

# SAIN

健康な住まいと  
暮らしのサイン  
2019 Summer

61

夏の夢をあつめて



# SaiN

2019 Summer 61



「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』。2019年夏号の表紙は「メロン」です。メロンは、植物学的にはスイカと同じ瓜科で、キュウリ属の「野菜」です。実はいちごも野菜なのですが、農林水産省ではメロンやスイカやいちごなどを「果実的野菜」と分類しているそうです。メロンといえば、毎年初物に高値がつく北海道の「夕張メロン」が有名ですが、収穫量の日本一は茨城県で、北海道は2位、3位に熊本県となっています。ちなみに「マスクメロン:muskmelon」の「マスク」とは「ムスク:musk=麝香(じゃこう)」のことで、マスクメロンとは品種ではなく、ムスクのような「いい香り」がするメロンの総称ということです。みなさまお気に入りの「夏の香り」は、どんな香りでしょうか。どうぞ、いい香りのするいい夏を、お過ごしください。

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

サイン二〇一九年夏号をお届けいたします

元号が変わり

サインも60号をこえて

またあたらしい気分です

気象庁によると

この夏の気温は平年並み

降水量は平年並みか

やや多い とのことです

栄養・休養・教養を大切に

みなさまのこの夏が

いい夏になりますように

## SAiN 61号 目次

いまお伝えしたいこと

代表 浦上直メッセージ

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

シンプルを極めて

豊かさを引き出した  
平屋の家

09

施主 渋谷浩一郎様エッセイ

四季めぐる空気がうまい家

11

「SAiN特集」

おもやの食卓

旬食材を楽しむ

13

おもやの食卓

夏の旬食材 メロン

16

サインエッセイ

勇気のかたち

17

こだわりプレゼント  
編集ほのぼの後記

カイケンから、いまお伝えしたいこと

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

### 自然が教えてくれている

今回の夏号は令和に入って初めてのSAiNとなります。何を書こうか随分迷いました。

ただ、弊社は安全で健康で環境に優しい家造りをモットーに発展してきた企業です。

新しい時代になってもこの考え方を発信したいと思い、今回は特に住宅と環境問題について取り上げてみました。

過去にこのSAiN紙上においても自然災害について書かせていただいたことがあります。

その自然災害を予知することはできるのか、少し考えてみたいと思います。

俗説では動植物は本能的にその危機を察知していると言われています。私は今年、大災害が発生する気がしてなりません。自然が警告を出していると感じるからです。

そう感じたのはなぜなのか。それはいつもと違う植物の変化を見たからでした。

私は弊社のさつま工場のゲストハウスにて仕事をすることがあります。今もこの原稿を

書いています。ゲストハウスの他にもモデルハウスが2棟あり、合計3棟の建物が庭を包み込むように配置されています。庭園の樹木は熊本県の阿蘇より移植した落葉樹です。四季を感じる素晴らしい庭園となっています。

私は、ここで仕事をする時は必ず庭の散策から始めます。樹木に触れ、そして語ります。

樹木と語るとはおかしなことを言う人だと思われるかもしれませんが、25年程前に、芹沢光治良さんの著書『大自然の夢』を読んだ時に、芹沢さんが庭の木と話をされる場面がありました。それ以来、私も木を見る目が変わり、独り言のように木に語り掛けるようになりました。

今年の新緑は例年と違って、何かを発信しようとしている気がいたします。

春先の蕾の膨らみ方が弱々しく、咲き開くのに長い時間が掛かったり、その時期にもずれが生じているようです。色づき加減もいつもと違って感じるようになりました。樹木は少しの環境の変化にも敏感に反応しています。

今年になってからの災害を振り返ってみましょう。

宮崎の地震、千葉での地震は、九州から関東にかけて大地震が予想される地帯の両端です。屋久島の大雨、そして北海道では5月に39℃を記録しました。

少しの自然の狂いは人間社会にも影響を与えていると考えます。

世界的に多い飛行機事故、国内では幼い子ども達が犠牲になる事件や事故が頻繁に起こっています。

人間も動植物も同じ地球上に生息する生物です。相互に影響し合っていると考えれば、それぞれに起きていることが無関係だとは到底思えないのです。

自然環境を良くすることが人間社会にも良い影響を与えるのであれば、私たちが企業として出来ることはそれを家造りで示していくこと。

化石燃料に頼らず、化学物質を極力なくして自然素材の力を存分に発揮できる住宅づくりです。それが「空気がうまい家」。まさに環境共生住宅、身も心も自然と一体になれる家です。

