

# 栄養と料理

現代を  
健康に生きる

JAN | 1  
2019NUTRITION &  
COOKERY災害時にも  
役立つ!

特別付録  
常備品おかず &  
健康カレンダー



有元葉子さんの  
イタリア風牛たたき  
→2ページ

藤井恵さんの



## 50歳からの 健美ごはん

新連載スタート!

重信初江さん & 久保木 薫さんの  
21時からの“こつまみ”トーク



思い出の味

ギタリスト  
マーティ・  
フリードマン  
さん

お正月のおもてなしに

大庭英子さん & 橋 雅世さん直伝  
ワンランクアップの  
おもてなし術

《DELI and more HAND》外川めぐみさんの  
塩分控えめのおせち

便利で手間なしが主流の世の中。  
**「不 便 益」** という発想が、  
 日々の暮らしをもっと楽しく、  
 豊かにします。



長いタイトルが気になつて  
 読んでみようと思ったかた、

これはまさしく、「読みづらい」という  
 不便によって得られた益＝不 便 益なのです。  
 京都大学の川上浩司さんは、  
 不 便 益を研究する工学博士。  
 現代社会に不便がもたらす効用を、  
 楽しく解説していただきました。

お話 川上浩司

京都大学デザイン学リーディング大学院特定教授  
 顔写真撮影／竹中稔彦  
 文／山崎のぶこ  
 文／木山京子

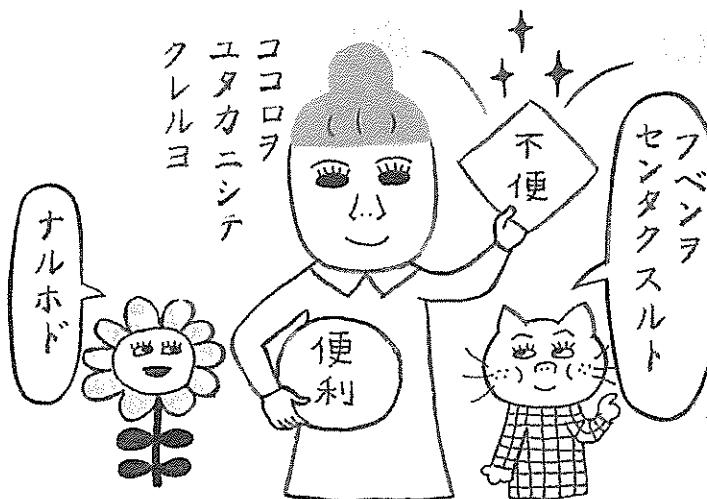
かわかみひろし 京都大学工学部卒業、同大学  
 大学院工学研究科修士課程修了。博士（工学）。  
 「不 便 益システム研究所」の代表も務め、不 便 益  
 から新しいデザイン指針を探る試みを続けてい  
 る。著書に「ごめんなさい、もしかなたがちょ  
 うとでも行き詰まりを感じているなら、不 便 を  
 とり入れてみてはどうですか？～不 便 益とい  
 う発想』（インプレス）などがある。

川上さんの著書の  
 タイトルも長い！



# あえて手間をかけ、不便を楽しむ

不利益研究の第一人者である川上さんに、研究に携わるきっかけや、不利益とはどんな発想なのかを、教えていただきました。



## 便利を追求する工学博士と不利益との出会い

私は大学時代から工学を学んでおり、「人様のお役に立つこと」が、工学の使命だと考えていました。人の役に立つ、といつてもいろいろとありますが、一つは「人を楽にすること」でしょう。それには、「手間を省いて便利にする」ということが、大きくかかわってきます。

