

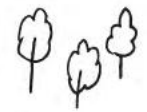
奈良の木で
変わりはじめる
私の暮らし



NaraWood Lifestyle Book



500年以上、
受け継がれてきた
情熱と誇り



県の面積の77%を森林が占める奈良県。

奈良の林業の歴史は古く、

約500年前(室町時代末期)から植林が行われており、

大坂城や伏見城をはじめとする畿内の城郭や社寺、

仏閣に奈良の木が使われてきました。

良質な木を育てるには、年月だけでなく、

想像を絶するような手間暇も必要不可欠となります。

育て方は地域によっても異なりますが、

特に、吉野林業(主に川上村、東吉野村、黒滝村)では

独自の育成方法によって吉野スギや吉野ヒノキといった

良質な木材を育ててきました。

奈良の木は強さと美しさを兼ね備えた、
日本屈指の良質な木材です。



美しい色合い

奈良の木は美しい色合いを楽しむことができるのも魅力の一つ。スギの心材は、ほかの地域のスギには見られにくい赤み混じりの上品な色合いで、古くから愛され、高級和室の内装などにも使われてきました。また、ヒノキは繊細で品のある淡いピンク色が絶妙に映えます。



節が少なく緻密な年輪



奈良の木は、枝の跡である節が少なく、年輪が均一で細かいことが特長。同心円で緻密な美しい年輪は、何百年もの間受け継がれてきた育成方法によってつくりあげられたものです。



優れた強度性能

安心・安全な木の家を建てる上で木材の強度は大切なポイント。木材の強度の指標となる「ヤング係数」をみると、奈良県産材(スギ・ヒノキ)の平均値は全国平均値を上回っており、優れた強度を有しているといえます。

(例)スギヤング係数
奈良県産材平均値E90>全国平均E70



たくさん植えて、
何度も間引く。

沢山の人の手を経て、 想いは運ばれる

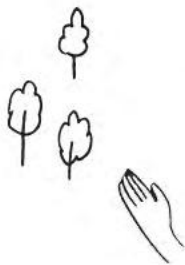
一般的な林業では、1ha(100m×100m)あたりに苗木を3千本植えるのが目安とされています。
しかし吉野林業では、1haあたり8千〜1万2千本。密集して植えることで木は太くなりすぎず、幹の上部と下部で太さが変わらないまっすぐな木が育ちます。
木々の間隔を空けすぎないよう気をつけながら、何度も木を間引き、森林の混み具合を調節していきます。この作業を、苗木を植えてから30年くらいまでは3〜5年周期で繰り返し、その後、70年くらいまでは7〜10年周期で、以降は15〜20年周期で…という具合に、何度も何度も間引きを繰り返していくのです。

このように限らない手間をかけてゆっくり丁寧に育てられた木は、年輪幅が狭く強度があり、木目も非常に美しくなります。
気の遠くなるような作業ですが、何百年もの間受け継がれた育成方法で、奈良の木の品質は守られてきたのです。

奈良の山には今でも100年前、200年前に植えられた木々が立ち並んでいます。何世代も前の人たちが植え、苦労して丁寧に育ててきた木を伐るときには、必ずと木と山への深い感謝が伴います。大切に育まれた木は、伐採された後も様々な人の手によって丁寧に搬出・加工され、適材適所で使われます。

そんな奈良の木を部屋の内装や食卓など日常に取り入れることで、私たちの心やからだに良い影響を与えるという検証結果も出ています。

たくさんの方の想いが込められている奈良の木。その魅力をさらに詳しく見ていきましょう。



木に変える。暮らしが変わる。

暮らしに寄り添う「木の家」



マンション、テラスハウス、戸建。色々な賃貸物件に住んできた小野さん夫婦がたどり着いたのは、「奈良の木の家」でした。木を選んだ理由、予算内で実現するための工夫、日々の手入れのことなど、暮らしに木を取り入れるヒントを聞きました。

