



毎月第4土曜日開催
すみすみマルシェ
11月26日・12月24日
午前10時から午後4時まで
会場:大阪府営住吉公園 花と水の広場
南海本線住吉大社駅から徒歩すぐ

大阪 住宅業界は石油製品で省エネするより しっくいのでエアコン代節約

暑い夏対策には、高気密・高断熱は逆効果

今年の夏は本当に暑かったと思いますが、外に出るのが嫌なくらい部屋で冷房を効かせてゆっくり過ごされたのでは無いでしょうか。

実は住宅業界では省エネブームとして、高気密・高断熱化が主流になりつつあります。しかし業界はこの暑い夏対策ではなく、冬対策を薦めているのです。しかもこの断熱材や断熱サッシ、気密シートなどはほぼすべて石油製品からできています。省エネブームと称して、石油依存なのです。ですので今回は夏対策として地球にやさしい自然素材を利用して省エネをするということをお話したいと思います。

江戸時代は石油が無かった時代ですが、それはそれでとても理にかなった省エネをしていました。家の軒先は奥行きが深く、それにはスタレがかかり、縁側には外の建具の内側にもう1つ障子が入っていました。



また建物の最上部には吹き抜けがあり、熱くこもった空気を排出するように開口されていました。また外壁は土壁で断熱と保温効果があり、表面には外も内もしっくいが塗られていました。土間は床下が無いので、地中熱がそのまま伝わります。

今回は自然素材の中でもしっくいに着目したいと思います。が、しっくいは何からできているのでしょうか？それは石灰岩とい

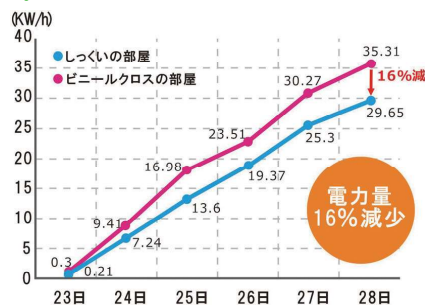


外壁しっくいの家

いう石からできています。皆さん石は熱しにくく冷めにくいというのはわかると思いますが、石焼きビビンバの器がそれを証明していますね。ということは一旦暖まれば、蓄熱して保温効果があるし、そこから後は放熱して、遠赤外線が出るということなんです。当然その逆もあります。しっくいを塗っている部屋を一旦冷房すると、しっくいに蓄冷されて、その後ゆっくり放冷されるということなのです。

室内のしっくいはビニールクロスと比較して 16%電気代が下がった

部屋の壁と天井にしっくいを塗った場合と、ビニールクロスの場合とで、エアコンを2週間つけた実験をしました。温度ですが、夜の間はどちらもあまり差がありませんが、昼間は、ビニールクロスの方は温度差が大きく、しっくいの変化が小さくなりました。そこで、エアコンの電気使用量を見てみると、しっくいの方が2週間ずっとエアコンをつけ放しで、16%も少ないのがわかります。電気代も安くなるという訳です。



次に外壁にしっくいを塗った場合ですが、しっくいは年月が経つと方解石(カルサイト)という結晶ができます。この結晶は例えると雪の結晶みたいなもので、透明なので乱反射してくれます。スキーをした方はわかると思いますが、天気の良い時は冬なのに日焼けしますよね。太陽の光である赤外線が外壁のしっくいにある結晶にあたると、反射して熱が建物に吸収しにくくなります。



しっくいの結晶

ここで、外壁の種類別に温度を測定してみました。大阪で7月の15時の西面の外壁を測定したところ、金属サイディングは40.4℃、レンガタイルは30.1℃、白いサイディングは28.7℃、樹脂系の塗り壁は25.7℃、漆喰はなんと19.2℃という結果でした。しかもしっくいは石油製品ではないので、とても長持ちする建材なのです。外壁にしっくいを塗るという理由には単に白くするというだけではなく、長持ちさせて省エネで環境にもとても良いということなのです。



金属サイディング 40.4℃ レンガタイル 30.1℃ 白壁のサイディング 28.7℃ 樹脂系塗り壁 25.7℃ 漆喰 19.2℃

文・一級建築士 袋谷幸宏(むてんかスタイルふくろや)

