、DVや校内暴力の引き金にもなってしまいます。

●砂糖取りすぎは高リスク／膵臓がん、8万人調査で

-----四国新聞社の記事より転載

ソフトドリンクなど砂糖をたくさん含む飲み物や食べ物を多く取る人は、そうでない人より膵臓がんを発症する危険性が最大約90%高いとする調査結果を、スウェーデンのカロリンスカ研究所の研究チームが米医学誌に2006年11月8日に発表しました。研究によると、糖尿病やがんにかかったことのない45歳以上の男女約8万人を対象に食習慣を調べた。この

安全なお米・自然食品

根っこや

nekkoya

営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日
https://www.facebook.com/nekkooyasan/
https://nekkoya.shop-pro.jp/
大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



うち、131人が8年後までに膵臓がんを発症。発症要因を分析したところ、砂糖の摂取量が危険要因であることが分かった。例えば「砂糖を添加したソフトドリンク」を1日2回以上飲む人は飲まない人に比べて約90%、「砂糖を入れたコーヒーや紅茶」を1日に5回以上飲む人は飲まない人に比べ約70%、「クリームの付いたフルーツ」を1日に1回以上食べる人は食べない人に比べて約50%、発症の危険性が高かった。膵臓がんは治療が困難で死亡率が高い。研究チームは「血糖値を調整するインシュリンを分泌する膵臓のがんと、砂糖の取りすぎによる高血糖とに関連があるのかもしれない」と指摘している。

清涼飲料の心配な点

その1. 糖が多い 『ペットボトル症候群』や『低血糖症候群』が怖い

ひと頃比べると甘すぎる飲料は減ってきていますが、それでも糖分の高いものも多くあります。糖分を一度にたくさんとることが習慣化すると『ペットボトル症候群』と呼ばれる糖尿病や、『低血糖症候群』を引き起こします。

清涼飲料に含まれる糖分

| 商品名 | ※1本(500ml)当たり 糖分(g)※ |
|-----------------|-------------------------|
| ピタピンソーラー MATCH | 49.0 |
| きりり天然水レモン | 41.5 |
| なっちゃん | 40.5 |
| ごめんね、すきっとフルーツ飲料 | 37.0 |
| ポリカスエット | 34.0 |
| レモンの雫 | 30.0 |

『食べ物文化』(厚生出版社)1999年7月号、2000年7月号より



ペットボトル症候群

1992年日本糖尿病学会で報告された病名。10代から30代を中心とした糖尿病患者25人を調べたところ、22人が清涼飲料を1日に2~3リットルも飲んでたことがわかった。日常的に清涼飲料のガブ飲みを続けると、血糖を下げるためのインシュリンが追いつかず、慢性的に高血糖状態になり、ひどいときは昏睡状態を引き起こす。

低血糖症候群

砂糖をとりすぎると、急激に上がった血糖を下げるようとしてインシュリンが過剰に分泌され低血糖に陥る。その結果、脳の栄養(ブドウ糖)が不足し、不意な昏倒や心身症候の症状が表れる。

低血糖が及ぼす主な症状

疲れ うっ イライラ 集中力低下 怒りっぽい 無気力
無感動 暴力的 頭痛 めまい 吐き気 冷え



その2. 合成添加物が多い

合成着色料や合成甘味料、合成保存料などがよく使われています。表示をよく確認しましょう。

市販の清涼飲料



毒性

- A. ラットで肺炎・肝硬変。強い急性毒性、染色体異常。発色剤の亜硝酸ナトリウムと反応して発がん性物質ができる。
- B. 染色体異常、ラットで子宮ガン、膀胱ガン。
- C. ラットで脳腫瘍など。ウサギで骨格異常。
- D. 染色体異常、ラットで発ガン。EU諸国で禁止。
- E. 体内で多くになると骨からカルシウムを溶かし出す。

その3. ガブ飲みキケン

ペットボトルや缶は口をつけてガブ飲みしますので必要以上に飲んでしまいます。糖分を含んだ清涼飲料のガブ飲みは絶対に習慣づけないようにしましょう。



文・山本 剛史(根っこや)



Organic shop
自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代2丁目35-29 TEL: 072-485-0261
時間 9:30 ~ 19:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
https://organicaina.jimdo.com/



