SAIN

健康な住まいと
暮らしのサイン
2020 Spring
64

そらいろの春に希う

KAIKEN

SAiN 2020 Spring 64

サイン二〇二〇年春号を
お届けいたします

見えないものに惑わされる春
ではありますが
思い直してみると
生きることは
いろいろなリスクとの共存
でもあります

手は よく洗って
顔は よく笑って
隣人は だいじにして

今号のサインからも
多少なりとも いい空気が
広がっていきますように

SAiN 64号 目次

02 いまお伝えしたいこと
代表 浦上直メッセージ

03 はじめのサイン
「無添加」というだけでは
「健康住宅」と言えない？

04 カイケンブランド
健康自然建材

05 空気がうまい家 全国体感録
素材とデザインの相乗効果で
新しい価値を生む
モデルルーム

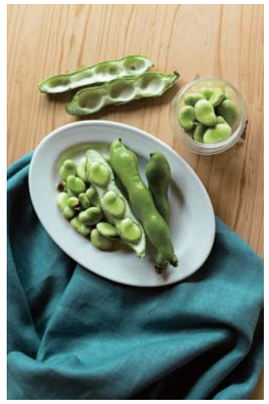
09 ［SAiN特集］
旅する空気がうまい家
日本の空気がうまい家を訪ねて

11 施主 渋谷浩一郎様エッセイ
四季めぐる空気がうまい家

13 おもやの食卓
春の旬食材 そら豆

16 サインエッセイ
スタートラインだからこそ
見える景色

17 こだわりプレゼント
編集ほのぼの後記



「旬を楽しむ自然体の暮らし」というテーマでお届けしている『SAiN』。2020年代の最初となる春号の表紙は、「そら豆」です。「そら豆」の名の由来は、さやが空に向かって育っていくから、ということのようですが、熟していくと、だんだん下を向くようになるそうで…。
そういえば、最近、空を見上げてみられたことはありますか。
空を見上げて思うことは、人それぞれ。空模様に心模様を映して、過去を思い返す人もいれば、未来に思いをはせる人もいる。今日なすべき仕事や晩ごはんのことを考える人もいるでしょうし、遠くへ旅立たれた人を偲ぶ空もあるでしょう。
何かと騒がしい世の中ですが、ちょっと一息、ほっこりゆでたそら豆などをつまみつつ、心穏やかに春の空を見上げる日も、お過ごしいただければと思います。

『SAiN』のお申し込みなどはWEBサイトで。
http://www.e-kaiken.com/sain/
©KAIKEN CORPORATION

カイケンから、いまお伝えしたいこと

コロナウイルスが教える人間回帰

カイケンコーポレーション株式会社 代表 健康住宅アドバイザー 浦上 直 Sunao Urakami

まず昨年の『SAiN』にて私が記した内容を振り返ってみます。

61号では「自然が教えてくれている」という題名で、動植物の本能的な危機察知能力について書きました。

62号では「心も身体も健康に」と題し、自然を相手に五感を磨き、自然回帰をすることの大切さについて、続く63号では「山の教室を開校～山が死ぬと海も死ぬ 海が死ねば人類は滅亡する～」とし、この一年間の『SAiN』を通じて、自然と人間との関係について多く触れて参りました。

今回の64号ではご覧の通り「コロナウイルスが教える人間回帰」と題しました。この61号～64号の流れについては元々計画していたわけではありませんが、振り返ってみると偶然にも一連の関係性をもった流れとなりました。

今、世界中で大騒ぎになっている新型コロナウイルス。経済にも大打撃を与えています。グローバル社会の現在、感染速度も非常に速く、早期の発見に遅れを取れば、たちまち蔓延し経済活動は機能しなくなってしまいます。

過去にも伝染病やウイルス等で世界を震撼させた事例はいくつかあります。例えば、ペスト、黄熱病、天然痘、結核、新型インフルエンザ、SARS等々、その都度人類はそれらと闘い、そして克服してきました。

おそらく今回も時間は要しても克服できると確信していますが、対応の遅れや情報発信の遅れで甚大な損害を受けるのもまた否めません。

まず、前回のSARSでの経験をうまく活かした国は、先手を打ちながら、なんとか被害を最小限に止めようと素早い対応に動いています。しかし日本ではどうでしょうか？ SARSでの教訓が活かされているでしょうか？ 私は疑問でなりません。喉元過ぎれば…の悪い主義が蔓延し、すべてにおいて危機管理の甘さを感じます。

近年多く発生している水害や台風等でも「想定外」という言葉が頻繁に飛び交い、その言葉を前面に出すことによって、本来正さなければいけない原因をうやむやにしているように思えてなりません。そもそも現場を熟知していない人達が危機管理の対策を考案するわけですから、うまく機能するはずもないのですが…。

災害や事故の場合、もちろん今回の新型コロナウイルスの問題もそうですが、命がかかる事態に度々直面します。命を救うためには何をすべきか、見えない現場の状況を報告に基づいて瞬時に判断する必要があります。

指揮にあたる人は五感を研ぎ澄まし、さらには六感で危機を察知するくらいのイメージで行動をしながら常に現場を知り、ありとあらゆる方向から対策をシミュレーションしなければなりません。どのような状況下でも命を救うことを最優先にし、いかにして「想定外」を「想定内」に変えていけるかが大切だと考えます。

