

西條正幸の エコライフのすすめ



『ハチミツ』

さすがに人生半ばを過ぎると、人並みに、毎日スプーン1杯の蜂蜜が元気の源になっている。蜂蜜はパンやヨーグルトにかけたり、料理のかくし味やドリンクに入れたり、毎日食べても飽きることのないすばらしい健康食材だ。3000年前のエジプトで発見されていた蜂蜜は、まったくいたんでいなかったといい、何年たってもカビが生えないのだから驚きだ。

何気なしに食べている蜂蜜には、抗菌作用と消炎作用があり、切り傷・火傷に効果があることで知られているが、胃潰瘍や消化不良などにも効果を発揮する。特に、ニュージーランドの野草から採れるマヌカハニーは、他の蜂蜜では及ばない強い抗酸化作用を持っていて、抗菌活性成分は大腸菌、黄色ブドウ球菌、ピロリ菌などに対して効力を発揮する。そのパワーは、酸素系漂白剤の過酸化水素や、殺菌剤のフェノールに匹敵するといわれるほどの優れたものだ。

マヌカハニーのみが持つ抗菌成分をUMF（ユニーク・マヌカ・ファクター）と呼び、数値が高いものほど殺菌効果が高くなる。こんなすごい奴なのだが、わが家ではなんだかともてありがた過ぎるのか、冷蔵庫の奥で待機していることが常である。

それに代わって、いつも出番が回ってくるのは蕎麦蜂蜜。といっても蜂蜜入りの蕎麦ではない。蕎麦の花から採れる蜂蜜のことで、蕎麦の産地である北海道が誇る地産地消の健康食品。マヌカハニーと同じように、色は黒く味も濃厚なチョッピリくせのある味わいではあるものの、その健康パワーはマヌカに次いで高いといわれている。特に鉄分はレンゲハチミツの50倍もあるので、女性にはおすすめの蜂蜜！オーガニック認定のマヌカハニー、有機栽培の畑でとれた蕎麦蜂蜜と、蜂蜜探しをするのは実に楽しい。



エコショップ 素材自店

札幌市北区百合が原4丁目8-1
(JR学園都市線「百合が原」駅 徒歩5分)
TEL 011-774-8599 FAX 011-774-8581
<営業時間> AM10:00 ~ PM6:00
祝・日曜休み

オーガニック空間を実現するための、厳選エコ素材ショップ。西條インテリアデザイン併設。素材の購入だけでも良いですが、新築、リフォーム相談の場合はご予約ください。

一級建築士事務所
自然素材で新築・リフォーム
エコロジー建築工房

有限会社 西條インテリアデザイン

<http://www.saijo-d.com>

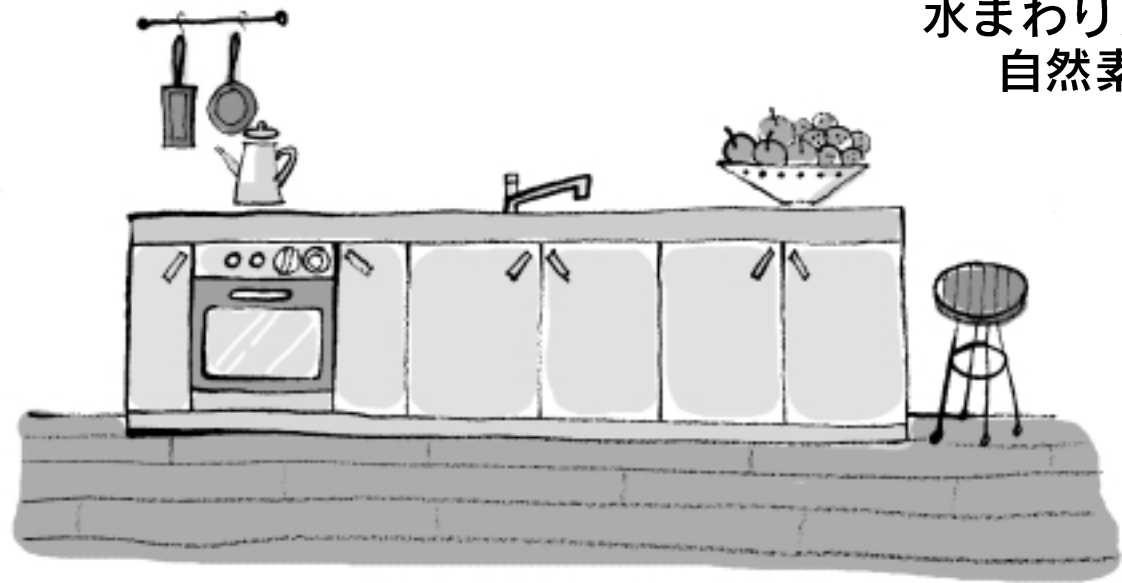
本社 / 札幌市北区百合が原4丁目8の1 (百合が原公園向かい)
TEL 011-774-8599 E-mail:eco@saijo-d.com
伊達支店 / 伊達市舟岡町50-28
TEL 0142-22-0138 E-mail:bau@saijo-d.com