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店
大阪・泉佐野
ナチュラルマルシェ Naturel marché
大阪府泉佐野市長滝 1528 TEL: 072-465-0828
OPEN11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)

大阪

自然派美容室 つむぎ

人の持つ本来の美しさを。余計なものは足さない。そんな美容を

大阪心齋橋にある自然派美容室つむぎを営まれている圭子さん。ご本人もケミカル物質による経皮毒に苦しんだ経験から、からだに配慮した美容を提供してくれています。カラーリングをする度にヒリヒリするのを我慢していた私は、つむぎさんとの出会いにより、長年のそのストレスから解放されました。圭子さんはここ最近、忙しすぎて新規のお客様をとれない状態で、私は同じように悩んでいる人に紹介したくてウズウズしてたのですが、この度スタッフさん増員により、新規のお客様のご予約も可能に！



つむぎのオーナー・野下圭子さん(右)とスタッフの皆さん

皆さんも髪の毛のことでいろんなお悩みありませんか？思い切って、今までいいと思っていたものを変えてみてはいかがでしょうか。つむぎさんでは、表面だけを取り繕った美容ではなく、その人本来の美しさを引き出すことをテーマに、湯シャンやせっけんシャンプー、天然ヘナなどを用いた、素髪を大切に美容を提供されています。

本当にご自身の心地よいと思える美容に切り替えることで、美容とは人生を彩り、ご自身を楽しむための時間であっていいのではないかとおっしゃいます。心齋橋という都会の真ん中にお店はありますが、お店の中はというと、畳のスペースもあり、まるで実家のようにつろぎの空間。そして、お客様に喜ばれているのが、よくある美容室のにおいがしないということ。科学的なおに敏感なお客様にもリラックスしてお過ごしいただけるのは、自然派たる所以ですね。

初めて自然派美容に触れる方は、わからないことがいっぱい、不安もあると思います。でもつむぎさんは丁寧にケミカルとの違いや、なぜ自然派をおすすめするのか、しっかりとお話下さいます。また、自然派の優しさだけではなく、美容師さんとしての豊かな経験から、カットやスタイリングの技術や知識も豊富で、誰もが望むオシャレ感も満足させてくれちゃいますよ。

安心安全と、オシャレのどちらも叶えてくれるつむぎさんの自然派美容室、あなたも経験してみませんか？

自然派美容室 つむぎ ※完全予約制
大阪府中央区南船場4丁目13-8 エステート心齋橋502
ブログ <https://ameblo.jp/reenn/>

文・村上令子(村上メリヤス)

オーガニックダイアリー

作:吉岡かな

姉妹



オーガニックストーリーは下記の自然食品店で入手していただけます

| | | |
|---------------------|------------------|--------------|
| 自然食品の店good hill | 大阪市住之江御崎3-3-16 | 06-6115-1500 |
| ナチュラルライフステーションキャロット | 大阪市天王寺区上本町7丁目2-1 | 06-6771-2455 |
| ムスピガーデン大手通店 | 大阪府中央区大手通2丁目2-7 | 06-6945-0618 |
| 正食協会 | 大阪府中央区大手通2丁目2-7 | 06-6941-7506 |
| 根っこや | 大阪府柏原市大正3丁目1-35 | 072-972-0467 |
| ナチュラルマルシェ | 大阪府泉佐野市長滝1528 | 072-465-0828 |
| 自然食品Aina | 大阪府泉南市幡代2丁目35-29 | 072-485-0261 |
| 和歌山オーガニックマルシェ | 和歌山市堀止西1-1-17 | 073-427-3100 |

現在設置先になってくださるオーガニック店舗様を募集しています。
ご希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡ください。

orgnicstoryjpn@gmail.com

関西のオーガニック情報サイト

関西のオーガニックを伝える 情報サイト
Organic Story



関西のオーガニック情報を随時更新。
店舗情報、生産者情報、
イベント情報など随時掲載

通販・ケータリング・農薬不使用野菜

帝塚山 ミル・メルシー

有機・農薬不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東浜浜 1-5-15 TEL: 06-6671-8001
ランチ11:30~13:30 / ディナー17:30~21:30
休: 水・木曜日・他不定休あり



オーガニック&ナチュラルフード

和歌山 オーガニックマルシェ

ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-7 TEL: 073-427-3100
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日