



～家づくり記念日～

自然素材で大事なことは、予算です。

家づくりで重要なことは「相性」と「予算」。

相性とは、契約する会社と自分たち家族が一生付き合っていけると思えるかどうか。予算とは文字通り、家に使うことのできる金額のことです。例えば100万なのか500万なのか金額によってできる工事が変わってきます。100万総予算で全室リフォームしたいのか、それとも床だけ新しくしたいのか。全室ならば、どんな素材が使えるのか、逆に無垢フローリングに絶対したいのなら100万で「どの部屋まで」新しくできるのか、というように考えてみてください。

100万と決めたけど、やっぱりキッチンも新しくしたい、と思ったら（1）追加で捻出できる費用を決める（2）その予算で選べるキッチンを探す（3）気に入ったキッチンがなければ予算を増やすか我慢するか決める。こう考えていくとスムーズなんです。間取りやカラーから選ぶのもOK。でも限度額ないご家庭はありませんから、まずは予算を決めて、その中で自分がmax幸せになれる空間を構築していく方が、絶対にいい。新築でも同じ。総予算から坪数や使う素材を決めていく方法がベストです。

高い商品が必ずしも家族をhappyにしてくれるとは限りません。夢を壊す家づくりにしないためにも「予算」を決めてから行動しましょう！

今月の花 文目（あやめ）



文目科。

「綾目」とも書く。剣形の葉がきちんと並んで生える葉の様子から文目（筋道、模様之意）の名がついた、と言われる。花卉の基の黄色部分の縞模様を綾目の字で表現した。よくこの花を「菖蒲（しょうぶ）」と表現されますが、文目は菖蒲とは別種です。

花言葉は「メッセージ、希望」

よく「あやめ祭り」が開かれるが、これは花菖蒲のことを指すことが多い。昔の人が、花菖蒲とあやめを間違えて祭りの名前にしたらしい。その他、杜若（かきつばた）も似ている。

親子すまいかた教室 第12回 日本の食卓(第2回)

昭和女子大学 竹田 貴美子教授監修

お膳の始まり

日本では、平安時代のころから、大部分が一人用の食卓で食べていたといえます。その後長い間、食事で使う道具や食べ方などはあまり変わらなかったのですが、江戸時代のころには折敷（おしき）という食器をのせるための道具が、いろいろな形のお膳に変化・発展していきました。

主に庶民が使っていたという折敷は、四角いお盆のような形をしています。この折敷に、いろいろな形の脚がついて、バリエーション豊かなお膳になりました。一番格の高い蝶足膳（ちょうあしぜん）は祝い事や正月用として、宗和膳（そうわぜん）はお客様さま用として、特別な日に使われました。

猫の足に似た猫足膳

（ねこあしぜん）や2枚の板を脚にした木具膳（きぐぜん）などは、家族や使用人の人たちが日ごろ使っていたものです。もっと身分の低い使用人には、割ったクルミの殻（から）を脚にした胡桃膳（くるみぜん）というのもありました。

それからもともとお坊

さんが使っていたという箱膳（はこぜん）は、食器がその中にしまえるので、忙しい農家や町人たちにとても便利なお膳として、広く使われるようになりました。

お膳を使った食事

お膳は一人ひとりが食卓をもつことになるので、食べる時間や場所をわりと自由にするができます。格式の高い家では、いちばん最初に主人（父）が食べ、その次に家族が、その次に使用人というふうに、ひとつの家で食事時間がバラバラなこともありました。それに料理の内容も主人と家族、そして使用人とでは、明らかに違っていたようです。しかし庶民の多くは、食事を用意する手間や時間の問題もあって、家族と一緒に食事をしていました。

とはいえ家の中の上下関係ははっきりとしていて、料理を出す順序、座る場所が決められ、台所からいちばん遠い席が上座で、主人の場所となっていました。

身分や貧富の差に関わらず個人用のお膳が使われたことや、家族がそれぞれ自分用のお椀やお箸をもつことは日本の特徴的な習慣です。また、一人用の低いお膳で食事することは、日本特有の食事作法やマナーもつくっていきました。

