



## 大阪 食べられるくらい安全な素材で家づくりをする「無添加住宅」との出会い

大阪府泉佐野市で「むてんかスタイルふくろや」という工務店をされている袋谷さんが20年前に「無添加住宅」と出会ったきっかけについて聞かせて頂きました。

### 「菌」と自然界の「毒」を独学で学んだ知識が家づくりに役立った

袋谷さんはこの人と出会わなければ無添加住宅を建てていなかったとのこと。その方が「秋田憲司」氏。ちよくちよくメディアでも取り上げられるが、簡単な生い立ちと経歴は、生まれつき読字障害があり、字の読み書きができないので成績は悪かった。しかし図鑑を見たり絵を描くことは秀でており、特に植物に対する好奇心だけは異常なくらいあった。若い頃、単身で中米グアテマラへ飛び、



無添加住宅を開発した秋田憲司さん(写真左)。むてんかスタイルふくろや袋谷幸宏さん(右)

※無添加住宅 開発ストーリー  
<https://www.mutenkahouse.co.jp/story/>

現地人インディオと土の上の暮らしを続け、大自然のジャングルで植物の毒に興味を持つ。やがて毒と菌の研究を独学し、植物学者を目指す。その後、父の後を継ぎ、工務店経営する。その後、自前で覚えた英語とスペイン語で世界中を旅し、住宅のデザインと素材を求めた。今では自給自足生活を実践中。

### 一日に吸う空気は21kgもあるだから「住」は深呼吸ができる空気にこだわる

1998年、1人の訪問者が、別の工務店でリフォームしたが、住めず苦しいので、助けて欲しいと相談があった。後にわかったが化学物質過敏症であった。症状を聞くと、その時ビビッと来て、自然科学の知識が繋がった瞬間だった。化学でいう無機物を多くし、有機物をできるだけ排除すればいい。この法則を基に新築すると、なんと深呼吸ができたのでした。

※有機物とは、水素と炭素の二重らせん構造だが、動植物をはじめ塗料や接着剤、プラスチック等の石油製品もそれにあたる。本来、植物は外敵から身を守るために揮発性ガスを発する。尚、英語でオーガニックという。

### 素材選びは自然素材というイメージによるものではなく化学的根拠に基づくもの

その直後、別の建築会社にいた袋谷さんは秋田氏と出会い、同じような悩みの抱えている訪問者が来ていることを話した。そこで無添加住宅の工法で建ててみた。すると、こちらも症状は次々と改善した。やがて秋田氏の会社に転職することとなり、こんなに良い家を全国に広めたいと決心し、そこで学んだことは、体に害の無い家は自然素材も人工も関係なく、化学的に判別し、無機物か有機物か、または水に溶けるか油に溶けるかということがとても重要で、特に体の臓器などの構造と役割を理解して、物を本質的に考えることが大事だとわかった。

### アレルギーだけでなく、出産時の胎児にも空気が影響していることがわかった

袋谷さんは2015年に独立を決意し、化学と医学を勉強して地元南大阪の方々に経済優先の新建材や大手志向の間違った建築の法律をわかってもらいたいと「むてんかスタイルふくろや」という工務店を開業し、無添加住宅の新築・リフォームを手掛けるようになりました。

また、住宅の台所で、ある条件が揃えば、どの家でもダイオキシン類のPCBが発生しているという実験結果も出たので、家にいるだけでアレルギーだけでなく、出産時の胎児に脳障害が出てくることまでわかった。



袋谷さんが独立後、初めて建築したお客様の家。

むてんかスタイルふくろや / 無添加住宅の新築・リフォーム  
住所: 大阪府泉佐野市大宮町12-6-103 (南海本線「泉佐野」駅から徒歩約6分)  
TEL: 090-8982-5569 MAIL: yfukuroya@mutenkastyle.jp  
大阪全域、和歌山北部での無添加住宅の新築、リフォーム、リノベーション。  
住宅だけでなく、食べることや作ることを楽しむを通じて、みんなが笑顔でいられる健康な暮らし方を提案。



