

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

2022.5月号 248



わが家は
『健康一番家』

< 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



世界の古民家に学ぶ

—残される家のお手本

- ・残された家のデザインの価値
- ・環境が織り込まれた家
- ・意外と多い木造住宅

NEWS

ご存知ですか？

自治体独自の支援事業

国だけでなく県や市町村レベルでもさまざまな支援策を実施しています。住宅取得や耐震対策など支援制度は自治体ごとにさまざまです。

例えば、境町では、子育て世帯・新婚世帯が住宅を新築または購入した場合、奨励金(50万円)を交付する「子育て世帯等定住促進奨励金」制度が、古河市では耐震改修費の一部を補助する制度があります。

お住まいの地域にどのような制度があるのか、ホームページなどでチェックしてみてもいかがでしょうか。



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～

社長コラム

糖質はエネルギーに変身

私たちは日々様々な栄養素を摂りいれていますが、それらを大きく分けると2つあります。

一つはエネルギー源になるもの。もう一つはエネルギー源にならないものです。

エネルギー源になるものは、炭水化物、たんぱく質、脂質の3つ。中でも炭水化物は、ご飯やパンなど主食に相当する重要な栄養源です。しかし、エネルギー源だけを摂っていても実際にきちんと代謝をしてエネルギーとして使わなければ意味がありません。

そこで役に立つのが「エネルギー源にならないもの」に分類されるビタミンやミネラルです。炭水化物をエネルギーにする栄養素なかでも、ビタミンB1は炭水化物の代謝を助ける栄養素です。ご飯はエネルギー源だから太る！と思われ

がちですが、きちんと代謝をすることで全身にエネルギーが巡るため、血色の良いお肌や素敵な笑顔につながります。そして、きちんと食することで巡りの良い内側から輝く体作りに役立ちます。

ビタミンB1は玄米やレバー、豚肉などに多く含まれますが、水溶性で体に溜めておくことができません。そのため、毎日十分に摂り続けることが大切です。また、ビタミンB1は神経系が集まる脳に栄養を送るのを助ける働きもあります。そのため勉強を頑張る成長期のお子様には欠かせない栄養素の一つです。

ぜひ積極的にとり入れたいものですね。



世界の古民家に学ぶ

北欧風やプロバンス風、またシンプルモダンの箱の家などを最近見かけます。そして、新進の住宅デザイナーは、新しい家を生み出そうと頭をひねっています。一方、世界には数百年経っても残され、今だに人が住んでいる古民家があります。古きを温んで新しきを知る。世界の古民家に学べることはどんなことでしょうか。

世界中に残されている古民家

世界の古民家として、最初の代表にあげるのはドイツのフロイデンプルグの町並みです。有名なので見たことがある人もいるのではないのでしょうか。そして多くの人々が「素敵」と感じる事でしょう。

実はこの町並みの歴史には、興味が湧く物語があります。それは悲しい出来事で、大火の被害に遭い一度焼失してしまったのです。

数百年も続く歴史がある家々の風景は1棟を除いて、失われてしまいました。でも、住人は新しい町を立て直すのに、できる限り昔の風景を残すように願いました。たとえ古くても、住み続けている人には自慢の町であったのです。この写真の町並みは、その時建替えられた後の風景です。

その大火災がおきたのは1666年のこと。つまり新しい町ができから、さらに350年経った姿を私たちはこうして見えています。世界に残されている多くの古民家は、それぞれの家の歴史が積み重ねられてできています。そのため建てられた年代も、本来はそれぞれに違います。こうして町全体が一気に建てられたケースは珍しいといえます。

350年前の町の住人が切に残したいと思った町を見て、現代の私たちが同じ様に残すべきだと考えます。古いものがすべて、汚れて、穢れて、朽ちて果てるものではありません。残されてきたからこそその価値があります。

同じように、日本も含めて世界中には多くの古民家が残されていません。コロナ禍で旅行がままなら



残される家のお手本

ない時ですが、世界の家から学べることを考えてみたいと思います。

残された古民家のデザインの価値

世界の古民家を見て最初のお手本として学ぶべきことはデザインです。

フロイデンプルグの町も、多くの人が美しいと感じているから残されたのです。逆に、美しく感じられないものは、長く残されることもないはずですが。現代は様々な技術変革も多く、価値観が変わる時代ですが、それでもこの町並みは残されてゆくでしょう。