今年が安全で平和でありますことを心より祈っております。



# 「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  
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、添加物が入っていてもいい  
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考えた  
きはどのようにか。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  
るのではないかと、また塗られている場合、そ  
の塗料は安全なのか、使用されている接着  
剤・防腐剤は大丈夫なのか。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  
いえる家を作ったとして、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  
では健康な家とはいえないのです。

**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は  
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。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ィ  
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。



## 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。ホコリも減って掃除もラクに。

## 幻の漆喰®ピュアケアオール

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、塗りやすく仕上げられています。

## 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 ベット臭がほとんど感じられず、ベ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 ※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・耐緑化および耐カビ試  
験により、強靱さや耐久性を証明。時と共に味わい  
を増す「経年美家」の住まいを実現します。

# KAIKEN BRAND 「空気がうまい家」をつくるカイケンの健康自然建材

## Renewal To be continued



## 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。

## 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。

## 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（せいかつだみ）」は、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  
空間をつくりまします。

## 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](http://www.e-kaiken.com)

# シンプルを 極めて 豊かさを 引き出した 平屋の家

## 群馬県一K様のお住まい

利根川沿いの緑鮮やかな地に誕生した  
K様邸は、ガレージ一体型の平屋邸宅。  
空に走る線が美しい片流れの構造をいかし、  
ロフトが設けられた2LDKの  
その端正な佇まいのお住まいは、  
音響熟成木材と幻の漆喰という  
自然の命がいかされた健康自然建材が、  
スマートにデザインされています。



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。



正面から眺めると、空を横切る屋根の  
ラインが地平線を思わせるK様邸。

ガレージと一体になったデザインの外  
観は黒でまとめられ、エメラルドグリー  
ンの愛車がひととき映えています。

ウッドデッキの上に伸びる軒の奥に、  
音響熟成木材と幻の漆喰がふんだんに使  
われた、開放的で居心地のいい2LDK  
の住空間が広がっています。

玄関のドアを開いて室内へ一歩足を踏  
み入ると、音響熟成木材のさわやかな  
香りにやさしく迎えられ、心と体がゆっ  
たりとほぐれていくようです。

玄関は造り付けの棚が設けられ、限ら  
れたスペースを有効活用。シンプルな平  
屋のお手本のように、スマートなデザイ  
ンが空間にゆとりを生み出しています。





音響熟成木材が香るLDKは明るく開放的で、畳スペースでも寛げます(写真上)。  
片流れの構造をいかしたロフトは何かと便利です(写真左/上)。  
音響熟成木材を使ったバスルームと洗面室(写真左/2点)。  
甘くさわやかな音響熟成木材の香りで、入浴がこの上ない癒しのひとときに。

レス・イズ・モア  
シンプルという贅沢

Less is more

より少ないことはより豊かなこと

世界3大建築家の一人といわれるミース・ファン・デル・ローエの言葉です。平屋住宅の魅力も、そこにあります。限られた立地で、シンプルさを極めた住空間をデザインすること。それは、暮らしのスタイルを洗練していくことでもあり、本当に大切にしたいものがみえてきて、豊かさが深まっていくようです。



ミースはまた「God is in the detail 神は細部に宿る」という言葉も好んで使っていたそうです。  
幻の漆喰の壁に設けられたニッチや、足裏に気持ちのいいうづくりフローリング、建具のデザインなど、K様邸の細部にもその精神が受け継がれています。



ロフトから見たLDK(写真下左)。家具も音響熟成木材の手作りです(写真下右)。  
使うほどに味が出るK様お気に入りの音響熟成木材手作りキッチン、作り付けの食器棚とセットになって使い勝手も上々(写真右/上2点)。  
寝室も音響熟成木材と幻の漆喰で居心地のいい空間。収納も充実(写真右/下)。