自然食品の店  
**good hill**  
グットヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特産米などの農産品から無添加食品、非遺伝子組み換えの健康食品、アレルギー対応食品まで。国産品優先で幅広く2000品目扱う自然食品のお店です。

大阪市住之江区御崎3-3-16 TEL: 06-6115-1500  
平日 9時～19時30分、曜・祝日 10時～19時



無添加住宅の新築・リフォーム  
むてんかスタイル  
ふくろや

大阪府泉佐野市大宮町12-6-103 TEL: 072-493-8351  
ショールーム 10:00～18:00 / 定休 水・日 <https://mutenkastyle.jp/>

# オーガニックコラム

関西のオーガニックに携わる人々が綴る  
ほのぼの♪ために成るコラム

大阪

## ナチュラルマルシェ マルゼン TAKEFU®ストーリー(全10話) 第二話 ものづくりの原点

大学卒業後、フリー美術記者として活動していた相田雅彦さんは、日々芸術家の感性に触れてこられました。その時の出会いをきっかけに、ものづくりの世界へ足を踏み入れます。それから1999年にTAKEFU®に出会うまであらゆるものを生み出されたのですが、そのひとつの相田さんらしいエピソードをご紹介します。

東京の荒川の河川敷を歩いていると、グライダーで遊ぶ男の子たちを羨ましそうに見ている一人の少女に目が止まりました。相田さんが「一緒に遊んだら？」と声を掛けると「戦闘機のグライダーはいやだ。」と言う。そこで「あの子が遊べるグライダーを作ろう！」と、海の魚をモチーフにしたマンタと亀のグライダーを作りました。そしてその子に届けようとしたが名前も住所も分からない。そこで近くにあったコンビニに置いてもらおうと、そのグライダーを手にコンビニ本社へ向かいました。ところが受付で門前払い。諦めずにいると偶然バイヤーが通

りがかり話を聞いてくれました。そしてなんと採用！「しかし1店舗では販売できない。荒川エリアのコンビニ1,000店舗、3万5,000個をどうにか揃えてください。」との要望にあらゆる手を尽くして用意すると、3ヶ月で5万個も売り上げる大ヒットとなったのです。

バイヤーから新たな企画の提案がありましたが、ある日荒川のコンビニへ立ち寄り、グライダーが売っていたのを見た時、ふと「あの子が買ってくれたんだ。」そう思ったそうです。その瞬間に満足した相田さんは、そのままその事業を手放しました。

TAKEFU®を生み出すとき、いつもこころの中心にある大切なことがあります。それは「誰に届けたいのか？」ということ。その使命感が相田さんのものづくりの原動力になっています。

文・北浦善久(ナチュラルマルシェ マルゼン)



TAKEFU・月のしずく・オルター販売店

大阪・泉佐野  
ナチュラルマルシェ **マルゼン**

大阪府泉佐野市長滝1528 TEL: 072-465-6789  
OPEN11:00 ~ 17:00 定休日: 月火水 (祝営業)

大阪

## ゴーシュ研究所 大阪\*山村塾 「和食」「粗食」「少食」のススメ

誰もが「いつまでも元気でいたい」そう願うのは当たり前。「好きなものの食べ方を少し工夫して元気でいられる方法」があれば、挑戦してみたいとは思いませんか？日々の食事を考えた時に、ストレスフルな現代社会において「食べること」はとても大切なストレス発散方法であり、楽しみの一つです。ですが「思うがままの食生活」を繰り返していると肥満や体調不良、そして現代病を引き起こし、どんどん「健康」から遠ざかってしまいます。

わたし達が1日3食お腹いっぱい食べた場合、それらを消化するにはフルマラソンを完走するのと同じだけのエネルギーが必要！と言われるくらい、消化は1日の活動エネルギーの大半を占めています。よく耳にする「腹八分目は医者いらず」という言葉は、「食事をコントロールすると、今まで消化に使っていたエネルギー