今回の新型コロナの件で人間の暗い部分も色々な形で出てきました。マスクや消毒液等の買い占めに始まり、風評やデマが流れることによるトイレットペーパーの買い占め、住宅業界では釘やビスまでもが無くなると虚偽の情報を与え、商品を在庫させようとする悪徳業者まで出てくる始末です。これらは全て人間の欲望の負の部分です。

水際での検査を拒み続ける人、自分が陽性と知りながら町中に出かけてウイルスを撒き散らす人、電車の中で咳をする人に対して大声で怒鳴る人や、非常停止ボタンを押して電車を止めてしまう人等々、本来は助け合わなければならないこの大切な状況下でありながら、このような自分さえ主義を目の当たりにすると、本当に情けなく残念でなりません。

今回の新型コロナウイルスは人類に対して、経済発展のみに目を向けていてはいけない、心を洗い地球環境を守っていかなければならない、と教訓を投げかけているような気がいたします。

Human Regression

「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない？

無添加という言葉を聞いて皆様はどのように感じられますか？「添加物が入っていないので体に良く健康になれる」と感じられる方がほとんどではないでしょうか。実際、添加物が多く使われているより、出来る限り入っていないほうが体に良いことは間違いないでしょう。しかし「無添加」という表示は、添加物が一つでも入っていなければ、無添加として商品が出せるという曖昧な定義のもとにあります。

例えば、合成着色料を使用していない商品であれば、防腐剤が入っていてもその商品は無添加商品といえるのです。食品はもちろん、石鹸やシャンプー、化粧品など私たちが口に入れるものから肌に直接ふれるものに「無添加」という言葉を目にしていることでしょう。その中で「全成分無添加」という商品、ましてや原料もすべて無添加という商品などは見ることは少ないと思います。いえ、ほとんどないでしょう。では、全ての原料・成分が無添加であれば安全なのでしょうか？

また、私たちが日々住まう家を考えたときはどうでしょうか。やはりすべて無添加とは言えません。住宅の内部を可能な限り木や漆喰などの自然な材料で作ったとしても、お風呂、キッチン、トイレ、サッシ、換気扇、照明などの設備機器は化学建材になるでしょうし、木の表面は何か塗っているのではないか、また塗っている場合、その塗料は安全なのか、使用されている接着剤・防蟻剤は大丈夫なのかなど。さらに木の原産国はどこなのか？　素材は天然そのままなのか？　内壁の材料は？　などなどたくさんの疑問が生まれてくるでしょう。

また、全くの自然のものであっても、木を糊で固めた集成材であっても、海外から入ってきて薬品づけになっていても、表面に何か塗ってあっても、防腐剤や糊が使用されている珪藻土も、自然素材がひとつでも入っていれば、その商品は全て自然素材という枠の中にくくられてしまいます。家においては「自然素材」＝「無添加」というイメージも強いでしょうが、どちらにしても定義は曖昧なのです。

それでも出来る限り自然に近い無添加といえる家を建てたとして、安全で健康であるといえるのでしょうか。花粉症やアトピーなど、何かしらのアレルギーを持つ人口は3分の1以上ともいわれ、シックハウス症候群や化学物質過敏症も増えている現在は、食べ物や水、日用品だけでなく、家づくりにおいても家族や自分の体のために健康を考えている方が多くなっています。

ビニールクロスが主流だった壁も、和紙や漆喰・珪藻土などの呼吸する素材が増え、合板使用の新建材から天然無垢材の床が増え、化学建材から発生するガスをなくそうと無添加で健康的な素材が選ばれるようになりました。しかし、本当の健康住宅かどうかの判断も難しいし、無添加なだけでは健康な家とは言い切れないのです。

生活をしていく上で必要なもの、家具・家電・衣類などの生活必需品なくしては、ほとんどの方が不便と思われることでしょう。では、家具・家電・衣類などの生活必需品から化学物質のガスが放散していることはご存知でしょうか？　それらを無添加の家にいれてしまうとどうなるか…。もう答えはお分かりですね！　そうです、無添加の家は放散されたガスを吸収してしまい、今までと同じ不健康な家になってしまうのです。

では、どうすれば本当に健康な住宅をつくることができるのでしょうか？

そのためには、様々なものから放散されているガスを「吸着し分解する」必要があるのです。そうすることで本当の健康な住宅は生まれるのだと考えています。

カイケンコーポレーションでは「本当の健康住宅」を真剣に考え、「幻の漆喰」「清活畳」「音響熟成木材」という健康自然建材を開発しました。この健康自然建材をバランスよく使用することで、呼吸をし、化学物質を分解し、さらには清々しい空気を作り、快適で安全な住宅を生み出すことができました。

また「幻の漆喰」においては、ホルムアルデヒド分解速度や鳥インフルエンザウイルス感染価を100万分の1に抑制するなどの結果も得ています。さらに、花粉症の原因物質である花粉アレルゲン濃度を低減・抑制する効果も実証されています。