侘び(わび)のところで  
寂び(さび)をたのしむ

シンプルさを追求するほど大事になってくるのが「素材」です。K様邸では、新建材・集成材・合板・輸入材・ビニールクロスなどを使わず、音響熟成木材と幻の漆喰という健康自然建材が選ばれています。自然の命が生きている素材の品質は、無駄のないデザインで際立ち、住まいの価値をいっそう高めています。  
いい素材は、時が経つほど味わい深くなっていきます。住まいは「完成」終わりではなく「完成」はじまりです。

住まいのほんとうの価値とは、そこで暮らしてこそ実感できるもの。K様邸の空気の違い、居心地の良さには、住むほどに暮らしになじみ、その価値を実感していける予感が満ちています。  
禅の影響から生まれた「侘び・寂び」という言葉があります。年月による物事の変化を単なる劣化としてとらえず、その変化を「寂び」という美しさとしてとらえ、「寂び」の美しさを見出す心を「侘び」とする美意識。  
侘びのところで、寂びをたのしむ。  
自然の命が生きている健康自然建材で作られたK様邸には、そんな豊かさとともに深まっていく、暮らしがあります。

# 「できないから 楽しい」という 世界を味わう



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

「できないから楽しい」を  
大切にしたい保育園

先日、保育園の事務局長の塩谷舞海先生（特定非営利法人エンゼルネット・京都市）が遊びに来てくださいました。  
「遊び」とは言うものの、常に子どもの成長を見続けていらつしやるのでしよう。ふとした瞬間に出る言葉が、とても面白いのです。  
「快も不快も感じられる時に思い切り感じようよ。」  
「いろいろ全部できてしまったら、面白くないよ。」

保育の現場ではこの言葉にどんな意味があるのか、さらに詳しく伺ってみました。  
赤ちゃんの頃って、以前ならご家族にお世話をしているのが当たり前だったと思えます。けれど、共働きの社会になってからは、保育園に通うのが普通になりました。  
それは、赤ちゃんからすれば、生きるか死ぬかの大問題だと思えるのです。保育園に通えば、誰かがお世話をしてくれるけれども、通常の保育だとお世話をしてくれる人がコロコロ変わっていきまますから。いつも一緒にいてくれるお母さんの様な存在の人が突然いなくなるという事は、不安でしかありません。

だから、私たちの園では、「何かあれば近くの先生に言っただけ」というスタイルではなく、「隆くんが頼りにするのは山田先生」という状態を作ること大切にしています。そうすると、赤ちゃんの隆くんは新しいことに挑戦しようと思った時に、山田先生をチラッと見てから行動を起こすようになります。



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。

例えば、映画を楽しみたいなあ...と思うと、映画館に行かなければなりません。そして、映画を観ることができて「楽しい」と感じることもできます。こんなこと、改めて言うまでもなく、当然のことです。普通は、なにかが「できて」楽しいと感じるものですが、それが「できない」時にも感じることは、なにか「逆上がり」がなかなかできなくて悔しい思いをしたけれど、「できそう」で、「できない」という感じが、懐かしく楽しい思い出という方もたくさんいらつしやることでしょうか。

ところが、最近は、時代が便利になりすぎて、「できないから楽しい」って感覚を多くの人々が忘れそうになっているのではないかなあと思うのです。  
「うちの子どもは、スマホかゲームばかり触っていて困ります。どうしたらいいのでしょうか。」

こんな質問もたくさんいただきますが、この解決も「できないから楽しい」の中に隠されているように思うのです。  
最近、子ども達の遊びの中心はゲームになっています。

サッカーやかくれんぼをしようと思うと、友達と集まって、じゃいけんをして鬼やチームを決めなければいけません。そんなことをしている間に、帰宅しなくてはいけない時刻になってしまふから、通信で友達とゲームを楽しんだ方が無駄がないそうなんです。

私たち大人が、何か新しいことに挑戦する時に、経験豊かな人に相談したり、本を読んだりして不安を和らげようとすると同じことをするのです。

乳児期は、言葉でやりとりする事は難しいですが、関係ができてくると見事に目や表情で意思の疎通ができるようになってくるのです。そうなった子どもは、安心できるのか、挑戦と失敗を何度も繰り返すようになります。失敗をすると悔しそうにしたり、イライラしたりする様子も見られますが、また、しばらくすると挑戦が始まるのです。そして、また失敗を繰り返します。

でも、なんとなく楽しそうに見えるのです。それは、「〇〇しなさい」という硬いルールではなく、「私が見ているから安心してね」という、とても曖昧な環境の中だからこそ生まれるものだと思うのです。