## 人の心を豊かにする 不利益が

便利にするためのいちばん安直な方法は「自動化」することです。それがむずかしい場合は、「効率化」や「高機能化」が望ましいと考えられています。そして私には、

のです。

私たちにはこの不利益の発想を、製品やシステムにつなげるための研究を、日々続けています。皆さんも楽しみながら、暮らしの中の不利益を探してみませんか？

便利にすることを世の人たちが歓迎しているように見えていました。

准教授として京都大学に着任しましたとき、私はA-I（人工知能）を

設計に生かす研究に携わっていました。そのころに出合ったのが、

私の恩師から発せられた「これらは不利益の時代やで」という言葉……。

便利とは真逆の、不便から得られる益の時代などといわれたのでですから、聞いたときは正直驚きました。でも、

便利とは真逆の、不便から得ら

れる益の時代などといわれたのでですから、聞いたときは正直驚きました。これから先も、新しい技術がどんどん開発されていくこと

「自動的に設計してくれるコンピューターなんかを作つておもしろいのか」

「便利なほうが人様のお役に立つと、簡単にいいきつてしまつていいのか」

「便利なほうが人様のお役に立つと、新たに発見や出会いという、人間の気持ちを豊かにしてくれる手段を選択する、そうすること

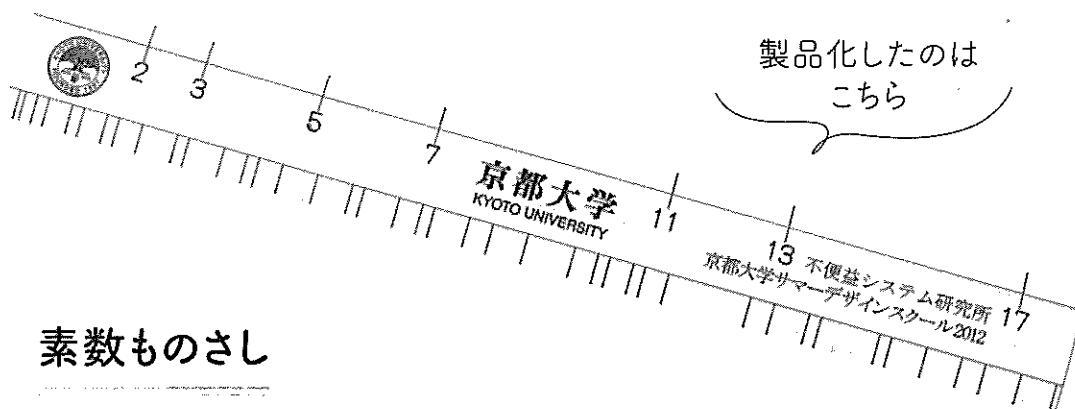
で、新たな発見や出会いという、「益」を手に入れることができるのです。

しもうとか、昔の生活に戻るうと、とらえられることがあるのですが、そういうことではあります。でも、それでは生きていっておもしろくないよね」と立ち上がるのが、便利なご時世だからこそ、あえて「手間をかける」「頭や体を使う」などの、不便と思われる手段を選択する、そうすること

で、新たな発見や出会いという、「益」を手に入れることができます。

# 不利益の発想をとり入れた アイテムをご紹介

「不利益システム研究所」の代表を務める川上さん。同研究所が紹介するアイテムには、  
楽しみながら“手間をかけさせてくれる”アイデアが満載!



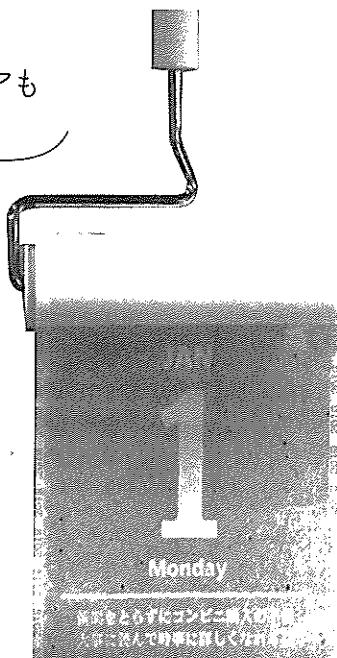
## 素数ものさし

京都大学の定番みやげの一つにもなっている「素数ものさし」。

上の目盛り(cm)を見ると、2、3、5、7……つまり素数(1とその数自身でのみ割り切れる自然数)だけが並んでいて、4cmを測るにも10cmを測るにも、簡単な計算をしなくてはならないという不便を伴うアイテムです。

使う人は、素数を組み合わせて求める長さを導くことを、パズルのような感覚で楽しむことができます。また、下側はmmになっていて、素数の箇所に目盛りが打ってあります。「20と30の間の素数は23と29?」「110と130の間は素数が少ない」など、掘り下げれば掘り下げるほど、新しい発見に出合うことができます。

学生のアイデアも  
おもしろい!



## おそうじカレンダー

こちらは学生による不利益のデザインコンペで、最優秀賞を獲得したアイデアです(製品化はしていません)。

その名も「まわせばほら! おそうじカレンダー」。粘着シートをコロコロして床掃除をすると、数字や曜日などの部分にはほこりがつかない加工がしてあるため、今日の日づけが浮かび上がって見えるというものです。

使用後の粘着シートを切りとると、日づけがしっかりと確認できますから、「今日は何日だったっけ?」を自然に防ぐことができます。また、毎日コロコロするという不便を守らなければ日づけがずれてしまうので、楽しみながら、きれいな部屋をキープすることができます。