これこそが、
「引越した後も本当の健康住宅」
なのです。

KAIKEN BRAND

「空気がうまい家®」をつくるカイケンの健康自然建材

幻の漆喰®

天然の空気清浄器

有明海の赤貝や銀杏草（海藻）などを使った完全天然素材の壁材。光と熱に反応する独自の光熱触媒作用を持ち、半永久的に室内の化学物質や有害物質を吸着・分解して住空間の空気を清浄に保ちます。ホコリも減ってお掃除もラクに。

幻の漆喰® ピュアケアウォール®

幻の漆喰を塗りやすくモダンに

鉱物を原料とした天然素材を使用し、光熱触媒の技術で生成。原型となる幻の漆喰と同じく、化学物質の分解力に優れ、さらに今後の左官職人不足にも対応できるよう、塗りやすく仕上げています。

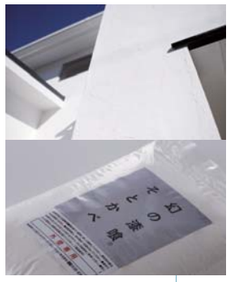
幻の漆喰「10の特徴」

①焼肉などの臭いは2時間程度でほとんど感じなくなる　②タバコの煙・臭いは吸いながら分解　③ペット臭がほとんど感じられず、ペットのうぶ毛はほとんど浮遊しない　④手垢が付きにくい　⑤綿ぼこりが発生しにくい（テレビへのホコリの吸着が少ない）　⑥アトピーの反応が緩和される　⑦ぜんそく・鼻炎・花粉症の反応をやわらげる　⑧抗菌作用　※大腸菌・黄色ぶどう球菌・サルモネラ・腸炎ビブリオ（日本食品分析センター）　⑨鳥インフルエンザウイルス感染価が100万分の1に※鳥取大学伊藤教授と共同研究　⑩花粉症の原因物質を低減・抑制※埼玉大学大学院王教授と共同研究

幻の漆喰® そとかべ

光熱触媒作用で「経年美家」を実現

外壁専用の幻の漆喰「そとかべ」は、光熱触媒技術を利用して汚れやすい外壁材をクリーンに保ちます。耐水・耐熱・耐変色・耐緑色化および耐カビ試験により、強靭さや耐久性を証明。時と共に味わいを増す「経年美家」の住まいを実現します。



音響熟成®木材 うづくりの床

素足にやさしく心地いい床材

「うづくり」とは、木の年輪を浮き上がらせる加工法。自然な凹凸が足裏を心地良く刺激して血行を良くし、冷え症の方もご安心頂け、こどもたちの扁平足予防にも効果的です。また、凹凸が室内の光を拡散して目に優しく、眼精疲労を和らげます。

音響熟成®木材

免疫力をアップする木「財」

南九州産の杉を、クラシック音楽を聴かせながらじっくりと常温で音響熟成したこだわりの木材です。木が本来持っている油分やエキスが残り、防菌・防カビなどの作用に加え、人間の免疫力をアップする働きがあるとされています。

竹炭入り清活畳®

さわやかで清々しい健康的な空間に

6畳2間でドラム缶1本分の竹炭が入った「清活畳（せいかつだたみ）」。竹炭は化学物質を吸着する能力が備長炭よりも優れるとされています。い草の爽やかな香り・肌ざわりが、すがすがしい空間をつくります。

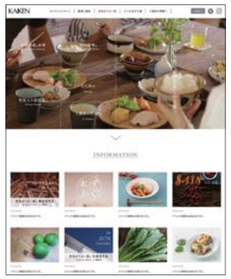
Renewal to be continued

リニューアル進行中

最新情報はウェブサイトでどうぞ

本当の健康住宅、健康自然建材を知りたい方、花粉症やアレルギー、シックハウスなどでお悩みの方、住むほどに愛着がわく自然素材の家づくりをお考えの方、ぜひご覧ください。

アクセスはこちらから www.e-kaiken.com



素材と
デザインの
相乗効果で

空気がうまい家　全国体感録

音響熟成木材・幻の漆喰・清活畳を使用した
家族にやさしい「空気がうまい家」。
全国に広がるその魅力をご紹介します。

愛知県 ― 一宮市赤見

空気がうまい家®体感モデルルーム

愛知県一宮市赤見に完成した
空気がうまい家®一宮 松本建築さんの
体感モデルルーム。
事務所を兼ねたその空間は、
スタイリッシュな外観にふさわしい
クオリティの高い快適さに満ちています。

新しい
価値を生む
モデルルーム

エントランスを中心に、アシンメトリー／非対称でスタイリッシュなデザインの外観が印象的な一宮市赤見の空気がうまい家®体感モデルルーム。
建物前面に大きな開口部が設けられ、光をふんだんに採り込むと同時に、街にひらかれたモデルルーム／オフィスとして魅力的な仕上がりになっています。
日が落ちると室内の照明によって開口部に内部空間が照らし出され、昼間とはまた別の表情をみせてくれます。
音響熟成木材と幻の漆喰という本物の素材だけが持つ、自然の息吹が香る味のある質感があればこそのデザインです。

