

リフォームに、新築に、
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

おうちのはなし

2021.7月号²²⁷



< 発行人 >

株式会社 大成建託

☎0280-87-6177

✉info@fp-taisei.co.jp

〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1



コンパクト・コンセプト

—暮らしを豊かにする広さとは？

- ・世界遺産の小さな家
- ・ウサギ小屋の真実
- ・広さと豊かさ

笑う門には
福来たる

健康だいすき！ 壮年Diary

～とある、ひとこま～

甘い誘惑♡

社長コラム

最近ではコロナ禍もあり、お家で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。そして、みなさんの目の前には・・・美味しいお菓子やデザート、甘い飲み物。そんな幸せそうな光景が目に見えます。もしかすると、今までお菓子など食べる習慣がなかった方もこの期間に甘いものの虜になってしまっていた！なんて方いませんか？というのも、私自身が甘い誘惑にほぼ負けてしまっていました。

聞いたところ、実は、甘いものは中毒性があるようです。

甘いものを食べると、急激に血糖が上がリ、インスリンという血糖を下げるホルモンが

分泌され、血糖を急降下させるということです。その急激な降下を脳は「エネルギー不足だ！」と勘違いし、再び甘いものを欲するよう感じさせてしまうそうです。それが繰り返されることでずっと甘いものを欲するようになります。そういえば、甘いものって後を引きますよね。

さらに、甘いものが中毒の様にクセになるもう一つの理由が、甘いものを摂ると脳内にドーパミンという快感物質が分泌されるそうです。

ドーパミンは「幸せだなあ、ほっとするなあ」と幸せな気持ちにさせてくれるので

さらに依存が強くなるようです。ストレスが溜まった時に、甘いものが無性に食べたくなるのはこの様な理由からだったのですね。

甘いものは美味しく生活の楽しみや潤いにもなります。ですが、習慣・クセにはならないように、「休甘日」も大切です。お酒を飲む人も「休肝日」が必要なのも同じですね。

糖尿病など大きな病気にならないために・・・もし、食べたくなくなったときは、果物やさつまいもなどをデザートにしてみるといいみたいです。不足しがちなビタミンやミネラルなども補って一石二鳥との事。

これからは、
家族みんなで
脱・甘い誘惑！
私も頑張ります！！

Let's
休(甘・肝)日!



暮らしを豊かにする広さとは？



コンパクト・コンセプト

Wikimedia commons <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corso04.jpg>

『小さな家』は、4m×16mしかありません。日本流の面積で表現すれば、わずか19坪ほどです。

この『小さな家』を建てて、30年以上も経ってからコルビュジェは本を執筆するほど思いを込めていました。

コルビュジェは、『小さな家』の設計にあたり『住む機械』としての家のあり方への思いを込めました。家としての最小限の実用性と必要な機能をできる限り小さい面積で考えています。

両親がくつろぐリビングと寝室をつなぐように、コルビュジェの特徴でもある横長の窓があり、レマン湖の壮大な風景が室内に取り込まれます。他には、庭との間にゲストルームがあるだけの家です。

およそ100年も前に建てられた家ですから、現代のライフスタイルを考えると間尺に合うはずもないと思えますが、コンパクトな設計には、改めて学ぶことも多いようです。多くの建築を学ぶ人たちが、この家を参考にしています。

そして何よりも、生活の豊かさは広さではなく、凝縮され無駄のない空間にもあるとしています。

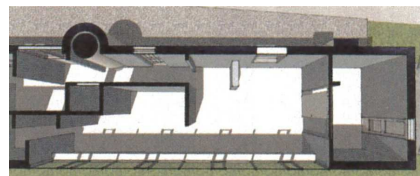
やがてコルビュジェは建築家として近代建築への道を開き、文字通り世界中で活躍し、日本を含め多くの国に遺産を残すことになりました。

その一方、コルビュジェは著述の中で施工したビルダーのことに触れています。コルビュジェの活動拠点であったパリからは遠く離れていて、職人を連れて行くわけにもいきません。結局、建設地であるスイス、レマン湖の地元ビルダーが手掛けています。