を別の楽しみに使うことができるようになる！」と捉えることもできるのではないのでしょうか。

日本人の食文化をたどっていくと、切っても切り離せないのが主食である「お米」。諸説ありますが、本格的な稲作が始まった弥生時代から日本人はずっと「お米」やその時代ごとに合った副菜を食べ、今日ま



で「日本人としての種」を残してきました。

そして貧しさのあまり「お米」さえ食べることができず、雑穀を食べ、今からは想像もつかないほど質素な副菜を食べて、戦争の時代をご先祖さま達は生き抜いてくれました。そんなご先祖さまの遺伝子を受け継いだわたし達には、当然「お米と副菜(=和食)を食べる」「粗食で少食である」ことが体に合った食事方法なのです。

食の欧米化が進み、いつでも何でも食べられる飽食の今、食を楽しむ一方で、不妊や生活習慣病などの健康トラブルを抱えています。山村塾では日本人に合った食生活を取り戻し、楽しい毎日を過ごすために【食ベグセ解消実践講座・全3回】を開講します。講座では「食ベグセ」や体質を知り、食べものによって偏ったバランスを整えるための食材選び・調理法についてお伝えします。

最終回は総括として「体質に合った【一膳】」を考え、発表していただきますが、献立は難しいものでなくてOK！すぐに食卓へ取り入れられる【美しく、元気になるための一膳】と一緒に考えましょう。

文・川原圭美(株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店)

### 株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店

大阪市北区東天満1-2-14 ラ・リブ東天満3F  
TEL: 06-6809-2654 / goash.osaka@gmail.com

#### 食ベグセ解消実践講座

講師・山村慎一郎

【日程】① 4月14日 ② 5月12日 ③ 7月14日  
13:30 ~ 15:30

【お申込み・詳細】<http://www.goash.jp>



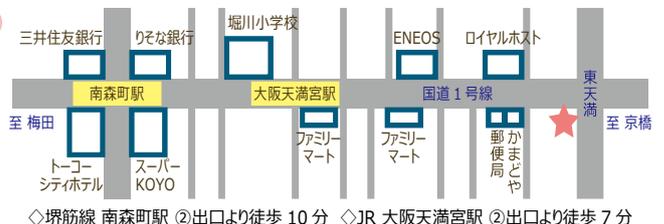
食べ物で人生が変わる \*you are what you eat\*

### 株式会社ゴーシュ研究所 大阪支店

大阪市北区東天満1-2-14 ラ・リブ東天満3F  
TEL 06-6809-2654

<http://www.goash.jp> [goash.osaka@gmail.com](mailto:goash.osaka@gmail.com)

Facebook YouTube **ゴーシュ研究所 大阪**



◇堺筋線 南森町駅 ②出口より徒歩 10分 ◇JR 大阪天満宮駅 ②出口より徒歩 7分

## 兵庫のこだわりを歩く！気になるお店訪問レポート

兵庫

### plants+ (プランツプラス) [豊岡市出石町] カフェ併設の多肉植物専門店 おすすめは地元素材で作るぜんざい



兵庫県の北部、出石そばのお店がたくさん並ぶ一角に、Plants+さんがギャラリーをオープンしたと聞き、お邪魔しました。

多肉植物をテラリウムや鉢などに植え育てて販売されているご夫婦で、よくイベントで一緒しました。鉢に飾る木は流木を拾いに行き、花崗岩を探しに行ったりと、こだわりを極めています。

ご主人がデザインの仕事をされていたこともあり、店内は木と鉄が融合した美しさでまとまっています。隅々までこだわりぬいた内装の多くはご夫婦の手で作り上げたのだとか。「壁は私が塗ったんですよー」と笑顔でお話された奥さん。店ができるまでの補助金・貸付金の申請のお話も聞きました。私も経験しただけに、身に染みるお話でした。