Next

音響熟成木材のさわやかな香り、幻の漆喰が窓から差す光を受けてつくるやわらかな雰囲気・・・時が経つのも忘れ、つい長居してしまいそうな居心地の良さです。

太い柱や梁など生命力に満ちた音響熟成木材と幻の漆喰という健康自然建材の魅力が、吹き抜け構造の開放感でより引き立てられているモデルルームの室内空間。

素材をいかすデザイン デザインをいかす素材

「デザイン」は「かたち」だけのことではなく、「考え方」のことでもあります。

一宮市赤見の体感モデルルームは、音響熟成木材と幻の漆喰という「本物の健康自然建材をどうやっていかすか」というテーマがデザインされた空間といえるのかもしれません。

開放的な吹き抜けの構造や、自然光をたっぷり採り込む窓の配置、ベースとなる音響熟成木材「ナチュラル」にプラスして効果的に使われた音響熟成木材「黒」など、素材の良さがデザインで引き出され、質と美の相乗効果が生まれています。

テーブルやソファなど音響熟成木材の手作り家具も見どころ。

階段を上った小空間。お昼寝や日なたぼっこに良さそうです。

音響熟成木材ナチュラルと黒のツートンが印象的な玄関。

音響熟成木材「黒」を使った空間はより落ち着いた趣き。

音響熟成木材「黒」を使ったペニンシュラ型手作りキッチン。

その「空気感」を体感して 実感する無二のクオリティ

コットン、リネン、ウール・・・素材で服の着心地が違ってくるように、住まいの素材が違えば住み心地も違ってきます。

「衣」「食」の素材を選ぶことができるように、「住」の素材も選ぶことができます。

試着や試食で着心地や味わいを確かめるように、空気がうまい家の品質を確かめるには、その香りや空気感を実際にご体感いただくことがいちばんです。

素材とデザインの相乗効果で新しい価値が生み出された一宮市赤見の体感モデルルームは、空気がうまい家の真価を実感できる最適な場所のひとつです。

日が暮れるとまた格別な雰囲気を生む、素材の質。

旅する 空気がうまい家®

空気がうまい家のある
まちの暮らしをたずねて

日本の各地に「空気がうまい家」を実際にご体感いただけるモデルハウスなどが増えています。今回は、SAiN紙上で空気がうまい家のあるまちへご招待。各地の風土をご想像いただきながら、お楽しみいただければ幸いです。

盛岡 IWATE

空気がうまい家®盛岡 土橋工務店
岩手県盛岡市下太田 体感ハウス

自然本来の力を最大限に引き出し、お住まいになる方の心と体を健やかにする究極の住まいを目指す「空気がうまい家」。

富谷 MIYAGI

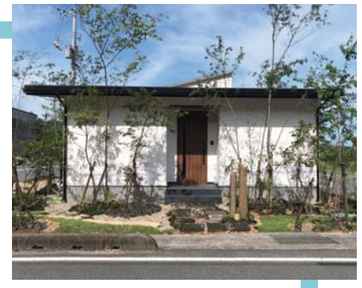
空気がうまい家®仙台 熊田建業
宮城県富谷市富谷 モデルハウス

新建材・集成材・合板・輸入材・ビニールクロス・断熱材を使わず、音響熟成木材と幻の漆喰で作ります。

みどり GUNMA

空気がうまい家®群馬 石原工房
群馬県みどり市笠懸町 ショールーム

萩 YAMAGUCHI



空気がうまい家®萩・長門 北浦建設
山口県萩市椿東 モデルハウス

松山 EHIME

空気がうまい家®愛媛 コージーベース
愛媛県松山市保免中 体感モデルルーム

豊橋 AICHI

空気がうまい家®豊橋 野川建設
愛知県豊橋市西七根町 モデルハウス

一宮 AICHI

空気がうまい家®一宮 松本建築
愛知県一宮市赤見 体感モデルルーム

佐賀 SAGA

空気がうまい家®佐賀 ハート工夢店
佐賀県佐賀市金立町 モデルハウス

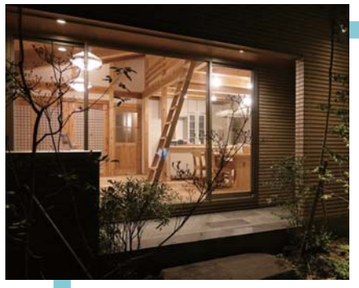
「空気がうまい家」の品質を実感していただくには、その「香り」や「空気感」をご自身でご体感していただくことがいちばんです。

お近くのモデルハウスや週末などに各地で開催されている見学会へぜひどうぞお気軽にお越しください。

大村 NAGASAKI

空気がうまい家®長崎県央 こころ工房
長崎県大村市竹松本町

玉名 KUMAMOTO



日新ホーム
熊本県玉名市岩崎 モデルハウス

薩摩 KAGOSHIMA

カイケンコーポレーションさつま見学工場　ゲストハウス／ハイグレードモデルハウス／コンセプトハウス
鹿児島県薩摩郡さつま町

延岡 MIYAZAKI

空気がうまい家®延岡 建友倶楽部
宮崎県延岡市古川町

豊後高田 OITA

空気がうまい家®大分北 国東建設
大分県豊後高田市城台 モデルハウス

大分 OITA

空気がうまい家®大分中央 住研
大分県大分市野津原 モデルハウス

カンナ屑を「鰹節みたい」と言っていた息子が高校受験

家の中でドリブルOKな、家族のすてきな寛容さ。

変化するものが実は変化しにくい？

今年の冬は、例年より随分暖かく過ごしやすかったです。京都では二月になってやっと雪が降ったのですが、その翌日には、春の様な陽気となり、私の家の近くの山では、うぐいすが鳴き始めたのです。