無添加・健康・ロハス・オーガニック・ハンドメイド 約90ブース出店
むてんかスタイルマーケット!
2022年11/13(日)
10~16:00 雨天決行
大阪府泉佐野市大宮町・春日町周辺4会場
むてんかスタイルマーケット!実行委員会

省エネできる建材「しっくい」で
無添加住宅にリノベーション
むてんかスタイル
ふくろや

むてんかスタイル
YouTubeチャンネル



泉佐野市大宮町12-6-103 <https://mutenkastyle.jp/>
ショールーム/定休 水・日 TEL 090-8982-5569

上の記事を詳しく
動画で見たい方は
QRコードから

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
ほのほの♪ために成るコラム



Organic shop
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 ~ 18:00 定休日: 毎日曜日、第4土曜日
<https://organicaina.jimdo.com/>

大阪

ドクトルかっちゃん

健康な腸では善玉菌が発酵増殖 ～生きた乳酸菌よりも乳酸菌発酵物質～

腸内細菌は1000種類1000兆個と言われ、腸内細菌も研究が進み様々な事が解明されてきました。消化管で一番長い部位は小腸です。小腸5～6mに棲んでいる善玉菌は乳酸桿菌、乳酸球菌、酵母菌です。大腸は1.5mしかありませんが、上部はビフィズス菌、大腸下部は酪酸菌が守っています。これを全て元気にする食べ物が日本古来の和食です。小腸の善玉菌はご飯と発酵食品で増殖発酵します。特に玄米に付いている「糠」は乳酸菌と酵母菌が好きな食べ物です。

大腸のビフィズス菌には「オリゴ糖」、酪酸菌には「食物繊維」が重要です。そんな事も分からなかった時代から乳酸菌発酵物質の研究を始めた先生がいます。その方は正垣一義先生。昭和55年(1980年)に私がお会いした方です。何と昭和7年(1932年)から乳酸菌発酵物質の研究を中国の大連で始められました。乳酸菌発酵物質は、正垣一義氏が世界で初めて研究し、戦時中(昭和18年)には陸軍で医薬品製剤「潤性ソキン」として使用されました。その後、昭和54年(1979年)に現在の原料が完成しました。

偶然、私は1980年に正垣一義先生と出会い、腸内細菌の研究を始めました。当時先生は乳酸菌分泌液と言っていました。研究のヒントは、西本願寺22世門主「大谷光瑞師」が涅槃経の中から乳酸菌の培養工程5段階を見つけられました。

乳(にゅう)、酪(らく)、生酥(しょうそ)、塾酥(じゅくそ)、醍醐(だいご)。下に味を付けると乳味、酪味、生酥味、塾酥味、醍醐味となります。乳味(新鮮な乳)、酪味(脱脂)、生酥味(生菌)、塾酥味(様々な発酵物質)、醍醐味(発酵物質抽出)。そして涅槃経の一説に「醍醐は最上最妙なり、衆病悉く除く、一切の諸薬は悉くその中に入る」と書かれています。

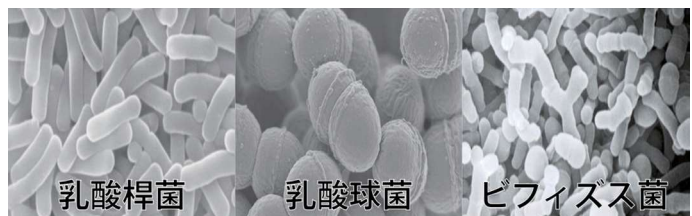
正垣先生が言われた事。「私は約50年の歳月をかけて、醍醐味を完成させた。醍醐味=変化しない物質(乳酸菌分泌液)変化する物質は不安定である。完成された物質(醍醐味)は時間、熱、様々な要因が加わっても変化しない。培地から蛋白質や脂質、繊維質などを分離し「乳酸菌分泌液」だけを抽出する。栄養素が含まれている状態では、変化する物質で不安定である(醍醐味ではない)」