快適な住まいと 出会うまで

玄関を開けると迎えてくれたのは、吉野ヒノキのスケルトン階段。居間へ続く廊下には、吉野スギの床板が使われています。「1年を通して、子どもたちは裸足で過ごしています」。広葉樹よりも柔らかく傷がつきやすいスギですが、「それ以上に温もりある暮らしを気に入っています」。休日在家で過ごすことも増えたそうです。「特に何をするでもなく、みんな居間でゴロゴロしています。木も畳も土壁も自然素材なので、森の中に暮らしているみたい。癒されます(笑)」。

しかし、家での時間が増えた分、光熱費がかかるのでは?「改修時に断熱材を入れたことや薪ストーブの利用もありますが、光熱費自体は安くなりましたね。少しエアコンをかけるだけで済みます。木が呼吸をしているので、梅雨時でもあまりジメジメしません」。

そんな小野さん夫妻も、木の家を建てるまでは不安があったと振り返ります。「自分で情報を集めても、大変なところは目についたんですね。本当のところはどうなんだろう?木のプロに話を聞こうと思いました」。転職となったのは、「奈良をつなぐ家づくりの会」*の「吉野の森見学ツアー」への参加でした。

*木材生産者、原木流通業者、製材業者、地産工務店、設計事務所等「森からまちまで」木の家づくりに関わるメンバーで活動をしている団体



紫外線を
吸収して
減らす

疲労を
感じにくい

臭気を
減らす

ご夫妻も感じた
木の嬉しいポイント

実は
科学的にも
実証されて
います

気持ちが
落ち着く

室内の
湿度を
調整

暮らして気づいた 嬉しいポイント



一年を通して素足で過ごせる家(接触冷温感)

子どもだけでなく、夫妻も素足で過ごすことが増えたという。「ゴロンと寝転がっても、心地良いんですよ」とのこと。木は熱を通しにくく、周囲の温度が高くて低くても人肌には適温と感じます。

快適に感じる湿度調整(吸放湿)

人が快適だと感じる環境は、湿度と温度のバランスで決まります。小野さん宅を訪れたお客さんからは「初夏でも涼しく感じる」「肌寒い秋口でも、暖かく感じる」と言われるそうです。木は小さな細胞が集まった構造をしており、湿度が高い時は湿気を吸い、湿度が低い時は湿気を放出します。

コンパクトな光熱費

夏は涼しく冬は暖かいため、エアコンの使用が減ったことで光熱費が下がったという。さらにクーラー病といった体調不良も起きにくくなったのだとか。

頑張りすぎないことが手入れのコツ

床の手入れについて尋ねると、「オイルを塗りたいけれど、なかなか手が回っていませんね(笑)」とのことでした。また、日頃の掃除には掃除機を使っています。手入れをするに越したことはありませんが、頑張りすぎないこともまた大切なポイントです。