あなたもこの十年で、気候も大きく変わったなぁと感じたことがきっとあるはずです。もちろん、変化したのは気候だけではなく、私たちのくらしも大きく変わりました。こう言うと、何だか歳をとったような気分になってしまいますが、仕方ありません。

実は、空気がうまい家を施工していただいている時に、現場のカンナ屑を「鰹節みたい」と言って喜んでいた息子が、今年は高校受験を迎えました。我が家にとっては一つの節目になるので、この十年を振り返ってみたいと思います。

音響熟成木材って無垢材だからやっぱり傷んでくるものですよね？

私が音響熟成木材と出会った頃、「やっぱり傷んでくるものですよね？」と質問をしたものです。心のどこかに「住まいはずっと傷まず綺麗なものであるべき」と思っていたのでしょう。

ところが、返事は真逆のものでした。

「音響熟成木材は生きていますから、どんどん変化しますよ。傷むこともあれば、怪我が治るように修復されることもありますよ。」

最初は、こんな話を信じることはできませんでしたが、空気がうまい家で暮らし始めると、「木材が生きている」と実感することができました。

・ぞうきんがけをすると木の香りが漂う
・コマを回してできた傷がいつの間にか見当たらない
・子どもがこぼした油のシミがいつの間にか消えた
・経年とともに艶が出てきた

こんなことを体験すると、信じられなかった「音響熟成木材は生きている」が確信に変わりました。

つまり、変わるはずもないと思っていたものがゆっくりと変化していっていることに気付かされたのです。

人は当然、どんどん成長するものです

私は、もともと小学校の教師をしていましたから、勉強や進路に関する相談を受けることがあります。

「このままの成績ではまずいので、なんとかしてください。」

「子どもの大学受験がうまくいくようにしてください。」

こうした相談に来られる親御さんは、「子どもはどんどん成長する」と思っていらっしゃいます。

もちろん、私もそう思っています。ところが、なかなか思ったように事は運びません。むしろ、思わぬ方向に進むことの方が多いと思います。

つまり、どんどん良い方向に変わるはずだと思っていたにも関わらず、そうとは限らないということを、私たち大人は子どもに教わるのです。

施主様からの特別寄稿

四季めぐる空気がうまい家

文◉渋谷浩一郎様

京都府宇治市で空気がうまい家にお住まいの渋谷様ご家族。四季めぐるその暮らしを、施主様ならではのエッセイにしてお届けいたします。

空気がうまい家が教えてくれることがある。
それは、学べる人がいる、ということでもあります。

変わらないと思っていたものは変わり、変わると思っていたものがなかなか変わらない

こんな話をすると、昔話に出てくる「あまのじゃく」を思い出す方もいるでしょう。ところが、「変わる・変わらない」を見る時の視点を少し変えると、音響熟成木材の変化も子どもの成長もとても素直なものに見えてきます。

その視点というのが、「時の長さ」です。

例えば、学生さん達のテストの結果をすぐに伸ばすには、どうすればいいか考えてみましょう。いろいろな方法がありますが、「一夜漬け」の詰め込み勉強をすれば、多少、結果は得られるでしょう。ただ、それでは、学ぶことの楽しさや感動は得られないために、「表面的な変化」に留まってしまいそうです。

一方、音響熟成木材は、変化はするとは言っても、先月と今月ではどんな違いがあるのか全く分かりません。それでも、この十年で変化してきたことは確かです。明らかに、なんとも言えない「艶」が出て、私たち家族のライフスタイルに合わせて変化してくれているように感じます。そして、このゆっくりとした変化を改めて感じながら、十年後の我が家はどうなっているだろう？と想像してみました。実は、「今と大きく変化していないだろう」と感じたのです。

ゆっくりと時間をかけて、私たちの暮らしに馴染んできてくれた音響熟成木材は、立派に成長してくれたと思うのです。

「一夜漬けの勉強」をした学生さんは変わったかの様に見えたけれども実は大した変化がなく、一ヶ月単位では、全く変化が感じられなかった音響熟成木材は、確実に私たち家族に合わせて成長してくれたのです。

次男の綴（つづり）くんは、トランプを使った手品にも夢中。
その腕前は、また別の話ですが。

そう考えると、子どもも木も「現代人は急ぎすぎだよ。もう少し長い目で物事を見る視点が大切じゃないか？」なんてメッセージを私たちに投げかけてくれている様に思います。

この冬、長男は、受験のために朝早くから勉強しているにも関わらず、バスケットボールが大好きな次男は、リビングでドリブルの練習をしています。

ドンドンとボールをつく音が家中に響きわたっていますが、誰一人として怒る人はいません。家族全員が「まぁ、それでもいいか」という感覚なのでしょう。

私たち家族は、次男の酷いアトピーに悩まされて空気がうまい家での生活を始めたのですが、アトピーが完治したという事以上にたくさんの事を、住まいに十年という期間を通して教わった様な気がしています。

See you next time!

