

# くらしに役立つ 自然素材

# 炭



言葉としては知っていても、詳しくは知らない日本の伝統文化が結構あるものです。ここでは、誰でも気軽に始められる和文化を紹介していきます。今回のテーマは、炭。近年、暮らしに役立つ自然素材として見直されている炭。パワーの秘密に迫ってみましょう。

## 縄文人も使っていた炭

炭は、木材を炭窯などで蒸し焼きにしたもの。その起源はまだ明らかになっていませんが、縄文時代の遺跡から大量の木炭が発見されており、このころにはすでに人工的に炭を作っていたと考えられています。弥生時代後期には鉄や銅の加工にも炭が使われるようになり、奈良時代には東大寺の大仏の鑄造に800トンの炭を費やした記録が残されています。平安時代以降は、貴族や寺院の室内暖房用としても利用されるようになり、炭の需要量はさらに伸びていきました。

日本の炭焼き技術の向上において最も貢献した

のは、室町時代に広まった茶道です。茶道に用いる炭には、火力や火持ちのよさはもちろん、色、形、ツヤ、香りなども重視されます。茶道は長い間、日本文化の中でも特別なものであったことから、炭の消費量は多く、より良質の炭を作る技術が飛躍的に発達したのです。

## さまざまな効能の秘密とは？

炭は燃料としてだけでなく、墓や棺の周囲に埋めて遺体や副葬品の腐敗を防いだり、トイレの床下に並べて消臭したり、油や砂糖の精製に用いるなど、多くの用途に活用されてきました。昔の人も炭の

持つさまざまな効能を経験的に知っていたのです。では、なぜ炭はさまざまな効能を発揮するのでしょうか？ その秘密は、炭の構造にあります。

炭には肉眼では見えない小さな穴（細孔<sup>さいこう</sup>）が無数に開いていて、蜂の巣のような構造になっています。この細孔は、植物が水分や養分を運ぶ導管や細胞壁が炭化過程で収縮したもの。細孔内も含めると、炭1g当たりの表面積はテニスコート1面に相当すると言われており、いかにたくさん穴が開いているかが分かります。

この無数の細孔が、臭いの成分や水分（湿気）、有害な化学物質などを吸着したり、有用な微生物の住みかになることで、さまざまな効能をもたらすのです。

## 三つの炭の特徴を知ろう

炭は、原料になる樹木や炭焼き法によつて性質が異なりませんが、基本的には「白炭<sup>しろすすみ</sup>」と「黒炭<sup>くろすすみ</sup>」の2種類に分けられます。

白炭は、炭焼きの仕上げ段階で、窯の中に空気を送つて一気に1000度以上にした後、炭を取り出し、灰や土をかけて急速に冷却したものです。白炭という名称は、表面に灰が付着して白っぽくなることからきたもので、非常に硬いのが特徴です。代表的なものに「備長炭」があります。

一方、黒炭は400〜800度で焼き、そのまま室内を密閉してゆっくり冷却させたもの。白炭よりも軟らかく、炭化した樹皮が付着し色も真つ黒なのが特徴で、茶道で使われる「池田炭」が代表的です。一般に、吸着力は黒炭、遠赤外線効果は白炭

の方が優れていると言われており、使い分けのヒントになりそうです。

また、最近では、この二つのほかに、成長の早い竹を原料にした「竹炭」も普及しています。木炭より細孔の数が多い竹炭は吸着力に優れ、白炭同様に硬いため多目的に使えます。



左から、白炭、黒炭、竹炭

## 炭の効果を暮らしの中に

室内や靴箱、冷蔵庫などに置けば消臭効果が期

待できる炭。最近ではシックハウス症候群の主な原因とされるホルムアルデヒドの除去にも有効であることが分かっています。

また、よく「ご飯を炊くときに炭を入れるといいしく炊ける」と言われますが、これは炭が水道水の残留塩素などを吸着除去する一方、炭内のミネラルが溶け出し、米のうま味が増すため。同じ作用で、水道水をおいしくしたり、風呂のお湯を軟らかくすることもできます。

なお、炊飯などに使用する場合は、炭を水洗いし、10分間程度煮沸消毒してから使うようにしてください。また、炭は洗って干すことで繰り返し使えますが、その回数には限界があります。30回程度使ったら新しいものに取り替えましょう。使い終えた炭を細かく碎き庭などにまけば土壌改良にも役立ちます。

## 炭を使って簡単インテリア作り

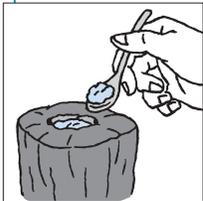
### 炭盆



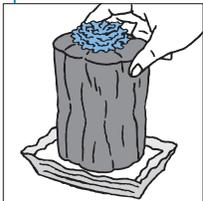
<用意するもの>  
・切り炭(黒炭)  
・苔  
・ケト土もしくは富士砂  
(購入した苔に土が付いている場合はそれでも可)  
・カッター



①切り炭の上部の真ん中をカッター削り、深さ2cmほどのくぼみを作る。  
\*カッターを使用する際は怪我などしないようご注意ください。



②炭のくぼみにケト土を入れ、苔を張る。



③水を張った浅鉢や皿の上に苔を張った切り炭を置いて完成。

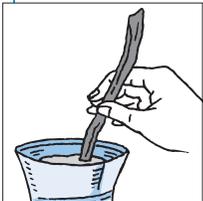
### 棒炭飾り



<用意するもの>  
・細めの棒炭(白炭)  
・粘土  
・好みの陶器  
・粒炭(ドライ苔でも可)



①陶器の2/3くらいまで粘土を入れ、軽く表面をならす。



②棒炭を粘土に差す。気に入った形になるまで直してよい。



③棒炭の位置が決まったら、粘土の表面を指で滑らかにし、粒炭で粘土を隠せば完成。

### 【参考資料】

「究極の「炭」健康法」(マキノ出版)  
「トコトンやさしい炭の本」(日刊工業新聞社)  
「炭を飾る」(アニカ)