取材協力

小野さん一家
奈良県生駒市/2017年から居住開始
1971年築の木造2階建を購入、リノベーション



適切に手入れすることで、
木の家は何代にもわたり
住み継ぐことができるんですね

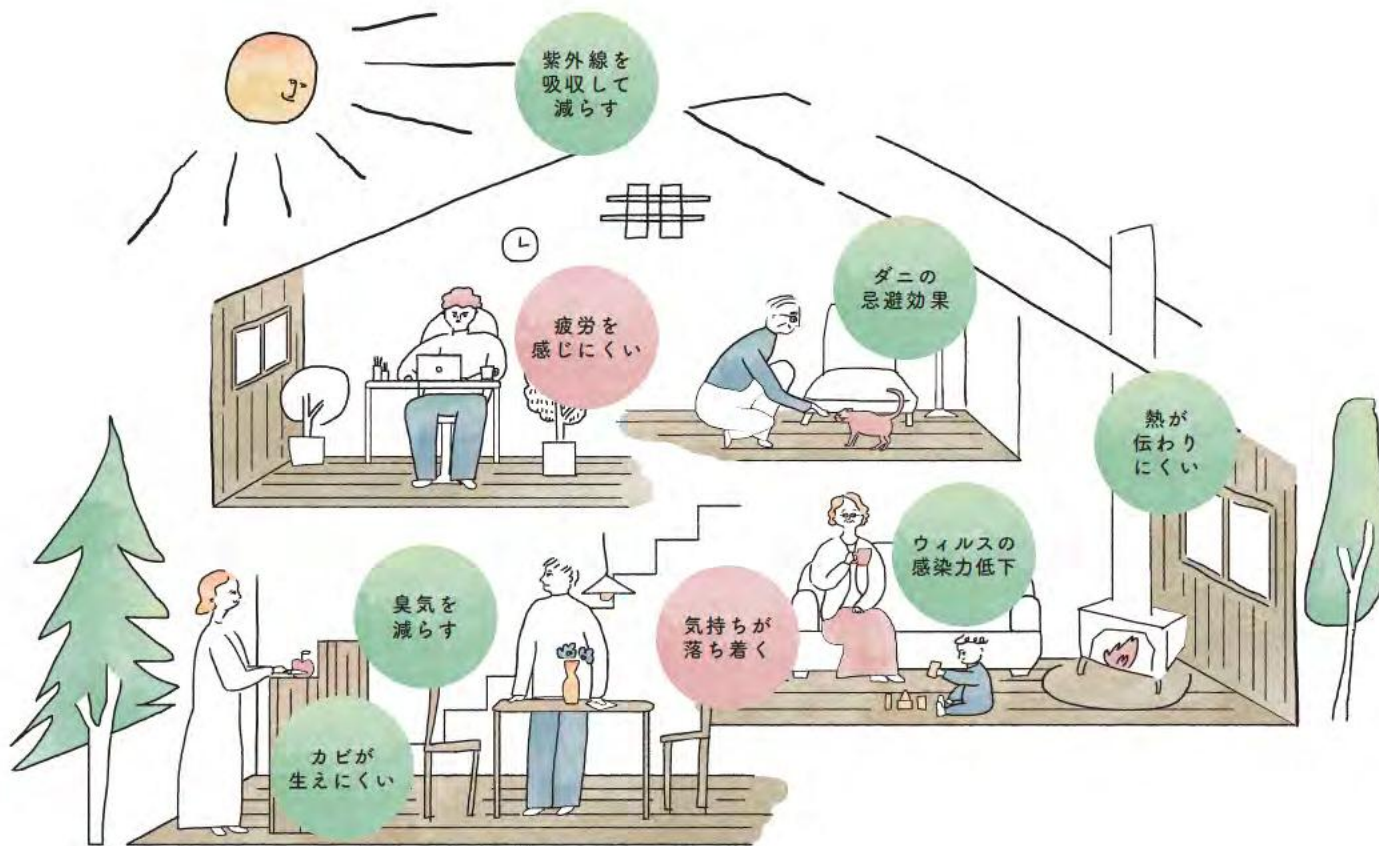


見学ツアーで訪れた吉野の森で100年以上かけて育つ木に触れ、木材市場や製材所で木のブロと直接話せたことで、木の家づくりを決意。木の良さを最大限活かし、古民家の改修を手掛ける設計士と二人三脚で進めていきました。

小野さん夫妻が選んだのは、全体予算を抑えられる中古住宅のリノベーション。購入当時、築46年を迎えていた物件の梁(はり)には、さらに古い木が再利用されていました。「適切に手入れすることで、木の家は何代にもわたり住み継ぐことができるんですね」。また、スケルトン階段と浴室壁面には

硬く水に強いヒノキを選びました。「一口にヒノキといっても、部位は様々。浴室には、油分をより多く含み、腐りにくい赤身を。階段には、空間を明るく見せる白太(しらた)を使用しています。まさに適材適所ですね」。





検証!