結果的には任せっきりになり、その上、予算も厳しかったので、恐らくビルダーは苦勞したことでしょう。

地元のビルダーというのはエッセンシャルワーカーで、地域の住環境を維持するためには欠かせない存在です。建築家は世界で活躍できても、ビルダーはずっと地域にいて貢献しているのです。世界遺産となる『小さな家』も決して例外ではありませんでした。

そして『小さな家』というコンセプトは、いつの時代にも残されているものです。



世界遺産の小さな家

多様な動植物を有する奄美・沖縄の島々が世界自然遺産に登録勧告されました。イリオモテヤマネコやアマミクロウサギなど、進化論の中でも希少な動物たちが生き残る奄美・沖縄の大自然は、屋久島、白神山地、知床、小笠原諸島に続く日本で5番目の世界自然遺産になります。

世界遺産はユネスコ(国連化学文化機関)が、将来に残すべき遺産として定めているものです。自然遺産には地球の生み出した雄大な自然が選ばれ、文化遺産は人類が生み出した建造物などが選ばれています。

日本の文化遺産としては、世界最古の木造建築物である法隆寺や、姫路城などの城郭、そして産業新興や信仰としての場があります。

その世界文化遺産の中で2016年、近代建築運動への貢献ということで、コルビュジェの建築群が選ばれました。主にコルビュジェが活躍していたフランスが中心ですが、日本の上野にある西洋美術館も対象になっています。

コルビュジェの世界遺産群の多くは、集合住宅を含めた住宅で、今でも実際に住んでいる個人邸もあるほどです。そうした世界遺産の中に、スイスのレマン湖の畔にコルビュジェが両親の為に建てた、その名も『小さな家(UNE PETITE MAISON)』があります。

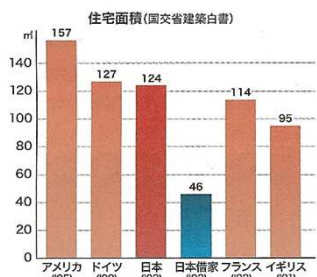
ウサギ小屋

「小さな家」といえば、前頁建築家のコンセプトよりも、日本人の家として例えられた「ウサギ小屋」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

生活の基本である食・衣・住もですが、日本は世界でもトップクラスの食衣文化を持った国になっています。しかし住文化は、残念ながら決して先進とは思われていません。

「ウサギ小屋」という表現は、欧州共同体が出した『対日経済戦略報告書』(1979)に書かれたことに始まります。いかにも狭い家に日本人が住んでいるかのようですが、決して狭いだけの意味で使われているわけではありません。

さらに、欧米の住宅との面積を比較してみると「ウサギ小屋」が真実であるとは思えません。



ここでは、貸家を除いて、各国の持家を比較しています。アメリカの住宅面積が大きい事は一目瞭然ですが、日本はドイツと僅かな差であり、フランスやイギリスよりも広いことがわかります。つまり、単に狭いという意味での「ウサギ小屋」という言葉で日本の住宅を表現するのは、持家住宅では不適切であることが良くわかります。

隣に日本の貸家の面積も記載してみました。持家の面積が小さいイギリスでも、貸家面積は75㎡もあり、フランス・ドイツもそれほど変わりません。実は、日本の貸家の面積は欧米に突出して狭いのです。

日本の貸家の多くは集合住宅であり、戸建に比べて狭い傾向にあります。ウサギの檻のように並べられた狭い集合住宅から、列をなして仕事場に向かう日本人の姿を例えたのが、本来の意味での「ウサギ小屋」です。

暮らしを豊かにする広さとは？



コンパクト・コンセプト

トレンド「小さな家」

家の広さは、そのまま豊かさ象徴しているともいえます。欧州と比較して日本の面積が昔から広がったわけではなく、世界2位までの経済成長と共に実現できた住環境と考えられます。

しかし、経済成長も停滞している今は、豊かさに対する考え方も変わりつつあります。つまり、家の広さが、そのまま豊かさになるとは限らないのです。

それは近年の新築持家住宅の面積の動向を見るとわかります。



大きなトレンドとして、住宅面積が減少傾向であることは明白です。もちろん、多くの要因が重なってトレンドとなっています。

持家全体の平均値より木造住宅の平均値が低いのは、木造を除く鉄骨造や鉄筋コンクリート造などよりも面積が小さいということです。比較的予算が高くなる非木造の方が、大きな家を建てているのです。