例えば、現代の技術と建材を使って完璧なコピーを建てても、私たちはどことなく違和感をぬぐえないでしょう。長い歴史を重ねてきた質感が、デザインの一部になっているのです。新しい技術や性能は、時間が経てば劣化してゆく一方、デザインだけは歴史を重ねて価値が高まることがあります。植物の生長に似ています。新しい家も、樹木が伸びて風格を増すように、将来に生まれてくる価値を想定に入れて、デザインできたら素晴らしいことではないでしょうか。

環境が織り込まれた家

世界に残されている古民家には、当たり前のことながら地域によって特徴があります。これらの特徴はそのままその地域の気候風土に適した物であり、そして地域の人々の歴史と文化が刻み込まれた物でもあります。さらには現代のように流通が発達していなかったこともあって、その地域の建材が使われています。

そのことを最も象徴的に感じさせてくれるのは、オランダ キンデルダイクの風車です。オランダの代名詞でもある風車は、実は人が住んでいる住宅です。

国名の由来となるネーデルラントは「低い土地」を意味する言葉で、国土の25%が海面下です。国内で最も高い地点でも東京タワーよりも低く、北海からの風が吹き抜



風車のインテリア

ける地域です。まさに風が資源の国だからこそ、風車の家が生まれました。そして、その風車の力を借りて海水を汲み出し、土地を生み出す事ができました。

またノルウェーの住宅では、屋根の上に草が生えた家もあります。土はとても有効な断熱材で、日本でも縄文時代の竪穴式住宅では、遺跡の状況から茅などの草の上に土を載せていたことがわかっています。

古民家と見れば、古い技術のない時代の物としか思えません。住宅をはじめとする建築物は、少なくともその当時の先端の技術が駆使された物であるはず。現代の様に強度などの計算をしていなくても、様々な災害を乗り越えてきました。地域に特有の環境にも順応し、技術的にも考えられてきた建物であるということが、2つ目のお手本として学ぶべきことのように。

世界の古民家に学ぶ

残される家のお手本



オランダ キンデルダイク 250年

意外と多い木造住宅

3つ目のお手本は、意外と木造住宅が多いことです。

アメリカは建国からおよそ240年。建国当時から建っている家でも築200年ほどです。もちろん開拓時代の家も残されていますが、移民である西欧の住宅様式が残されています。例えば、木材をログハウスのように壁に組むのはドイツの古民家の様式といわれます。その後ヨーロッパの古民家へと移り、次第に東へと進むと、少しずつ東洋的な家になります。これらの事例の多くは木造住宅です。

日本と西洋の文化を比較する時に、木と石の文化の違いとして語られることが多いと思います。実際にフランスの住宅会社で「石造り」が、売り込みの大事なキーワードになっています。



アメリカ ペンシルバニア 1950年

確かに石造りの家も多いのですが、床や屋根を掛ける時には長い建材である木材を使わないわけにはいきません。ヨーロッパでも最も古い築600年クラスの木造住宅は、フランスのオンフルールに残されています。

石が永遠に朽ち果てない材料であることは直感的にわかって

いますが、古民家を見れば木が簡単に朽ち果てる物ではないことも理解できます。そして石以上に古民家としての趣を出しているのは、木材のような気がします。

現代の建物は鉄とコンクリートできていて信頼していますが、鉄骨造の歴史は250年程、鉄筋コンクリートは150年の歴史もありません。その間に錆びや塩害などの問題もありました。少なくとも歴史を見る限り、木材の方が長持ちしている歴史があります。その上、鉄やコンクリートには、古さの趣は、まだ感じられません。

本当の木材の使用価値というのは、見直さなければならないのかもしれませんが、木造住宅は、それだけの魅力を持った家であるということです。

守り継がれるためには

古民家に木材が使われていることがわかれば、お手本として足さなければいけない最後のポイントは、メンテナンスのことです。古民家が守り継がれるためには、手入れをすることを忘れてはいけません。地中海沿岸の漆喰でつくられた白い家並みも、住まい手が何度も塗り重ねて出来上がってきたものです。

漆喰の壁は山の石から生まれて焼成され、壁に塗られてから空気中の二酸化炭素を吸収して、

実は山にあった石と同じ成分になっています。つまり重ねて塗ってメンテナンスをしても、山にあるのと同じ石になっているのです。そして世代を継いで、同じメンテナンスが繰り返されています。

