

## 西條正幸の エコライフのすすめ



### 「カモマイルのお茶」

可憐な白い花と、青りんごの甘い香りで人気の「カモマイル」は、庭づくりでもお馴染みのハーブだが、この身近で小さなハーブは心と体を癒すパワーを秘めている。カモマイルの精油は、心を落ち着かせ、脳のストレスを和らげるリラクゼーション効果や、痛み・炎症にも効果があることで知られている。さらにカモマイルに含まれるアピゲニン、癌細胞を攻撃し死滅させることで、最近注目されているようだ。

カモマイルのお茶はわが家でも、欠かせないハーブティーの一つになっている。就寝前におすすめで、カフェインが苦手な夜、お茶やコーヒーが飲めない家族のご用達。リラックスした気持ちになり、心地よい安眠効果があるからだ。さらにミルクをプラスすると、フラボノイドの吸収が良くなり、より効果的になるらしい。

冬は身体を芯から温めてくれるし、風邪やインフルエンザ対策、花粉症対策など、免疫力促進として試すのも良いと思う。とはいえ、いくら良いからといって、飲みすぎには注意。お休み前の一杯、いかがでしょう。

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

これらの条件を満たすものを探して、ふるいにかけると、おのずと選択すべきモノが見えてくるのではないだろうか。

安全性の確認は、食品と同じに考えて、製品の成分表を取り寄せる。あまり難しいことは考えず、化学成分の横文字が出た時は要チェック。心配ならばインターネットを検索すると良い。

僕たちがつくる家は、北海道産原料にこだわって、無垢の木を構造材と仕上げ材に使っている。道北産珪藻土や道南産漆喰の塗り壁、道内の古紙をリサイクルしたセルロース断熱材などを主材料として使用し、壁紙の和紙は四国から取り寄せる。今では家具や建具も全て道産無垢の木材で作ることができるようになった。飽きの来ないシンプルなお茶のように、使用するときには、単純で種類も多く必要としないのだ。

### 住み手が参加する

家は買うものではなく造るもの。100人の家族には100通りの住み手の提案が必要になる。住み手が、家づくりの計画から施工にまでできる限りかかわることは、とても大切だ。

ドイツのエコ団地では、外観は木の板張り仕上げのシンプル仕上げにし、室内は住み手が自由に造ることのできるスケルトン・インフィルを取り入れた建物を目にする。セルフビルディングは、もともと施主が家づくりに参加することが十八番のドイツ人にとってついで、自ら内装を手がけようとする、自分たちに健康リスクのかからない、安全な建材は必要不可欠な存在である。

通常は、プレレン無垢の自然素材を使うように、仕上げの作業費がかさむことになる。材料代もさることながら、人件費が大きいのだ。た



### 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。

# ecology 新の 素材自店 33

自然素材を使った家づくり。本気でこだわると、それなりに予算が…と、家づくりを始める前からあきらめてはいませんか？  
さらには、エコを謳い文句にしたさまざまな建材を見るにつけ、いったい何をせば良いのやらと悩んだり、妥協したり。  
そんなあなたへ、「自然素材とエコに暮らすヒント」がここにあります。



## 自然素材と エコに暮らす

### コンパクトな計画

住宅の設計では、素材選びの前に、平面プランづくりから始まる。エコ・マテリアルにこだわりたいのであれば、初めからシンプルでコンパクトな家を考えたほうが良い。デザインだけを優先させた場合、最終的に自然素材が使えなくなってしまうこともある。無駄なスペースを省略して、計画面積を1割減らすように心がけたい。

たとえば建築予算が3000万円だとすると、計画面積が50坪だったプランを45坪に削減できたとすると、約250万〜300万円の予算を捻出できる。この予算をエコ・マテリアルに充てたならば、いろいろなのがバリエーションアップ可能になる。プラスチック製の窓から木製窓に。合板のフローリングから自然塗料仕上げの無垢の木へ。ビニールクロスから珪藻土や漆喰へ。断熱材はグラスウールから羊毛に。既製品のキッチンや建具・家具はオリジナルデザインの木製オーダーへ、など。

### 単純な素材選び

エコ・マテリアルを選ぶときのポイントとしては、自然素材であることがお約束になるが、もう少し具体的にいうと、

- 1 できるだけ近くで採れる天然原材料を使用する。
  - 2 製造時の一次エネルギー消費が少ない、単純に加工された建材。
  - 3 健康にリスクのある成分を含まない材料であること。
- 以上の3点を基準に選ぶと良い。
- エコロジーの概念では木をたくさん使うことが基本で、自然素材の土と草などを原料にした素材を組み合わせた使い方が良いと思う。単純に



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。