最初から何事もスマートにできることを、大人自身も憧れたり、子どもに望んだりしますが、「出来ない・失敗する」ってとても大切だと思われ、楽しいことだと思います。  
人って、どんなに上手く行っても「もっとできる！」と思うものですし、上手いかなあ！と「なんとか現状を打破したい！」って思うものです。

そんなことを思うと、子どもの時に、できることを求めるのではなく、「失敗を楽しむ力」をつけておきたいと思うのです。

こんな話を伺うと、枝打ちされた木々がまた新しい枝を伸ばしてくるの、下手な手品も、赤ちゃんがものを散らかすのも、何だか楽しそうに見えるのです。

See you next time!

ところが、不思議なことがあります。子どもって「そいえば絵が得意だったよね。」と誰かに決めつけられるようなことを嫌うのに、ルールが作られているゲームの世界が大好きです。  
でも、本当は、ルールが最初からしっかりと決めつけられたゲームより、未完成でルールも曖昧な遊びや上手にできないことも楽しみたいのだと思います。

下手な手品でもなぜか楽しい

次男は、バスケットボールと手品にはまっています。日が高いうちは、バスケットボールで散々遊び、日が暮れると、手品の練習が始まります。まだまだ手品は練習の途中ですから、タネは丸見えます。決して上手とは言えない状態ですが、なんだか楽しいのです。  
「なあなあ、ちょっとだけ手品見てよ。」  
「また、手品をみないとダメなんかな？」  
「今度こそ成功するから見てや！」  
「今日はもう6回以上、手品みただ。十分や。」  
ずっと失敗が続いているけれど、何だか楽しいのです。もちろん、手品をしている次男も楽しそうなんです。

きっと、「手品の型」というものがあるけれども、そこには、「絶対にこうでないといけない」というものではなく、こんな方法でも、あんな方法でもやってもいいというちよつとした「緩み」の様なものがあるからこそ、上手にできなくても楽しいのだと思います。



空気がうまい家にお越しになった塩谷舞海先生。日頃の経験に根ざしたそのお話は、とっても興味深いものでした。



こどもたちの日々は、はじめて出会うものばかり。さて、何を見つけたのでしょうか？

「失敗を楽しむ力」とは「寛容さ」や「包容力」などにもつながるような気がします。いつも思いやりのあるユーモアを忘れずにいたいですね。



いろいろできなくて、たくさん失敗して、楽しんでいこう！





2018秋 [葡萄] 葡萄のオープンタルト



2018冬 [林檎] ホットスパイスアップル



2017冬 [カリフラワー] カリフラワーとタラのあっためグラタン



2017秋 [カボチャ] バターナッツかぼちゃのオープン焼き



2019春 [苺] 苺のヨーグルトパンケーキ



2019夏 [メロン] メロンとプロシュートのオープンサンド



2018夏 [トマト] 夏色トマトのマリネ



2018春 [菜の花] 菜の花のカラフル手まり寿司

「特別企画」  
おもやの  
食卓  
旬食材を  
楽しむ



旬 食材  
Recipe

レシピはP15の  
バーコードから  
WEBサイトでどうぞ

SAiNのテーマは  
「旬を楽しむ自然体の暮らし」。  
自然の命が生きている  
空気がうまい家で、  
旬の自然の恵みをいかして  
心と体においしいひとときを  
お楽しみください、

旬を楽しむ  
自然体の暮らし  
SAiNとWEBサイトの  
連動企画としてお届けしている  
「おもやの食卓」。  
今号で春夏秋冬二まわり。  
この機会に  
これまでの旬食材と  
おいしいレシピを一堂に、  
あらためてご紹介いたします。

INFORMATION

理想のダイニングキッチンをかたちにするダイニングアート



音響熟成木材を使った  
素敵な味のある手作りキッチン



ぜひご覧になって、キッチン&ダイニングのイメージを広げてください



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。



## さわやかに香る

## 夏の味

メロンを食べると喉がイガイガするから苦手という方も時々いらっしゃいますが、生ハムメロンはとても理にかなった食べ方で、メロンのタンパク質分解酵素の働きが、生ハムを消化するのに役立つだけでなく、口や喉への酵素のイガイガする刺激を和らげる効果もあります。