奈良の木がある家は…

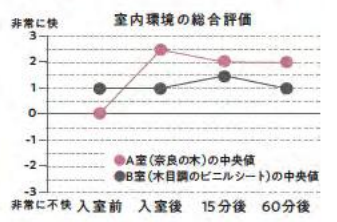
“健康的な暮らしに役立つ”

日本人は昔から木の家に住み、木の道具を使って暮らしてきました。
 木は、私たちにとってなじみのある身近な材料であり、人の健康にも良い効果があるとされています。
 しかし、科学的な検証は、どのくらい行われているのでしょうか。
奈良県では、
県内で生育したスギとヒノキを材料に検証を行い、奈良の木は私たちの健康的な暮らしに役立つことがわかりました。
 奈良の木は「薬」ではありませんので、病気を治すことはできませんが、
 私たちの健康的な暮らしをサポートし、よりよい住環境をつくるお手伝いをします。

検証! 同じような見た目の部屋なのに…

奈良の木が使われた部屋は「室内環境の総合評価」が高く、「落ち着く」「安心する」「温かい」といった印象を与え、疲労や混乱を感じにくい。

〈条件〉床と壁の内装材に奈良県産のスギ材を使用した奈良の木の部屋(A室)と木目調のビニルシートを使用した対照室(B室)を用いて、それぞれ室内環境や印象、気分状態に関する評価等を実施。



〈結果〉・A室(奈良の木)の方が「室内環境の総合評価」が高い。
 ・印象評価では、A室(奈良の木)の方が「落ち着く」「安心する」「温かい」と感じた人が多い。
 ・気分状態の評価では、A室(奈良の木)の方が「疲労」「混乱」「ネガティブな気分状態」を感じた人が少ない。

「奈良の木ライフスタイル向上検証事業(R1年度)」より

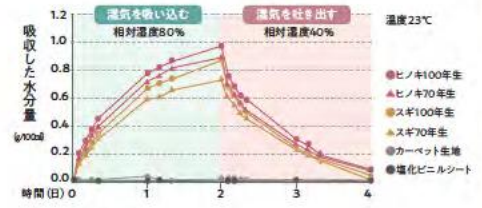
カビが生育しにくいのでアレルギー疾患の抑制にも。

〈条件〉奈良県産のスギ材・ヒノキ材の精油を、寒天培地に添加。カビを接種して生育状況を観察。



室内の湿度を自然に調整してくれます。

〈条件〉奈良県産のスギ板・ヒノキ板を高湿度環境(80%)と低湿度環境(40%)でそれぞれ2日間置き、その間、板に含まれる水分量を測定。



「奈良の木で健康になる実証事業(H28年度)」, 「奈良の木で快適に暮らす検証事業(H29年度)」より



大人も子どもも、木のカタラーを

スプーンやフォークを木製に変えるだけで、食卓の印象は変わります。木は熱が伝わりにくく、熱いスープや冷たいアイスクリームも口当たりが優しく感じられるため、大人にも子どもにもオススメです。

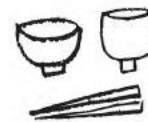


食卓に温もりを彩る

木の器を気軽に楽しみましょう。時間のない朝は、ヨーグルトを木の器で。また、出来合いのお惣菜も木の器に盛付けると見栄えも良く、一層美味しく感じられます。



木に変える。暮らしが変わる。
暮らしに溶け込む
「木の器」



仕事、家事、介護、育児… あっという間に過ぎていく日々の中で、ほっと一息つける食事のひととき。木の器を生活に取り入れるだけで、ありふれた日常の食卓に彩りが生まれます。野菜はさっと水洗いして、お好みでドレッシングを。旬のフルーツは、食べやすい大きさにして木の器に盛付けるだけ。

木と一口に言っても、針葉樹のスギ、ヒノキや、広葉樹のカエデ、ケヤキなど、樹種により、色も手触りも異なります。日本有数の木の産地・奈良県では、熟練の作り手たちが、個性豊かな木の器を生み出しています。

色や木目の出方、形もさまざま。ライフスタイルに合わせて好みの器が選べます。時に作り手と直接出会いながら木の器を集めることもまた、楽しみの一つです。

目で、手で、舌で感じる木の温もりは、身も心も整えてくれます。奈良の木の器を暮らしに取り入れてみませんか。

あなたにぴったりの木製食器は？

木の食器の種類とお手入れ方法



表面のコーティング方法によって、使い勝手や見た目の印象が大きく異なります。種類によって気をつけるポイントや、お手入れの仕方などが変わるため求める機能性や暮らしのスタイルに合わせて、ぴったりのものを選びましょう。

木の質感重視なら

お手入れが簡単!