お膳の前に正座して、茶碗やお椀は手にもち、汁ものは口をつけて飲むようにします。食べたり、飲んだりするときも、大きな音をたてず、おしゃべりも好まれませんでした。背筋を伸ばし、肘をはらないようにし

て、美しい姿勢で食事をするのが家庭でしつけられたのです。

便利な箱膳

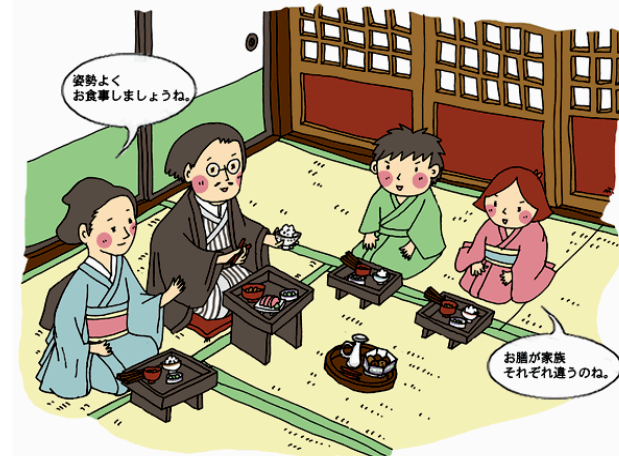
今ではめったに見られなくなりましたが、各自の食器がしまえる箱膳（はこぜん）というお膳は、大正時代や昭和初期まで、一般的に使

われていました。

地方やその家の事情によっても異なりますが、各自の箱膳の中にはお茶碗、箸、小皿がしまっていて、専用の棚にまとめて置いてありました。

食事時になると、それぞれのお膳を出し、ふたをひっくり返して、食器を並べます。そして、茶碗やお皿にごはんやおかずをよそうのです。手のこんだ箱膳では、引き出しのついたものもあったようです。

食事はというと、朝はご飯とおみそ汁と漬物、梅干し、昼は煮物がつき、夜はだいたい朝と同じといったシンプルなものが一般的でした。



『若々しい脳を保つ』－その2－

－脳細胞に働くアミノ酸－

脳細胞は、20歳を過ぎた頃から毎日減りつづけ、60歳では約5分の1に減ってしまうといわれています。この減少は誰にも起こる事で、記憶力も低下します。しかし、脳細胞自体が元気で活発に活動していれば、減少のスピードを遅らせます。アミノ酸の一部（バリン、ロイシン、イソロイシン、アルギニン、グルタミン酸、セリン）は脳細胞を強化する働きがあると言われています。これらのアミノ酸は樹状突起の数を増やす働きもあります。

－脳を元気にするブドウ糖－

脳は大食漢です。脳の重さは全体重の約2％程度ですが、消費するエネルギーは全体の約18％。体重の50分の1しかない器官に全エネルギーの5分の1が消費されています。しかもエネルギー源にできるのは、糖分を分解して出来るブドウ糖だけ。脳を若々しく保つためには、この大食漢が満足するだけのブドウ糖を補給しなければなりません。おまけに、エネルギーは体内に貯蓄できないのでコンスタントな補給が必要です。

－神経伝達物質をつくる大豆レシチン－

脳内の神経細胞はアセチルコリンという神経伝達物質によって情報を伝達しています。このアセチルコリンを受取ったり、放出したりする接合部がシナプスです。体内に吸収された大豆レシチンは、分解されてコリンを生じ、このコリンが脳に送られアセチルコリンを合成する原料となります。

－ブドウ糖を助けるビタミンB群－

ブドウ糖をエネルギーに変換するためにはビタミンB群が不可欠です。ブドウ糖を摂取してもB群が不足すると不完全燃焼を起こしてしまいます。特にビタミンB1、B6、B12が大切。これらのビタミンは、記憶力に関わる神経伝達物質アセチルコリンの合成にも必要です。