東京で建てられている住宅の面積は、さらに小さくなります。その上、東京では非木造の建築物も多く、木造住宅に限った面積ではグラフの下枠よりもさらに下の110.0㎡台まで、小さくなる傾向にあります。

広さと豊かさ

そんな東京では、新築の戸建住宅を取得しようと思えば、最低でも5千万円以上の予算を確保しなければなりません。土地取得費が高いことを勘案すれば当然のことですが、生活する家族は都市部も郊外も大きな違いはないはずで

広い土地があり、家に予算がかけられるからと、東京の平均的な面積である110~114㎡よりも広い家でなければ、暮らせないということはないはずで

確かに持家であることは、資産を失うばかりにならない点で有利になりますが、家を持つことが全てではありません。同時に、生活を豊かにするためには、ちょうどよい家のサイズにして、日々の生活にも予算を配分する方が賢明です。

住宅も豊かさを広さに求めてきた時代は終わり、本当の豊かなライフスタイルに着目している人が増えてきていることが、住宅面積の減少というトレンドを招いているのです。しかし、それでもまだフランスやイギリスよりも広いのです。

そして住宅取得も、夢やゴールではなく、QOL (Quality Of Life) を向上させるためのアイテムの一つになってきています。

住宅の品質は、地震や寒さの心配をしないうえに、大事な要素であり「小さな家」は消費するエネルギー量も少なく環境に貢献することにもなります。

たとえ小さな空間であっても、工夫を重ねて使いこなすことが、何よりも生きがいになりうるのです。つまり、コンパクトであることがコンセプトの時代になってきているのです。

スペースの工夫

『小さな家』では、老夫婦が暮らすのに64㎡で十分に足りています。子育て世代であれば、子ども部屋も必要不可欠な時期がありますが、長いライフスタイルの中では、それほど遠くない将来に子ども達は育ち、家を卒業してゆきます。

子どもがいなくなったその後、部屋を余らせて放置しておくことは、大切な家を使いこなしているとはいえません。

それを考えると、必要とされる子ども部屋は最小限にし、さらに可変の間仕切りによって部屋のサイズも変えられるように考えておくことです。また、広さだけでなく、高さを上手に活用することで変わります。

小さな空間であっても、現実の生活の中では工夫を凝らせば、想像以上の使いこなし方を発見できます。家具なども、平面図で配置するより、ずっと効率的な配置が見つかるものです。

また、廊下や通路などを極力省くのも、大事な空間活用術の基本となるでしょう。小屋裏などのちょっとした空間も、活かせる場所は、有効に活用します。収納が確保できれば、それだけ生活空間を広げることに繋がります。



そして何よりも、家の大きさに直結しているのは予算です。予算のために家の性能を低下させることは、結果的に良い選択とは考えられません。それに対して、少しでも面積を小さくすれば、予算を抑えられることは明白です。

ウッドショックを筆頭に、建材価格は上昇しており、人手不足が常態化している建築業界では人件費も上昇傾向にあります。

その上、家は持つだけでなく生活を楽しむことを大事にしなければなりません。家づくりのコンセプトに「コンパクト」を求めるトレンドはこれからも続くことが予想されます。

すまい文化の栞

茶の文化

2回目の東京オリンピックが決まった時に使われていた「お・も・て・なし」ですが、住まい文化の中でも日本特有の文化と書かれています。

「貴族ではなく一般庶民住宅に、日常と特別の場合の接客空間を用意した家構えは、世界の住文化の中でも特徴的」
(宮沢智士『冠婚葬祭の備え』)

この客間を、最も象徴しているのが茶室です。茶を点てて客をもてなすことだけのために建てられています。

そして、この茶室には小間がもてはやされる時期がありました。贅沢をそぎ落として、必要最小限の空間の方がもてなしの思いが込められると考えたのでしよう。

確かに、広く空虚に迎えるよりも、狭くても密に迎える方が親密度は増します。小さな空間に仲間と籠れば、普段はできない踏み込んだ話もできるでしょう。武士が茶室を好んだのも、このような理由がありそうです。