当時、特許は取らないのですか?とお聞きしたら「特許は必要ない」と言われました。「現在、乳酸菌分泌液の研究をしているのは、世界で私一人です。乳酸菌と酵母の共棲培養は、知識と設備があれば、今は誰でも可能です。但、その辺にいる乳酸菌や酵母菌は菌自体が弱いのです。弱い菌をいく

ら培養しても、醍醐味は作れません。私の16種類の菌は50年間、強化培養を行ってきました。誰かが今から強化培養をして、50年後に今と同じ物を作る事は可能です。しかし50年後は、私の菌は100年になります。私の菌は常に50年先を歩きます。この50年の歳月を縮める事は誰にも不可能です。真似をしても同じ物は造れないから特許は必要ない。」と言われました。50年先の意味ですが、菌は培養保存していますので、毎日世代交代を繰り返して進化しています。

16種類の菌の種類ですが、乳酸桿菌8種類、乳酸球菌4種類、酵母菌4種類使用しています。後日驚いたのは、これは小腸の善玉菌です。私は1980年から研究を始めて、菌の餌になるものを考えて食事指導も取り入れました。いつも皆さんにお話している内容「和食が原点」です。腸内を発酵させる食品(ご飯、発酵食品、野菜、海藻、根菜類、小魚、ゴマなど)を食べて、腸内で腐敗酸化する食品を控える事です。1983年に便秘や大腸の病気の方の為に、大腸のビフィズス菌の餌になる食品に悩んでいました。ちょうどその頃、1984年に当時の明治製菓(現在の明治)が世界で初めてフラクトオリゴ糖を開発したのを新聞で知りました。「これだ」と直感して1985年にフラクトオリゴ糖を購入して試作を重ね、乳酸菌生産物質「ビオネ」を開発し1986年1月に発売しました。当時は乳酸菌のサプリが世の中にまだ無い時代でした。ビオネは世界初、乳酸菌原料とオリゴ糖を配合した製品です。女子栄養大学大学院の研究で28日間、NASH(脂肪肝)患者の治験を行い、成果は日本肝臓学会で肝機能、コレステロール、中性脂肪、免疫、血糖値のデータが公開されています。



乳酸桿菌 乳酸球菌 ビフィズス菌



井草克一(ドクトルかっちゃん)
腸内フローラの研究42年/国際中医専門員
ラジオ大阪1314 OBC医療健康情報番組
パーソナリティ15年
「ドクトルかっちゃん笑顔で元気」
毎週水曜日17時45分～
アメブロとFacebookで毎週、
放送記事と音声データを更新
しています。



文・井草克一(ドクトルかっちゃん・株式会社ビオネ)

オーガニック・無添加食品専門商社

Macrobiotic Facilitator

英一 株式会社

〒540-0021
[本社] 大阪市中央区大手通2-2-7
☎06-6945-0511 ☎06-6946-0307

長年の食事指導と健康相談の実績で
皆様の健康をサポート致します

1986年の発売より36年間、
乳酸菌生産物質ビオネとフラクトオリゴ糖は
多くの方にご愛用頂いております。

株式会社ビオネ

大阪府吹田市江の木町9-23 ☎0120-131-043 平日9:00～17:30

兵庫

ささやまビーファーム

江戸時代から続く旧武家屋敷を改築

「篠山の名前を社名に使っている以上、ものすごく篠山らしい場所で篠山らしい店がほしい」ささやまビーファームのマルシェ出店やインターネット販売が少しずつ定着してきた頃、私たちの次の目標は「実店舗がほしい」。しかもお客さまが「ああ、これがささやまビーファームの本拠地」と納得してもらえるようなお店。どんな店がいいのか。その条件を書き出してみた。「お客さんが来やすい篠山市街地にあること」「篠山らしい茅葺っぽい建物」「篠山の自然を感じてもらえるところ」…などなど。こんな条件の物件あるはずがない。しかも今の自分たちには到底無理だよね。そのうちに作ろうね。それくらいの気持ちだったのですが、それがある日、突然目の前に現れたのです。それが現在の、ささやまビーファーム本店です。丹波篠山市役所北側の、風情ある茅葺の門構えが残る旧武家屋敷でした。母屋も庭もとても良くて、将来的にはカフェやサロン、ハーブ畑にしたいなあと思いつつ、ひとまず茅葺門の中を改築してギャラリーにしました。昨年8月2日ハニー（蜂蜜）の日にあわせてオープンしました（ちなみに8月3日はハニ（はちみつ）の日だそうです、毎年8月2,3日はオープン記念セールを行います）。出来あがったお店を見ると、会社がここまで来た中でも「夢を描いたり、口にすることして大事だ」とつくづく実感します。