ギャラリーは喫茶もできるようになっていて、おすすめは豊岡市で採れた、一回だけ農薬を使ったあずきともち米



を使ったぜんざいです。体が温まっておいしい。「ほぼ農薬使っていないから、冷蔵庫にしまっておかないと、悪くなるんですよ」と、最後まで笑顔の奥さんでした。

住所／兵庫県豊岡市出石町魚屋74 問い合わせ：0796-20-2073  
営業時間／10:00～16:00(定休日・水曜)  
Facebook：https://www.facebook.com/Plants.P/

文・松村まな(ささやまビーファーム)

奈良

### 無添加手作りベジキムチ ベジラブきっちゃん

#### 誰にも真似できない“おいしい”ベジキムチを目指して

ある時、ビーガンでも何でもない友人からふと「無添加のベジキムチ作って売らへん？」と持ちかけられ、直感で「めっちゃ面白そう～やろう！」と思った愛ちゃん。子供さんの病気などがきっかけで、以前からオーガニックやベジ系のイベントにも出掛けており、他に作ってる人も少ないし、これは絶対にいける！と。しかし、その友人も愛ちゃんも無添加キムチなんて作ったこともありません。

ネットや本を見て試作を重ねます。まずは、あらゆるレシピ通りに作ってみました。正直どれもおいしいとは言いがたい。ほとんどのレシピが塩と唐辛子だけで、旨味やコクが感じられず、完全に味が後回しになっているものばかりでした。

ここから完全に愛ちゃん独自の開発が始まりました。いつの間にか友人は商品作りから離脱(笑) 日本の調味料である醤油や味噌、甘みは砂糖やみりんを一切使わず、オーガニックレーズンやリンゴを使用します。切り干し大根もペースト状で加え、自分で納得したものが出来るまでに、1～2年の年月を要しました。

今では、ぐりぐりマルシェにはほぼ毎日出店しており、季節に合わせた4種類ほどのキムチが並びます。常連さんも多く、売り切れることもしばしば。ぐりぐりではマルシェ価格なので、特におすすめですよ。他ではなかなか出会えないベジキムチをゲットしてくださいね。



白菜・大根・ハヤトウリ・キャベツなど種類が豊富

無添加手作りベジキムチ ベジラブきっちゃん  
住所／奈良県桜井市初瀬4596  
HP：http://www.aiko-vegelove.com/  
※出店をきっかけにオルターさんともご縁ができて、オルター仕様の商品も作っています。

文・村上令子(村上メリヤス)



通販・ケータリング・農薬不使用野菜  
帝塚山 ミル・メルシー  
有機・農薬不使用栽培野菜をたっぷり使ったフレンチ

大阪市住吉区東粉浜 1-5-15 TEL：06-6671-8001  
ランチ11:30～13:30／ディナー17:30～21:30  
休：毎水・第三木曜日・他不定休あり



organic shop&cafe  
自然食品 **Aina**

大阪府泉南市幡代 2 丁目 35-29 TEL：072-485-0261  
時間 9：30～19：00 定休日：毎日曜日、第4土曜日  
https://organicaina.jimdo.com/

大阪

# 非加熱・無添加天然養蜂 真山養蜂場さん(大阪府和泉市) 自然を欲したことで巡り合った養蜂家としての人生



25年ほど、地下ケーブル線の仕事の社長さんだった真山さんでしたが、世の中の流れを感じ取り、自ら事業を整理する決断をされました。

体格もいいですし、体力にも自信があったので林業に携わります。55歳になった頃で、賑やかな大阪市内で生まれ育ったので、自然を欲していたのかもしれないとおっしゃいます。

ですが、実際には仕事も少なく、50過ぎの新米のおじさんは必要ないと痛感。そんな頃、元々ハチミツが好きで、美味しいと思って高いハチミツを買っていたけど、それが中国産だったことにがっかり。それなら自分で食べる分くらいは自分で作ろうと思ったのが、養蜂のきっかけでした。