しかし木材は、石の様に放っておいても残される材ではありません。そのよい例が有名な天空の都市マチュピチュで見られます。

マチュピチュの家々は、石の遺跡としてしか残されていませんが、



構造をよく見ると石の壁に木の屋根が組まれていたことが想像できます。これらの木材は、すでに果ててなくなっています。しかし、マチュピチュから発掘された土器は15世紀の様式のもので、つまりマチュピチュは、フランスの木造よりも新しいのです。

家は人が住まなくなると、急速に劣化していくといわれます。人の手による手入れが行われることで、木の寿命が明確に変わるといえることです。それどころか、住んでいる人の息吹を感じるだけでも、木材は長生きするように思えてきます。

世界に残されている古民家も、現代まで住み継いできた家族があったからこそ残されてきたのです。つまり、メンテナンスとして住まいに最初にやってあげべきことは、愛着をもって住んであげることなのです。

これから建てる家、そして、今住んでいる家が、将来に古民家として残されるとしたら、家族の間にも愛着が受け継がなければ考えられません。そして住宅という物が、家族や地域の気候・歴史・文化が刻まれた物だと思えば、少し見方も変わるかもしれません。

Photo:和田久士(世界の家より)



ノルウェー 1350年



イングランド ストーク・オン・トレント 1500年



イングランド ブロムヤード 1600年



ドイツ サイフヘネルスドルフ 1220年

すまい文化の栞

サステナビリティの要

世界にある創業200年を超える企業の、実に65%が日本にあるといいます。

多くは20~30年で世代交代は起きるもので、事業の受け継ぎを果たさないと途絶えてしまいます。反面、時代の変化に合わせて、経営者として変えてゆく決断もなければ続くこともありません。どの企業も、この2つを守り続けてきました。

世界最古の企業は、およそ1500年前、聖徳太子時代に日本に初めての官寺である四天王寺を建立するために、百濟から渡来した3人の宮大工の1人が創業した金剛組です。



建立後も四天王寺を維持する為に伝統を引き継ぎ、織田信長の焼き打ちなどの数回の焼失にも屈することなく、四天王寺の再建を金剛組が担ってきました。企業の持続性はそのまま、四天王寺の持続性でもあるのです。

考えてみれば、それは四天王寺だけのことではないはず。その町の寺社でも、その町に建築を手掛ける大工がいなくなってしまうとは維持できません。

どんなに高度な技術を使ってサステナビリティに配慮した物や仕組みを築いても、持続性の意志と維持管理を担う人材が引き継がれない限り、サステナビリティを実現することはできないのです。

世界では木造の価値を見直して進化させている時に、日本ではコンクリートや鉄の建物ばかりに目を向けてしまいました。大工の育成と木造建築維持の意志が危機を迎えているといわれています。地域の建築会社は、その歴史の如何に関わらず、社会インフラとして在り続けてもらわねば困ります。

Health & Sustainability

ジェボンスのパラドックス

1865年、今から150年前にイギリスの計経済学者ウィリアム・スタンレー・ジェボンスが提起した『石炭問題』は、現代の環境問題にも通じるものです。石炭は当時のエネルギーの中心でした。

いずれは枯渇する可能性のある石炭ですが、技術開発によって効率を上げれば石炭の使用量を抑えることができます。効率が上がればそれだけエネルギーコストも下がります。ところが

その分、多くの分野で石炭エネルギーが使われるようになって、石炭の消費量は格段に増えることとなります。省エネが進めば、エネルギー量が増えるというパラドックスがあるのです。

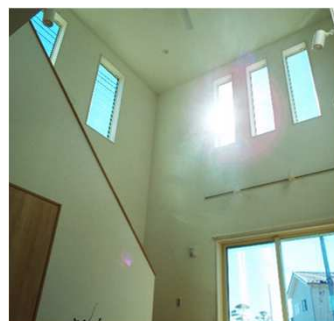
車も燃費が上がれば誰もが気軽に歩くようになり、生産台数が増えて安くなれば所有率も上がります。必要な時だけに使う車ではなく、SUVというレジャーで楽しむための車種が開発されます。やがて公共交通機関は採算が合わなくなり、車社会が進むと爆発的にエネルギー消費量が増えます。同じことが家電設備にも起きます。消費電力が抑えられ

たテレビは大型化し、リモコンでいつでも稼働できるように通電状態が保たれます。通信装置も家族の所有から個人の所有となって、いつも充電を心配しています。

私たちは住宅の省エネ化も推進しています。断熱性能が高まれば、消費するエネルギー量も減らせると信じていますが、それは同じ環境を維持した場合です。断熱性能が高まったからといって、快適性を求めずぎては