ささやまビーファームは2015年に、夫が「養蜂をしたい」という一言から始まりました。大阪から篠山に移住して6年目のことです。最初は養蜂箱2箱だけで始めました。他の仕事もしていたため、趣味の一環だと思っていました。初めて採れた蜂蜜は、それはもう甘く深く濃厚な味わいで、「これが自然からいただいた純粋なものなんだ」と感動したことを覚えています。

家の畑でいくらかの家庭菜園で採れた野菜もスーパーで購入する野菜とは全く違う濃い味で、大量生産をして流通する食品が「見た目や均一性」が重視された結果、こうも野菜本来がもつ本物の部分をそぎ落としているのか、ということを実感していたところだったので、この蜂蜜の味覚はそれをさらに確信へと高めるものでした。

翌年夫の養蜂箱はいつの間にか十数箱まで増え、それまで働いていた職場を退職し、養蜂業一本でやっていきたいと言って



安全なお米・自然食品

根っや

nekko-ya
 営業時間 am 9:00 ~ pm 8:00 / 定休日 日曜日
<https://www.facebook.com/nekko-yasan/>
<https://nekkoya.shop-pro.jp/>
 大阪府柏原市大正3丁目1-35 / TEL&FAX 072-972-0467



きました。やっていける自信はまったくなかったのですが、社会のしがらみから開放された夫の表情は晴れやかで、「ようやくやりたいことができる」という喜びに満ち溢れていました。ただ、養蜂業のような自然を相手にして、また生き物を取り扱う仕事は、自然の影響をダイレクトに受けま

す。天候不順や動物などによる被害を受ければ、養蜂業は壊滅的な被害を受けます。事実、養蜂業を始めて数年の間は、様々な被害を受けました。猿やクマなどの襲撃、ダニやオオスズメバチとの闘い、農薬散布の悪影響、天候不順で蜜蜂が育たない、蜂蜜の収穫量が少ないなどなど。経験不足もありほとんど収穫がなかった年もあります。そのため「会社の保つため、あと2つは柱を作る」と口に出して決めて取り組みました。その一つが、香りに関する事業です。丹波篠山には豊かな自然があり、山からはひのきやクロモジ、杉など、畑ではハーブを育てることができます。これを抽出して、精油や芳香蒸留水を販売しました。また糖度が足りずに販売しない蜂蜜やハーブや精油を混ぜて作る石鹸などを始めとする化粧品事業も広がっていきま

した。すべて全く素人の門外漢で、本当に出来るかどうかわからなかったことばかりですが「やる」と口に出し、自然の持つ力を信じて、とことんやってみた結果、今のようにささやまビーファームが育ってきました。

今でもささやまビーファームの根底にあるのは、丹波篠山の自然を活かし、素材から自社生産することです。自家採取した蜂蜜を初めて食べた時のあの感動、篠山の自然の力が、少しでもお客様に届くといいなと願いながら、これからも自然と共存しながら地域の発展に寄与できるよう、精進していきたく思います。



ささやまビーファーム本店
 兵庫県丹波篠山市北新町112
 (丹波篠山市役所北隣)
 079-506-4163
 営業日: 金・土・日・祝日
 10時~16時45分

文・松村まな(ささやまビーファーム)

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: 水・木曜日・他不定休あり

安全な衣食水のご相談は

大阪・泉佐野
 ナチュラルマルシェ Naturel marché

大阪府泉佐野市長滝 1528
 TEL: 072-465-0828
 OPEN11:00~17:00 定休日: 月・火 (祝営業)