三田市の“人と自然の博物館”の愛蜂講座に通い、ミツバチについて勉強。そして養蜂については、個人の養蜂家さんのあやふやなネットの情報に振り回されながらも、経験と知識を重ねていきました。そして初めての養蜂を川西市でスタートしましたが、ひどい獣害に遭い、やむなく断念。その後、和泉市の信太山(しのだやま)と池田市に巣箱を置かれています。養蜂で一番気を遣うのが、蜂が健康でいる為の環境作り。箱の中は湿度が大敵で、花の蜜は元々水分が多いので、カビが生えたり、ダニが付かないようにしてあげないとなりません。家畜である西洋ミツバチは、お世話をしてあげることで冬を越せるのです。ご自身やご家族の為と思って始めた養蜂は、多くの皆さんにお分けできる程に成長。全種類の試食をさせて下さるので、あなた好みのハチミツの味を見つけて下さいね。

非加熱・無添加天然養蜂 真山養蜂場 真山 謹一  
大阪市住之江区北加賀屋2-7-1 / TEL: 090-8825-0136 /  
Facebook: <https://www.facebook.com/mayama.beefarm/>  
※「四天王寺さんのわかか市」「ぐりぐりマルシェ」「すみすみマルシェ」に出店していますよ。

オーガニックダイアリー  
作:吉岡かな



和歌山

## 和歌山オーガニックマルシェ 絵本を通じた子育てについて一緒に学びませんか?

和歌山市で『オーガニックマルシェ』という自然食品を扱う小さなお店です。今回はお店にくるママの紹介です。

3人の子育て真っ最中の母です。『マルシェ』でいつも安心・新鮮な野菜や果物を購入しています。レモンを買ったある日。「とってもきれいな黄色!」「いい匂い!」兄弟がわかるがわる鼻を近づけ、おおはしゃぎ。さっそくレモンで頂きました。レモン1つでこんなに楽しむことができるのは、我が家の場合、毎日絵本で色々な世界を子供たちが見てるからだと思います。今回この『絵本』を通して、子供たちの感性をどう育てるか、そして『ことばの育ち』についてママ達と勉強したいと思います。これからはAIと共存の時代。今までの詰め込み学習ではなく、絵本を通じた子育てについて一緒に学びませんか?

《絵本講座》

日時: 5/13(月) 10:00-11:30

会場: 湊御殿(奥御殿) ※和歌山市指定文化財  
和歌山県和歌山市西浜1161

参加費: 1000円

申し込み先: [\\_mizuta@yahoo.co.jp](mailto:_mizuta@yahoo.co.jp) 小倉宛



文・小倉絢子(オーガニックマルシェ)



オーガニック&ナチュラルフード  
和歌山 **オーガニックマルシェ**  
ホメオパシー Japan 正規販売店

和歌山県和歌山市堀止西 1-1-7 TEL: 073-427-3100  
OPEN 9:00 ~ 17:30 休: 日・月曜日

### オーガニックストーリー特選 おすすめマルシェ情報

大阪府

#### すみすみマルシェin住吉公園

2019年4月27日(土)  
10:00~16:00

伝統ある住吉大社のおひざ元で毎月第4土曜日に開かれるこだわり食品や有機野菜、手作りが集まるマルシェです。

大阪府宮住吉公園 花と水の広場  
大阪市住之江区浜口東1丁目  
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ



大阪府

#### 岸城神社つながるつなげる春夏マーケットvol.7

2019年4月28日(日)  
10:00~16:00

奪い合いの時代から分かち合いの時代へ。あらゆるものに優しい・peacefulなマーケットです。

岸和田城下総鎮守『岸城神社』  
大阪府岸和田市岸城町11-30  
南海本線蛸地蔵駅駅から徒歩8分