ただ、茶の湯の世界では、茶室の中での禁句を次のような狂歌に込めています。
「我が仏隣の宝舅婿天下の軍人
の善悪」

この禁句の多くは現代のゴシップのようなネタばかりで、自慢話の噂話もできないとあれば、教養に関する話題を話すしかなくなります。まさに茶の湯は、生活の美意識を高める教養のための仕組みでした。床の間は、その禁句を語らないために



用意された教養の置き場所でもあるのです。

その床の間をつくることだけでお客様を想定することになり、床の間によって主客の位置が定められます。それがわずかに2畳間でも実現できるというのが日本の住まい文化です。

その作意がわかれば、ちょっとした家具やアイテムの配置だけで、床の間風に設え、狭い空間を客間と感じさせることもできるはずですよ。

Health & Sustainability

Compact Energy

脱炭素社会を目指して、急速に世界が動き出そうとしています。毎年のように発生する豪雨洪水や巨大台風も、地球温暖化によるものとされ、その要因の1つにCO2の増加があげられています。

世界中で動き回っている車は急務で、これからの10年で駆動機関そのものの変革まで迫られています。エネルギー問題はすべての人が絡む問題であり、

コロナ対策のように皆で取り組まなければならないことです。当然、住宅も含まれます。

その住宅の熱性能は、外皮の断熱性で評価されます。外皮1㎡あたりの断熱性能をあげることで熱を逃しにくくなり、省エネ住宅が達成されるのです。

外皮とは、床・屋根・壁などの外部との境にある、家の皮膚のようなものです。もちろん外皮は、建物の大きさや形状によって一つ一つ違います。

単純な計算をすれば、建物の床面積の2.5～3倍程の外皮面積があります。

仮に、夫婦2人と子ども2人の4人が暮らすとすれば、冷房も暖房も、同じ温度に設定して基本的に消費されるエネルギー量は同じはずですよ。

しかし、住宅の大きさが違えば、外皮面積が大きい分、逃げる熱量も増えてしまいます。大きい家に住んでいる人は、資金的にも余裕があるので大丈夫という訳にもいきません。



その選択が地球環境に影響を及ぼすのです。

家族4人が、軽自動車に乗るのか、あるいは排気量の大きい車に乗るのかという選択に近いのかもしれませんが、家族の目的が一緒であれば、できる限りコンパクトな車を選ぶようにするか、まだ購入価格が高いFCVやEVを選ぶことです。

もちろん家も、コストをかけて広い家でも消費エネルギー量を減らすことはできるかもしれませんが、コンパクトであることは、エネルギー面から考えても、大きな時代の潮流となってゆくことでしょう。

～編集後記～

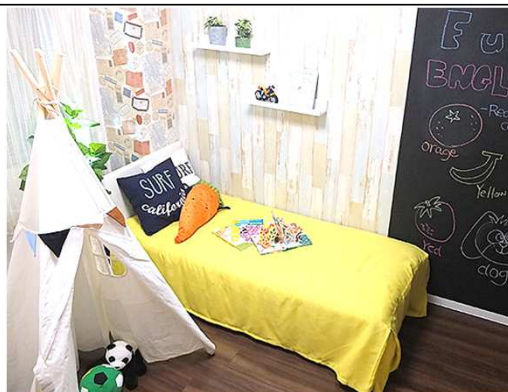
早いもので7月、2021年も半分を過ぎました。皆様いかがお過ごしですか。

コロナ禍でぶくぶくしていた自分。1か月後に迫る健康診断のため、お酒を控える生活を決意。やめるのは難しいので、ノンアル基本に週末に少しお酒を飲む程度としました。結果はともあれ、続けていきたいと思えます。継続は力なり。7・8月はオリンピックで祝日が移動しています。お気をつけください。



黒板クロスで楽しい雰囲気

木目の床とクロスで、統一感とアンティーク感を演出します。壁一部を黒板クロスにすることで、自由に描ける楽しい雰囲気となります。



たいしんしんだん 耐震 診断

30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。
巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による
耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～

「地震に強い家」は、わが家は「健康一番家」の最大の特徴です。



わが家は「健康一番家」
株式会社大成建託
〒306-0405
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177
健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