木とガラスのいいとこどり

オイル仕上げ

オイルを施したものでツヤがあります。無塗装より乾燥しにくく、木の持つ力も発揮します。

- 耐水性が低い
- 汚れやにおいがつきやすい

お手入れポイント

- 表面にツヤがなくなってきたら、食用油を少量塗り、よく拭き取る
- 使ったあとはすぐ洗ってしっかり乾燥させる

ウレタン塗装

口に入れても安心な透明の樹脂でコーティングしたもので、表面からの染み込みを防ぐのでお手入れが簡単です。

- 耐水性あり
- 汚れやにおいがつきにくい

お手入れポイント

- 普通の食器と同じお手入れでOK

ガラス塗装

ガラス成分の液体を染み込ませたもので透気性・透湿性があり、木の香りも楽しめます。

- 耐水性あり
- 汚れやにおいがつきにくい

お手入れポイント

- 普通の食器と同じお手入れでOK

基本のお手入れ方法

木製食器を使った後は手洗いで、優しく洗いましょう。

普通の食器と同じように、スポンジと洗剤を使ってお手入れすることができます。

急激な温度変化に弱いので、食器洗浄機や乾燥機を使うと変形やヒビの原因にもなります。

直射日光が当たる場所への収納や電子レンジでの使用、冷蔵庫に入れるのも避けた方がいいでしょう。

※上記はあくまで目安です。お使いの食器の取扱説明書に従ってご使用ください。



普段のちょっとしたお手入れが木の器を長持ちさせるだけでなく、木独特の経年変化も楽しめます。



一度使うと毎日使いたくなる
温もりある木製品

奈良の木の美しい木目や爽やかな香りは、心を和やかにしてくれるだけでなく、とても機能的。木は呼吸をしているので、お弁当箱などでは余分な水分を吸収してくれる。ご飯が痛みにくく、冷めたご飯でもふっくら美味しく食べることが出来ます。また、科学的な検証により、奈良の木は菌の増殖を抑制することがわかっています。プラスチック製品に比べ、木のお弁当箱は少し手入れにコツがいりますが、自分の選んだお弁当箱が、時間とともに味わい深く変化していく様を楽しむことができます。木目の風合いを目で楽しんだり、木の機能性を実感したり。一度その



心地よさを体感すると毎日使いたくなります。身近なものから木製品を取り入れて、心地よい暮らしを始めるきっかけにしてみたいかがでしょうか。 ※塗装の種類により、吸放湿の効果が発揮されない場合があります。

検証！

同じ料理を食べているはずなのに…

“ 触り心地や見た目がよくて
なんだか好きかも ”

奈良の木で作られた食器と、樹脂製の食器を使用して
同じ料理を食べてもらった時の印象をお聞きした結果、
「食器の当たる音」「触り心地」「食器の温度」「見た目」など
木製の食器の方が好きという評価をいただきました。



検証！

いつもの食器を奈良の木製に変えてみたら…

“ いつも通りの料理なのに ”
食事が楽しいな

奈良の木で作られた食器と普段の食事で使用している食器を
ご自宅で使用してもらった時の食事の雰囲気をお聞きした結果、
木製の食器の方が「落ち着く」「楽しい」「温かみがある」「会話が弾む」など
総合的に食事の雰囲気が良いという評価をいただきました。



樹脂製食器との比較

〈条件〉木製食器と樹脂製食器で軽食・飲料を提供。
各食器の使用感等に関するアンケート調査を実施。



◎食器の使い心地に関するアンケート結果
(評価の高かった食器)