兵庫

松茶商店

栄養をまるごと食べる客家擂茶(はっかれいちゃ)を日本中に広めたい

「もっと人に喜ばれる仕事を自分でした」と不惑の歳を契機に19年勤めていた運送会社を辞めた(辞める際に複数の取引先のお客様から餞別を送られる人気のドライバーだった)。家族に3カ月の猶予をもらい、何がしたいのかを探しながら起業をめざした。3カ月の期限まであと少しと迫った頃、家族旅行で訪れた台湾で客家擂茶(はっかれいちゃ)と出会った。20種類以上の天然の豆、雑穀類を丁寧にすりつぶし、丸ごと粉末状にしたもので、中国では古来より「1日に擂茶を3杯飲めば終日疲れを知らず」とか「毎日3杯の擂茶はあなたを98歳まで生かす」とも言われています。



中国の客家(はっか)民族の知恵である“食べるお茶”擂茶(れいちゃ)。その美味しさに感動し「これを日本に広めたい」と帰国後すぐに擂茶について調べた。穀物まるごとなので食物繊維豊富で栄養価は非常に高い。穀物の美味しさを味わえるだけでなく冷え症や便秘症で悩んでおられる方にいいとも思った。当時、日本での取り扱いが1店舗のみ。ネットで販売することを考え、起業向けの講座を受講し、ビジネスプランを考えた。早速、仕入れのために台湾にわたり、現地に住む知人の協力で擂茶メーカーの副社長へコンタクトが取れた。しかし当然のことながら最初はほぼ門前払い状態。何度も何度も訪ね「絶対に日本のお客様は喜んでくれる。日本に広めたい！」と熱い想いを伝えたところ、条件付きで擂茶のあらましや客家民族の歴史や文化も伝えることで取引が決まった。

しかし、中国語が全くわからないため、まず注文するのにメールのやりとりで時間がかかった。商品を輸入するために検疫所への書類を用意するのも、中国語を訳すことから始めた。原材料に輸入できない成分がないか検査機関へ依頼し、関空の検疫所へ何度も足を運んだ。待ちに待った商品が届いたのは注文してから半年後だった。



入荷してからは各地のイベントに出店し、ご興味持ってくださいました方お一人お一人に地道に擂茶や客家の歴史をPRしつつ、ご試飲頂いて買って頂いた。そのうちに薬膳料理店などでも販売してもらえるようになった。その頃、擂茶メーカーの副社長が来日。イベントでのお一人お一人に愚直に説明する松本さんを見て、日本の正規販売店として専売契約を交わした。イベントなどでご試飲して頂いた中には日本の大手の商社の方がいて、味を

気に入って台湾のメーカーに直接仕入れの打診をしたそうだったが、台湾のメーカーの回答は、「日本の総代理店は松茶商店様なのでそちらから仕入れて下さい」と言ってもらえるまで現地のメーカーとは信頼関係を築く事が出来ました。

イベント出店や取引先が増えていく一方で、輸送コストが資金繰りを圧迫する。固定費を削げるだけ削ってもどうしようもない状態に陥ったが、擂茶メーカーが支払い条件を緩和してくれたため危機を乗り越えられたという事もあった。現在は、コロナ禍などがありイベント出店は控えています。代わりに百貨店の催事やフェアなどに出たり、卸し販売して下さるお店が出てきたり、ネットでの販売やSNSの効果など地道にコツコツやっています。「コロナ禍の後は円高でいろんなことに翻弄されますが、栄養たっぷりてたくさんの方に喜ばれると確信している擂茶を地道に日本中に広めていきたい」と語ってくれた。

松茶商店

<https://matcha-store.jp/>

※店舗は持たず、日本各地を飛び回っています。

文・吉岡 修(自然食品の店 グッドヒル)

オーガニックダイアリー

作:吉岡かな

選択肢



関西のオーガニック情報サイト

Organic Story



関西のオーガニック情報を随時更新。
店舗情報、生産者情報、
イベント情報など随時掲載



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



自然食品の店
good hill
グッドヒル

有機野菜・特別栽培野菜・有機米・特裁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<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30分~19時、日曜・祝日 10時~18時30分(土曜定休日)