

# 自然素材の家を



# 建てる前に知っておくべき 10のポイント

私たちは、全ての人が自然素材で家づくりをしてほしいとは思っていません。  
ただ、健康を重視したり、現在アレルギーやシックハウス症候群に悩まされたり  
する方の中から、誤った知識で自然素材の住宅を捉えてしまうことのないよう  
今後の家づくりの参考にさせていただければ幸いです。

健康配慮・  
自然素材の  
家づくりを  
検討中の方は  
必見！



自然素材の家を建てる前に知っておくべき

# 10のポイント

---

## はじめに

買い物にはエコバッグ、ペットボトルのかわりに水筒を使う人、太陽光発電をはじめとしたクリーンエネルギーの導入、ハイブリッド車やEV車を選ぶ人など、エコを意識した取り組みが日常的に見られるようになりました。

家もまた、環境や健康を意識して、「自然素材」を使った家に興味を持つ人が増えていきます。とはいえ、「自然素材の家」の定義や種類は実にさまざま。なにを選んだらいいのか迷ってしまうという人もいるかもしれません。

この本では、自然素材の種類やメリット、家づくりのすすめ方はもちろん、環境や健康とのつながりなど、「自然素材の家」についての疑問に、ひとつひとつつていねいにお答えしていきます。

エコと家族の健康を考えた家づくりのために、ご一読いただければ幸いです。

---

## もくじ

はじめに	1
1. 自然素材住宅とは？	5
2. 自然素材にはどんなものがある？	7
3. 木の種類による違い	9
4. 国産材を使うメリット	12
5. 集成材と無垢材の違い	15

---

---

6.	無垢材の選び方	17
7.	無垢材の注意点	20
8.	あなたに合う自然素材	22
9.	自然素材のメリット	25
10.	成功する家づくりとは	28
	おわりに	31

---

---

## 1. 自然素材住宅とは？

「自然素材の家」と聞いて、あなたはなにをイメージしますか？

天然の木材をふんだんに使った家でしょうか。それとも、シックハウスに悩まされることのない家でしょうか。

素材や健康に配慮することはもちろん、そこで暮らす人が心地よく、長く住み続けられることも自然素材の家に求められる条件です。

「念願のマイホームを手に入れたけれど、なんだか体調が思わしくない」。いわゆるシックハウス症候群は、建材に使われる塗料や接着剤に含まれるホルムアルデヒドなどの有機溶剤、木材に塗布される防腐剤などの化学物質が原因