同じパラドックスに陥ることに兼ねません。ただ、住宅の場合は、エネルギーは消費するだけではなく、



積極的にエネルギーを取得するという方法もあります。窓はエネルギーの逃げ口でもある同時に、太陽の光を取り入れれば家を温めることもできます。大切なのは、取り入れるべきタイミングをしっかり計画すればよいということ。ジェボンスのパラドックスを考えると、まだまだ住宅の省エネで取り組むべきことはたくさんありそうです。

～編集後記～

あっという間に桜も終わり、新緑の季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

わが家では、とうとうGWにコタツをしまいました。自分的には足元が冷えるので、もうちょっと...とと思っていましたが、家族の反対もあり泣く泣くです。足元がさみしいな～とコタツを恋しく思う、今日この頃です。



リーフ柄のクロス

ライトグレーとグリーンをベースにした、ナチュラルで上品な子ども部屋。グリーンとリーフ柄のクロスが、空間にアクセントを与えます。



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!

319kcal 塩分2.2g

主菜にもなるボリュームサラダ あじのソテーサラダ

<作り方>

- ① あじは三枚におろして両面に塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切りにして冷水にさらしてパリッとさせ、トマトは2つに切って種を取ってから1cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにくの薄切りを入れ、弱火でゆっくり熱しながら香りを出して、取り出す。
- ④ あじに小麦粉をまぶして③に入れ、両面をこんがり焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンの汚れをふき、材料Aを香りよく熱し、さらに調味料Bを加えてドレッシングを作る。器にエンダイブ、④、②、③の順に盛り、熱いドレッシングをかけて、出来上がり。

～ 材料(2人分) ～

- ・あじ・・・・・・・・・・3尾
- ・塩、こしょう・・・・各少量
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ・トマト・・・・・・・・・・小1個
- ・にんにく・・・・・・・・・・1かけ
- ・エンダイブ
(なければレタスでも) ・適宜
- ・サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・小麦粉(薄力粉)・・・・少量

材料A {

- ・サラダ油・・・・・・・・・・大さじ3
- ・パセリのみじん切り・・・・大さじ1

調味料B {

- ・酢・・・・・・・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・・・・・・・・少量



油が冷たいうちに、にんにくを入れてゆっくり熱して充分香りを出す。



にんにくの香りの油で、あじの両面をカリッと焼くと香ばしいサラダに。

おがすのめいちゃん

活け花編



家づくり庭づくり

果菜類を上手に育てよう!

人気の家庭菜園を上手に進めるためのポイントをQ&Aでまとめてみました。

Q: 果菜類とは?

A: 果実や種の部分を食べる野菜のこと

果菜類とは果実や種の部分を食べる野菜のことで、ナス科やウリ科、マメ科などの野菜が含まれます。彩り豊かな果実は見ていても楽しく、ベジタブル・ガーデンには欠かせません。



Q: 苗選びのポイントは?

A: 連作障害が起こりにくい接ぎ木苗を

ナス科、ウリ科、マメ科は連作障害が出やすい野菜。3～5年は同じ場所での連作を避けた方がいいといわれています。ところが、果菜類人気ベスト8の野菜は、ナス科、ウリ科、マメ科のものがほとんど。育てたいけど、連作するにはスペースが足りない場合に有効なのが、接ぎ木苗。割高ですが、連作障害や病気を防いでくれます。できるだけ接ぎ木苗を使ってください。

Q: 育て方のポイントは?

A: 実を充実させるためにわき芽かきや摘心をします。

主枝や親づるの生長を促し、実を实らせるために、わき芽や子づる(つる性植物のわき芽)を摘み取る「わき芽かき」という作業が必要になります。わき芽を全て摘み取ると「1本仕立て」。

主枝の他にわき芽を2つ残すことを

「3本仕立て」といいます。また味を良くするために、支柱を超えるほどに育った主枝の先端を切り詰める「摘心」を行うことも。

Q: おすすめの資材は?

A: 誘引が必要支柱やネットが欠かせません。

支柱に茎を結びつけたり、つる性の野菜を上に向かって誘導することを誘引といいます。トマトやナス、ピーマンは、実がつくと重みで自立できなくなるので、支柱を建てて誘引する必要があります。キュウリやエンドウなどのつるが伸びる野菜は、誘引の為にネットが必要です。



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。

●詳しくはー



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