して、その虫喰いのような大穴があいてしまった残骸を利用し、加工したのがコルクの建材だ。
やわらかなコルクが樫の木の仲間だったなんて不思議な感じがする。剥がしたコルクの樹皮は、20年サイクルで再生し何度も利用できる循環資源、採取や加工で出たクズまで、無駄なく利用してしまおうスグレモノのエコ建材だ。
コルクの特性はミクロの気泡構造で軽く、断熱・防音性に優れ、湿気を通しにくい。こうした熱や水にも強い性質は、水まわりにもうってつけの素材といえる。コルクタイル以外にも用途に応じて加工されている。コルクタイル 100年も前に開発されたコルクタイルは、リサイクル建材の代表。粉碎したコルクの粒に少量の合成接着剤を混ぜ、金型に流し込んで熱圧し固めたブロックを、薄くスライスして作る。さらに時間をかけて加熱し、濃い色に変化した

コルクは、収縮しにくく床暖房にも対応できる床材料になる。
炭化コルクボード 水蒸気で高温発泡して作る、ボード状に成形された炭化コルクボードは、発泡板断熱材の元祖。建具や畳の心材に利用したり、床や壁の断熱材としても使えるが、水まわりのお風呂や玄関の土間コンクリート下に敷き込む断熱材として使える、貴重な天然系断熱材だ。
浴室用コルクタイル 高温圧縮した浴室用コルクタイルは、お風呂の床や壁に、一般の磁器タイルと同じようにセメントで張りつけ、目地を詰めて完成する。水が付いても滑らず、カラツとすぐ乾く。古いタイル張りのお風呂のリフォームにはうってつけで、冷たさから解放された暖かな感触のお風呂が出来上がる、超オススメ品！だ。
ラバーコルク コルクにゴムチップを混ぜ、防振性を高めたラバーコルクは、シートやタイル状に加工され

ていて、店舗や大型施設など耐久性を求められる床にも使用できる。ノンスリップ効果があり水まわりにも適しているが、ゴム臭があるため過敏体質の人は注意が必要。
■天然リノリウム 天然リノリウムは木とコルクの仲間。100%天然原料から出来ている。木の粉とコルクを松脂や亜麻仁油で固め、顔料で着色したものを、ジュートの裏打ち材に練りつけて作られる床用長尺シートの元祖。自然の色合いが綺麗なため、20年ほど前には、大型商業施設や店舗でよく使われていたのを思い出す。
耐久性があり、抗菌性や耐薬品性に優れた性質のため、最近見直され、病院・公共施設・老人施設で使用されるようになった。これは特に、大腸菌や黄色ブドウ球菌に対する抗菌性やカビの生えない性質が注目され

たからだ。また、非耐電性の性質は静電気が起きにくいため、事務所やコンピュータ室にも向いている。
2〜3ミリほどの厚さでタイル状にカットされたものと、長尺状のロールタイプがあり、タイル状にカットされた製品は施工が楽だが、あまり水まわりには向かない。なぜなら、カット面の小口から水が回ると、水を吸収し伸びて変形してしまうからだ。水まわりには、長尺シートのジョイントを専用の溶接棒でつなぎ、水の浸入を防ぐことで使用することができる。
欠点は、亜麻仁油の独特の臭いがしばらく残ること、過敏体質の人は事前にサンプルを取り、確かめてから使用することが肝要だ。



水まわりだって 自然素材

キッチン、トイレ、洗面所といった水まわりの床素材。
相変わらずビニールフロアーが幅を利かせていませんか？
自然素材にも耐水性に優れた素材があるのです。
暖かな木の床材ならば北海道の冬も健康、快適。

■天然木 水まわりの床には敬遠されがちな木のフローリングだが、国産の木でも耐水性があり、十分使える素材もある。
軽く暖かな針葉樹、重く冷たい広葉樹といったイメージがあるだろうが、広葉樹にも桐の木のように軽くて暖かな素材がある。針葉樹のヒノキ・ヒバ、広葉樹のキリ・クリなどは水まわり用フローリングとしておすすめだ。
檜（ヒノキ） 古存じのとおり、木のお風呂といえばヒノキ風呂といわれるほど、水まわりの代表的な定番木。上品な香りと綺麗な木目が魅力の高級木だが、意外にも節有材はリズナブル。
檜葉（ヒバ） 北海道・東北地方はヒノキよりもヒバが、耐水性のある地場材として有名。殺菌性の高いヒノキチオールを含み、耐水性はヒノキより優れる。香りが強いので過敏体質の人は事前のチェックが必要。
榎（カヤ） あまり馴染みのない木だが、榎の材として有名、針葉樹の

中では硬く強度も高いのが特徴。耐水性に優れた性質を持つているので水まわりにも向いている。
桐（キリ） 和装タンスで有名な桐は、軽くて狂いが少ないのが特徴。吸水性や透湿性が低い暖かな素材感、コルクにも似て水まわりに適していると思う。国産材の中では最も軽く断熱性があるので、床暖房をしていなくてもヒンヤリ感のない暖かな床になる。
栗（クリ） 硬く重たい耐久性のある素材。伝統建築の土台に使われているほどで、硬質で水にも強い性質はハードな使用にも耐えられる。キズの付きにくいしっかりした床を求めるならばおすすめ。床暖房にも対応できる無垢フローリングになる。
■コルク樫の木 コルク樫はポルトガル、スペイン、北アフリカに群生するブナ科の広葉樹木。ワインのコルク栓はこの木の厚い樹皮部分（2〜5センチほどある）だけを剥がして平らな板状に加工した後、栓を抜き取ったもの。そ



西條正幸

Masayuki Saijo

エコロジー空間デザイナー。
人と環境にやさしいエコロジー建築をテーマに店舗、住宅の新築、リフォームの設計・施工、エコロジー建材のコーディネートなどに応じている。一級建築士事務所(有)西條インテリアデザイン代表取締役。エコショップ「素材自店」店主。