### 夏の旬食材 メロン

メロンはウリやスイカの仲間です。これらのフルーツは水分がとても多く、暑い時期に体から余分な熱を取り除いてくれます。

とにかく汗をよくかくこの季節、メロンは、カリウムを多く含み、塩分代謝を助けてくれるので、むくみ防止や高血圧予防のためにも積極的に食べたいフルーツの一つです。



さらには、メロンに含まれるパントテン酸はビタミンB群の栄養素で、脂質、タンパク質、糖質の分解を助け、代謝を上げる効果もあります。すなわちメロンはダイエットにも一役買ってくれるフルーツなのです。

メロンは特に消化が早いフルーツなので、食後のデザートにしてもいいのですが、なるべく胃に何も入っていない食間や食前にいただくのが最も消化がよく、効果的に栄養が摂取できる食べ方といえます。

今回は、そんな生ハムとメロンの組み合わせのオープンサンドを作ります。バジルのソースで爽やかにいただきます。パンはお好みで大丈夫ですが、ライ麦系の色の濃いパンと合わせると、よりおつまみ寄りになります。白ワインとぜひ合わせて。

#### 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年フリーライターとして独立。雑誌、広告の仕事の傍ら鹿児島市にchloe・saloon of foodiesという名のアートで料理教室などを開催している。



メロンとバジル、その甘くさわやかな香りも味わいたい、オープンサンドです。

夏の昼の夢

シエイクスピアは『夏の夜の夢』ですが、SAiNのおすすめるは「夏の昼の夢」。そう、夏はやっぱり「お昼寝」です。夏バテを防ぐには、睡眠による疲労回復が大切です。旬の果物でおやつにしたら、ちょっとお昼寝して、リフレッシュ。暑さで寝苦しくなる夏の夜の睡眠不足を補うためにも、上手にお昼寝したいですね。心地いい空気がうまい家なら、いつ眠りについても、いい夢がみれそうです。



メロンとプロシュートのオープンサンド  
レシピはウェブでご紹介しています



[www.e-kaiken.com/omoya/](http://www.e-kaiken.com/omoya/)

令和の幕開け、新しい時代のスタート。

今回の改元においては、日本中が新しい時代の訪れに期待を膨らませ、プラスのエネルギーが広がったものとなりました。

元号の発表、そして二月後の改元。

「さあ、はじまるぞ」と気持ちを新たにされた方も多いことでしょう。

新年を迎える時とはまた違った感覚で、「時代の動き」を肌で感じた瞬間でした。

またその一方で、尊い命が失われる悲しい出来事が立て続けに起きました。

自ら危険な状況へ身を置くわけでもなく、ましてや安全には十分注意して細心の注意を払っているにも関わらず、いつどこで巻き込まれるか分からない状況は恐怖以外の何物でもありません。

自然災害のような人知を超えた力に対し

ては、出来る限りの備えをすることしかできな

ないかもしれませんが、人間が引き起こす事故や事件は、意識や気持ちひとつで、大難を小難に、小難を無難にしていくことはできません。

SAiNESSAY

勇気のかたち

STYLE OF COURAGE

浦上 日章

何にせよ人間は完璧ではありません。

だからこそ、現在の自分に何が出来て何が出来ないのか、それを推し量り、理解し認め、受け止めることは、ひとつの立派な

勇気のかたちだと思います。

弱い部分に目を向けることは、恥ずかしいことでも、ましてや不名誉なことでもありません。

人間社会に身を投じている以上、誰かの努力や頑張りの上に自分が立っている。

そう思いながら、一步引いて冷静に、その気持ちや行動は確実に自分を、そして周りを良い方向へと導いていくはずですよ。

まずは勇気を持って自らと向き合うこと。起きるはずのない、起こす必要のないことから大切な人を守るように。

せつかく始まった新時代です。

一人ひとりの勇気が、明るい未来への架け橋になることを願って・・・



# 旬を感じる自然体の暮らしへ

Living in a natural way to feel the season



Safety & Healthy  
空気がうまい家®



SAIN 2019 SUMMER ISSUE vol.61 発行●カイケンコーポレーション株式会社 〒811-0171 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

© KAIKEN Co. All Rights Reserved. 【季刊】年4回・3月・6月・9月・12月発行 ※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