食器の使い心地	男性	女性	全体
1 重さ		樹脂、木	
2 当たる音		木製	
3 触り心地		木製	
4 温度(熱い・冷たい)		木製	
5 におい	木製	樹脂、木	木製
6 見た目		木製	
7 総合的な使いやすさ	樹脂、木	木製	
8 この食器は好きですか?		木製	

※「樹脂、木」…評価に大きな差が見られなかった項目

普段家庭で使用している食器との比較

〈条件〉自宅において普段使用している食器と
木製食器を使用して食事してもらい、
各食器の使用感等に関するアンケート調査を実施。

〈実験スケジュール〉

- 1週目 普段家庭で使用している食器
- 2週目 木製食器
- 3週目 木製食器



◎食事時の雰囲気に関するアンケート結果
(よりあてはまると評価された食器)

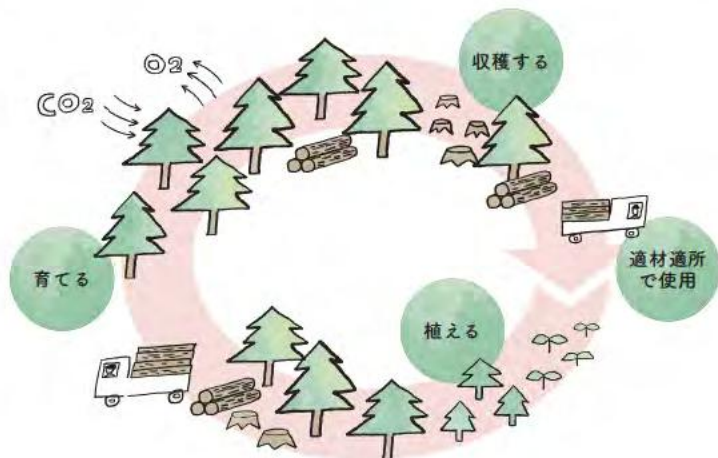
食事時の雰囲気	よりあてはまると評価された食器
1 落ち着く	木製食器
2 元気が出る	対照食器、木製食器
3 疲れる	対照食器、木製食器
4 楽しい	木製食器
5 温かみがある雰囲気	木製食器
6 会話がはずむ	木製食器
7 食欲が出る	対照食器、木製食器
8 食事の総合的な雰囲気	木製食器

※「対照食器」…普段家庭で使用している食器
※「対照食器、木製食器」…評価に大きな差が見られなかった項目



森をじっくり見守り、丁寧に育む林業を

「奈良の木」をもっと暮らしに



奈良の木を使うことは、私たちの心やからだに良いだけではありません。

私たちの住んでいる奈良の森林にも良い効果をもたらします。

奈良の木を使うことで、森林を育てるお金が山に還元され、
枝打ちや間伐などが進み、豊かな森林を守り育てることにつながります。

また、「植える、育てる、収穫する、使う」という未来につながる

森林の持続的なサイクルが保たれ、

地球温暖化防止や防災など森林が持つ多くの機能が発揮されます。

1人1人が少しずつでも奈良の木を使うことで変化が生まれます。

さあ、暮らしに「奈良の木」を取り入れてみませんか。

奈良の木がある暮らし

暮らしを彩る家具と小物



日常的に触れるものだからこそ、手触りがよく、温かみのある「奈良の木」を生活に取り入れてみませんか。



奈良の木のこと

NARA no KINOKOTO

「奈良の木」の特長や健康効果から、木が使われた建物やお店、たずさわる人、思わず暮らしに取り入れてみたくなるようなプロダクトまで、「奈良の木」に関する情報を幅広く発信しています。



ポータルサイト



Facebook



Twitter



Instagram



N a r a W o o d
L i f e s t y l e
B o o k



「奈良の木づかい運動」実行委員会

〒630-8501 奈良県奈良市登大路町30 電話番号: 0742-27-7470

<http://www3.pref.nara.jp/naranoki>