季節を味わう

おもやの食卓

なんでもいつでも揃う
いまこの時代に、
あらためて「旬」のものを
見直してみたいと思います。
旬のものは、体にいいし、
なんといっても、
みんなでおいしく
いただけますから。

春の旬食材　そら豆

茹で上がったそら豆の鮮やかな翡翠色を見ると、春の訪れを感じずにはいられません。

旬は4月〜6月ですが、そら豆どころの鹿児島では、早いものでは2月頃には出回り始めます。

春が旬のそら豆は、栄養価の高い滋養食品です。タンパク質はもちろんのこと、糖質やビタミン類、カロテン、カリウムなどを含みます。

カリウムは余分な塩分を排出してくれるほか、食物繊維との相乗効果でむくみを解消してくれますので、冬に溜め込んだ余分な毒素を出す手助けをしてくれるありがたい春野菜の一つと言えます。

残念ながら鮮度の低下が早いことも特徴の一つですので、買ったそら豆はさやに入れたまま保管し、色が変わってしまわない3日以内に食べてしまうことをお勧めします。

食卓に咲かせる春色野菜

そら豆はそのまま塩ゆでしたり、皮ごとグリルして食べたり、綺麗な色を生かしてスープにしたりも美味しいですが、今回はトルコ料理のシガラ（シガラ・ボレイ）というフェタチーズとひき肉で作る春巻きをアレンジして、お肉の代わりにそら豆を、フェタチーズの代わりにお豆腐を使った代わり春巻きをご紹介します。

味に奥行きとパンチを出すためにブルーチーズを加え、仕上げにクミンの香りでエキゾチックに。

おかずにもお酒のお供にも活躍する一品です。

文と料理　三輪時子

みわ・ときこ／東京造形大学卒業後、デザイン会社勤務を経て2011年鹿児島に移住後、2013年フードスタイリストとして独立。雑誌、広告の仕事の傍ら鹿児島市に chipie -salon of foodies- という名のアトリエで料理教室などを開催している。

Cooking example

季節を味わう

おもやの食卓

フェタチーズとひき肉で作るトルコ風春巻きを、そら豆とお豆腐でアレンジ。この春のエキゾチックな一品です。

小さいけれど確かなしあわせ

そら豆は、生の状態だと「野菜」、乾燥した状態だと「豆類」に分類されるそうです。漢字では「空豆」や「蚕豆」と書かれ、酒処では「天豆」と記されることもあり、「於多福豆」や「一寸豆」という別名もあります。なるほどそういわれると、そら豆のかたちは、お多福さんに似ていますね。

ゆでたそら豆は、ちょっとした幸福の味。家に居るだけでちょっとしあわせな、心地いい空気がうまい家の春に、似合います。

そら豆と豆腐のチーズ春巻き
レシピはウェブでご紹介しています

www.e-kaiken.com/omoya/

SAIN ESSAY

スタートライン だからこそ 見える景色

浦上 日章

何かに行き詰まったとき、困難な壁にぶち当たったとき、皆様はどのような向き合い方をされているでしょうか？

どうしても良いアイディアが浮かばない、色々なことが重なって優先順位がつけられない、仕事であってもプライベートであっても、そのシチュエーションは様々だと思いますが、一度はご経験があるのではないかと思います。思考もマイナスへと傾き、気持ちに余裕がなくなってイライラしてしまったり、心に悪循環が生まれてしまいます。

一方で前向きな捉え方をするならば、それは真剣に取り組んでいるからこそ立ちはだかる課題だとも言えます。より良くしていきたいという思いが根底にあるからこそ、理想と現実の狭間で試行錯誤を繰り返し、少しずつ前進しながらも節目毎に壁がやってくるものです。しかしそれを分かっていても気持ちがマイナスの方向を向いてしまっているときは、簡単に思考をプラスに転換することはできません。少なくとも私はすごく苦手です。ですが、行動や環境に変化をつけることで、そのきっかけを作ることはできると思います。

一旦スタートラインに戻ってみる

後々必要だと思い、残していたモノや資料や情報はなかなか整理することができません。ですが長期間に渡り関わっていない、携わっていないものに関しては、取り敢えずリセットしてサヨナラしてみるのもいいかもしれません。

そうすると、少しずつですが思考の交通渋滞が緩和されていき、窮屈だった気持ちに余裕が生まれ、割とスッキリとした気分になります。脳がリラックスするという表現も当てはまるかもしれません。プラスマイナスがゼロの状態、つまり何かを始める前のスタートラインに戻るイメージです。

同じスタートでもその価値は全く違う

目標としているところ、到達しなければならない地点が同じであっても、何も知らなかった頃のまっさらな「ゼロ」からのスタートとは違い、これまで経験してきたという事実は確実に能力として蓄積され、どんなかたちであれ、自身にとってのプラスになっています。同じスタートラインに立つイメージでも、そこから見える景色は無駄なものがそぎ落とされた、より洗練された道筋へと変化を遂げているはずです。

あとはリスタートする気持ちで前に進むだけ、それだけで思考は自ずとプラスへと導かれていきます。

精一杯努力して、頑張って、それでも何かに行き詰まって方向性を見失いそうなとき、そんなときだからこそ見えるスタートラインからの景色が、改めて進むべき道を示してくれるのかもしれません。