旬を 食べよう! ツナのタコス風

ギョーザの皮で包んで揚げて

*タコスはとうもろこしの粉の生地を焼き、ひき肉などを詰めたメキシコ料理です。

552cal 塩分2.5g



<作り方>

- ① ツナはざるに取って5分ほどおいて汁けをきり、菜箸で細かくほぐす。玉ねぎはみじん切りにし、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに①、パセリを入れてスプーンでよく混ぜる。
- ③ 小麦粉は水大さじ2で溶いておく。ギョーザの皮を1枚手にのせ、②の1/8量を真ん中にのせる。ギョーザのかわのまわりに水溶き小麦粉を塗り、半分に折りたたんできっちりととめる。
- ④ 揚げ油を中温(170℃)に熱し、③を2回に分けて、2~3分ずつ揚げる。油をきって器に盛り、Aを混ぜて添える。サニーレタスも食べやすくちぎって添えて、出来上がり。

～ 材料(2人分)～

- ツナ油漬け(缶詰)・・・約170g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- プロセスチーズ・・・30g
- パセリのみじん切り・・・大さじ1+1/2
- ギョーザの皮・・・大8枚
- 小麦粉(薄力粉)・・・大さじ1

- 揚げ油・・・適宜
- A トマトの角切り・・・1個分
- 塩小さじ・・・1/3
- レモン汁・・・1/2個分
- タバスコ・・・適宜
- サニーレタス・・・適宜

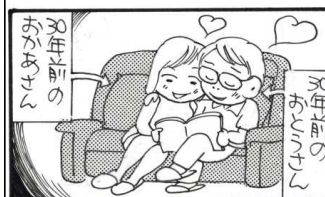
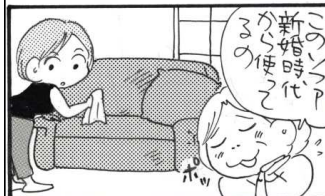
POINT



皮にたねをのせ、はがれないように水溶き小麦粉を塗って、きっちりとたたんで。

おがすの男ちゃん

家具編



家づくり 庭づくり

雨水を暮らしに取り入れよう

ビオトープという言葉をご存知ですか。これは環境大国ドイツからの外来語で『生き物の生きる空間』という意味です。

ビオトープが生まれたドイツの、ガーデンにおける水の使い方がとても参考になります。例えば、自然に見立てた池。オアシスとして人にとって心地よい空間であるとともに、水生の植物、水際の植物、そして多くの虫や動物が集まる空間になります。これは、まさにビオトープの根幹です。

そんなドイツでは、雨水の利用が一般化しています。通信販売やホームセンターで、住宅の庭に埋めて使う大きな雨水タンク(かなり大型で価格も業務用)や、雨どいから取り込むタンクなど、石調や木調の手軽なものも2万円位まで売られています。

貯めた雨水を、花や野菜、庭木への散水、庭の打ち水、洗車用水、池の水、作業用洗い水、トイレの流し水、窓ふき用水、消毒液や液肥のうすめ用水、消火用水、非常用水等々、飲み水以外の生活雑用水に使います。災害時の非常用としても重宝です。

雨水利用は新しい技術ですが、日本ではまだ発展途上です。一方で、新しい住宅装備の一部として取り入れられています。町全体に取付けられれば、大雨の時の貯水池の役目となり、またエコロジーに密接な技術であることから、経済的重要性も高まってきています。昔の家には、鉢やちょっとした工夫で水をためるものを置いていたような気がします。例えば、縦の雨どいの取付けられる集水具。雨どいを途中で切ってはめ込むだ



けの簡単な構造ですが、水がたまる様子には心が躍ります。鉢には小さな金魚などを入れてボウフラの発生を防ぎます。

「環境に優しい」というのは、暮らしのゆとりや、家族や人に優しくなることにつながり、本来の日本の風習や里山、自然の神という、日本人の原点につながっていくのではないかと思います。

自然に学び、自然に暮らそうとする気持ちが、本来のゆとりある暮らしを取り戻していく、大きなきっかけにもなればと思います。

住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

キレイな空気で暮らす家

～毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくは-



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