－海馬で働くDHA－

普通、脂肪は低温で白く固まります。しかし冷たい海を泳ぐ魚の油は、マイナス数10℃でも液体のまま。魚油にはDHAのような柔軟性のある脂肪酸が多く含まれるのです。このDHAがヒトの体内の細胞膜に取り込まれると、細胞膜もまた柔軟性を持つようになります。DHAと関わりの深い細胞が、記憶、学習に関わる海馬です。海馬に含まれる脂肪酸の20～25％はDHAであるといわれ、他の細胞と比較すると、海馬にはなんと約20倍もの密度でDHAが存在しているのです。

脳細胞に届く栄養素は、アミノ酸、ブドウ糖など限られた栄養成分だけで、細菌や化学物質など脳にとっての異物はシャットアウトされます。体に良い、良質の食べ物を摂り続ける習慣にしたいものです。

今後の完成見学会のお知らせ

7月中旬 安曇野市穂高 S様邸
8月上旬 朝日村 A様邸

☆詳細及び、最新情報は
木族の家ホームページで

木族の家 検索



5月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木
2012年	先勝	友引 地鎮上 棟吉日	先負 地鎮上 棟吉日	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	赤口	先勝	友引	先負 地鎮上 棟吉日	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	赤口	先勝 地鎮上 棟吉日	友引 三隣亡	すまい りんく 発行日	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	赤口	完成見学会 安曇野市三郷温			大安	赤口 地鎮祭 吉日	先勝	友引 上棟 吉日	先負 三隣亡	仏滅	大安 地鎮上 棟吉日	赤口	先勝 地鎮祭 吉日	友引

日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO. 12 妙国寺の大そてつ

■国指定天然記念物 ■所在地：堺市堺区材木町東四丁1番4号

日本では九州以南、琉球列島にかけて分布する。主として海岸近くの岩場に生育する。フェニックスなどと共に、九州・沖縄の南国ムードを強調する為の演出として映像素材に用いられることが多い。九州・沖縄の主要都市には大抵植えられている。

根に根粒があり、藍藻類を共生させており、それらが窒素固定能を持つため、痩せ地でも生育できる。また、本州中部以南の各地でも冬季防寒（わらぼっち）をする事で植栽が可能である。記念樹としてよく公園、官公庁や学校などにも植えられる。ロータリーの真ん中などでは特によく植栽される。鉄を受けると元気になる（蘇鉄）という伝承があり、茎にクギを打ち込まれていることがよくある。また鉄樹の名もある。

妙国寺は永禄5年（1562年）、日蓮宗の無本寺として建立され、永禄8年に三好長慶の父、三好之康が寺地とソテツを寄贈しました。

織田信長が安土城を築いた時、天下の名木を集めようと安土城へ移植したところ、毎晩「堺へ帰りたい」と泣いたためソテツに霊があるとして再び妙国寺へ返したというのは有名です。また、徳川家康が大坂夏の陣の折、妙国寺に泊まり、「妙なりや国に

さかえる蘇鉄の木聞きしにまさる一本の株」と詠みました。

江戸期の「和泉名所図会」には、「大枝22本、小枝78本、総周り25尺、高さ22尺余り、枝葉6～7間は一面の蒼色ですいらんの如し」と記され、古くから堺の名木の一つとして知られていました。大正13年12月9日、国の天然記念物に指定されていますが、近年、樹勢の衰退は著しく、樹勢回復のための措置が急がれます。

花は8月ごろに開花して、秋に朱赤に熟す種子が多数できます。ソテツの種子は、秋の10～11月ごろに採取して、風通しのよい場所に陰干しして乾燥させます。

これを生薬（しょうやく）で、蘇鉄実（そてつじつ）といいます。蘇鉄実（そてつじつ）は、せき止め、通径に1日量5～15グラムに水0.4リットルで煎じて、3分の1量まで煮詰めて、3回に分けて服用します。切り傷には、蘇鉄実（そてつじつ）の煎液で傷を洗うと効果があるとされています。
<http://wood.co.jp/mame/mame.htm>より抜粋