SAiN 読者アンケート

ぜひアンケートにお答えいただき、プレゼントご応募ください！

ご愛読いただきありがとうございます。これからも読者の皆様にますます喜んでいただける情報誌『SAiN』にしていくために、どうぞアンケートにご協力をお願いいたします。お名前・生年月日・性別・ご住所・TEL・職業・『SAiN』裏表紙に記載されている「正規取扱店名」をご記入の上、アンケートにお答えいただき、下記宛先までご応募ください。下のアンケート専用ハガキ・WEBでもご応募できます。

Q1 『SAiN』を知ったきっかけは？
①セミナー　②見学会・展示会　③DM　④友人・知人からの紹介　⑤その他

Q2 「健康住宅」のイメージは？

Q3 いちばん印象に残った記事は？（番号をご記入ください）
①表紙　②P1. 目次　③P2. 代表メッセージ　④P3.「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない？　⑤P4. KAIKENブランド　⑥P5・6・7・8. 全国体感録（愛知県一宮市赤見 空気がうまい家体感モデルルーム）　⑦P9・10.［特集］旅する空気がうまい家　⑧P11・12. 施主 渋谷浩一郎様エッセイ　⑨P13・14・15. おもやの食卓　⑩P16. SAiNエッセイ　⑪P17. こだわりプレゼント　⑫P17. 編集ほのぼの後記　⑬裏表紙　⑭その他（　　）

Q4 役に立つと思われる記事はどれですか？（「Q3」の番号よりお選びください）

Q5 今後取り上げてほしいテーマ　**Q6 『SAiN』へのご意見・ご感想**

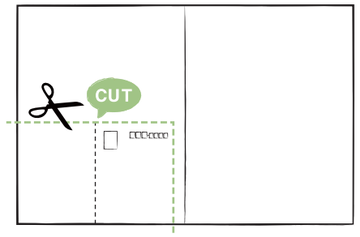
Q7 ご希望のプレゼント番号とプレゼント名（第1・第2希望まで）

ご応募締切 2020年5月17日 当日消印有効

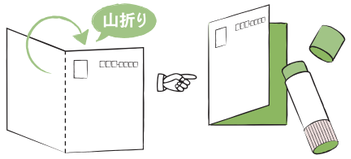
●ハガキ応募先　〒814-0171 福岡市早良区野芥2-27-5
カイケンコーポレーション（株）「SAiN」春号vol.64 プレゼント係
●WEB応募先アドレス　＊スマートフォンは右のバーコードから☞
https://fkfb.f.msgs.jp/webapp/form/21221_fkfb_2/index.do
※当選者の皆様は次号（2020年夏号 vol.65／2020年6月発行予定）にて発表させていただきます。

アンケート専用ハガキの使い方

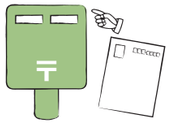
1. ハガキにご記入いただいた後、切り取り線に合わせて、ハガキを切り取ります。



2. 切り取ったハガキを山折りにし、中面にのりをつけ、貼り合わせます。



3. 記入漏れがないか確認いただき、郵便ポストへ投函ください。



キリトリ

（フリガナ）　生年月日　年　月　日
お名前　性別（男性・女性）
ご住所　〒
お電話
Eメール　メールマガジン配信 □希望 □希望しない
ご職業　会社員・公務員・自営業・学生・主婦・その他

『SAiN』を知ったきっかけは？（番号を○でお囲みください）
① セミナー　② 見学会・展示会　③ DM　④ 友人・知人からの紹介
⑤その他（　　）

「健康住宅」のイメージは？

いちばん印象に残った記事は？（番号を○でお囲みください）
①表紙　②P1. 目次　③P2. 代表メッセージ　④P3.「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない？　⑤P4. KAIKENブランド　⑥P5・6・7・8. 全国体感録（愛知県一宮市赤見 空気がうまい家体感モデルルーム）　⑦P9・10.［特集］旅する空気がうまい家　⑧P11・12. 施主 渋谷浩一郎様エッセイ　⑨P13・14・15. おもやの食卓　⑩P16. SAiNエッセイ　⑪P17. こだわりプレゼント　⑫P17. 編集ほのぼの後記　⑬裏表紙　⑭その他（　　）

役立つと思われる記事は？上の質問の回答番号よりお選びください＜　＞

今後取り上げてほしいテーマ

『SAiN』へのご意見・ご感想

ご希望プレゼント番号とプレゼント名をご記入ください　第1希望　第2希望

※アンケートにご協力ありがとうございました。プレゼント当選者は次号『SAiN』に掲載いたします。

山折り

料金受取人払郵便
城南局承認
201
差出有効期間 令和2年4月1日から令和4年3月31日まで ＜切手不要＞

郵便はがき
814-0190
福岡市早良区野芥2-27-5
カイケンコーポレーション（株）

『SAiN』春号vol.64 プレゼント係

ご愛読頂きましてありがとうございます。
アンケートにご記入いただきましてご応募ください。

この『SAiN』の裏表紙に記載されている正規取扱店名を下記にご記入ください

※お預かりした個人情報は、カイケンコーポレーション（株）と正規取扱工務店からのイベントや見学会のご案内、本やプレゼント発送、アンケート集計以外には利用いたしません。尚、お客様の個人情報は厳重に管理し、第三者に譲渡することはございません。

キリトリ

こだわりプレゼント

※ご応募締切 2020年5月17日（日）

1 音響熟成木材 手づくり テーブルセット

音響熟成木材手づくり家具の中でも人気が高い、テーブルと椅子のセット。使い込むほど木肌がなめらかになり、美しいツヤも出て、時とともに愛着が増していきます。
写真のデザインで、寸法調整につきましてはご対応させていただきます。※当選者決定後の製作となります

2 音響熟成木材とコハルライトのコラボライト

特製和紙シートを組み立てると、桜の花びらが立体的にうきあがる素敵なインテリア照明器具「コハルライト」。さくら色と電球色に切替でき、2つの違う雰囲気が楽しめます。このコハルライトと音響熟成木材の手づくりスタンドをセットにした特別コラボアイテムです。

3 オーガニックワイン リースリング ベーレンアウスレーゼ 白

特別な年にだけ作られる、オーストリア・クレムスタールのデザートワイン。淡くゴールドを帯びて輝くイエローの色。華やかで甘い気品が漂う、熟してとろけそうな果実の香り。そして、幸福な余韻を長く残す、上品で繊細な甘口の味わいがお楽しみいただけます。

4 ヴィーガンクッキー リリーバリー クッキー詰め合わせ

ヘルシーで体に負担をかけないお菓子が評判の福岡のヴィーガン・スイーツカフェ「リリーバリー」。白砂糖、卵、乳製品などを使わず、メープルシロップやオーガニック食材などのピュアでクリーンな素材を使った、奥深い味わいのクッキー詰め合わせです。

ご当選おめでとうございます！ 2019年 冬号（63号）プレゼント当選の皆様

①音響熟成木材手づくりテーブルセット
増田 奈津季 様

②音響熟成木材×コハルライト コラボライト
鴨下 一代 様　林 由香里 様

③オーガニックワイン
九里 伊吹 様　長谷川 美樹 様　上堀内 愛子 様

④ヴィーガンクッキー詰め合わせ
加藤 真実 様　吉田 友美 様　中西 泰造 様
柴田 綾子 様　向田 聖人 様　正木 冴 様

☞今号のプレゼントは左ページのアンケートにお答え頂きハガキ・WEBでご応募ください
＊WEBサイトプレゼントご応募アドレス
☞ https://fkfb.f.msgs.jp/webapp/form/21221_fkfb_2/index.do

右のバーコードからもお申し込みフォームへアクセスできます☞

編集ほのぼの後記

近頃、温暖化の影響をより顕著に感じます。私が住んでいる地域では例年2月と12月に雪が降っていました。福岡に住んで十数年、私の知る限りですが、初めてそのサイクルが崩れ、いつもより暖かい冬を過ごしました。私だけではなく、近年の気候の変調は皆様も常々お感じになられていることと思います。日本では「エシカル」という言葉はまだ馴染みが薄いかもしれません。直訳すると「倫理的な」という意味になりますが、海外では、特に環境問題に積極的に取り組んでいる地域では、この精神が日常に取り入れられ、一人ひとりが関われる仕組みづくりがなされています。私たちも企業ベースで、もっと身近にこの精神と関われるような仕組みづくりを考え、より環境と向き合っていかなければならない、と思う次第です。

チロクロ日記

二匹と一緒に住み始めて4年が経過いたしました。まだ相変わらず、特にチロルの方は遊びたがりの感じはありますが、最近はご飯をあげに行くと食べるのもほどほどに、すぐ膝の上に乗ってこようとします。

いつの間にか甘えたがりになり、膝の上でベッタリと身体を寄せてくるようになりました。絆の深まりを感じる今日この頃でした。それではまた！

SAiN 編集部 浦上日章

「空気がうまい家」
KAIKEN CORPORATION
カイケンコーポレーション株式会社
◎お問い合わせはフリーダイヤルでお気軽に（9:00〜17:00 ※土日祝／休）
0120-874-814
●本社／〒814-0171 福岡市早良区野芥2-27-5
●電話／092(874)6110 ●FAX／092(874)6113
◎最新情報はWEBサイトでどうぞ　http://www.e-kaiken.com　カイケンコーポレーション

●「空気がうまい家」「音響熟成木材」「幻の漆喰」「清活畳」はカイケンコーポレーション株式会社の登録商標です。商標登録「音響熟成木材」登録第4739348号取得「幻の漆喰」登録第4739347号取得「清活畳」登録第4827042号取得●「音響熟成木材」「幻の漆喰」「清活畳」は正規取引店のみでお取扱いしております。類似品にご注意ください。お取扱い工務店等はWEBサイトでお確かめいただけます。

SAiN 2020 SPRING ISSUE vol.64　発行●カイケンコーポレーション株式会社　〒八一四〇一七一福岡市早良区野芥二の二七の五　電話〇九二(八七四)六一一〇
【季刊】年4回・3月・6月・9月・12月発行
© KAIKEN Co. All Rights Reserved.　※無断転載・複製を禁じます

お問い合わせは●カイケンコーポレーション健康自然建材 正規取扱店