＼川上さん認定／

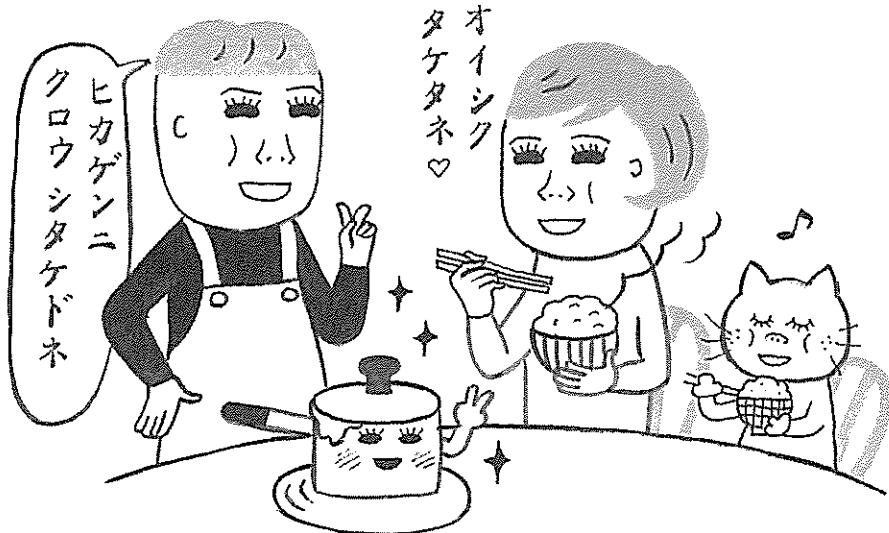
# 暮らしの中の 不~~便~~益

身近な生活にひそむ不便をピックアップ。

どのような益が得られるか、

川上さんと考えてみましょう。

## なべでごはんを炊く



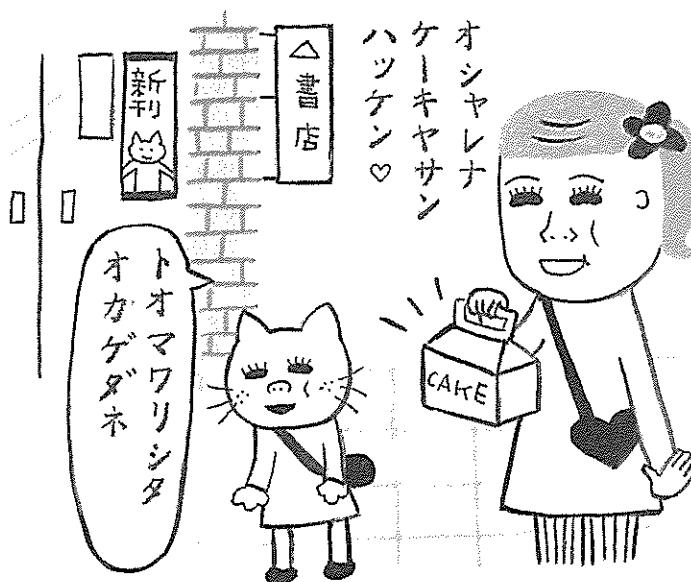
炊飯器を使えばどんな銘柄のお米でも、おいしいごはんを炊くことができます。一方、なべで炊くときは、水加減にも火加減にも注意を払わなければならないという不便を伴います。

不~~便~~益の研究者からすると、なべでごはんを炊くという不便がもたらすのは、「おいしいごはんの焼き方が発見できるということに、気づかせてもらえる益」にはなりません。また、昔は「火を

使うことが許されるしきけ」がお風呂や庭にもありました、現代に残っているのは台所だけ。これを生かさない手はないでしょう。

『栄養と料理』の読者の皆さんの中には、日常的になべでごはんを炊いているというかたもいらっしゃるかもしれませんね。災害時にも役立つスキルですから、炊飯器派のかたもぜひ一度チャレンジしてはいかがでしょうか。

## 書店に本を買いに行く



インターネットでなんでもものが買える時代。ほしい本があれば通販サイトで注文して、家まで届けてもらうというかたも多いのではないかと思います。今や書店に足を運ぶことさえ、不便なことだと認識されるようになってしまったかもしれません。

書店に行けば、さまざまな情報がキャッチできるという益が得られるのはもちろんですが、さらに不~~便~~益の見地からいえば、書店までの道のりもおおいに活用したいところ。ときには別の道を通ったり、あえて遠まわりしてみてはいかがでしょうか。思わず近道を発見したり気になるお店を見つけたり、街並みの微妙な変化に気づいたりすることもできます。

## 旅行のプランを自分で立てる



パッケージツアーや参加したものの、結局どこでなにをしたのかほとんど記憶に残っていない……そんな残念な経験はありませんか？

自分でプランを立てるという不便を経て、成し遂げた旅行は、ときに「道をまちがえた！」などのアクシデントに見舞われることもあるでしょう。でも思わぬアクシデントがあったからこそ、記憶にしっかりとインプットされるという、かけがえのない益を得ることができます。

不受益の専門家としては、旅行プランにちょっととしたルールや制約をつけ加えることもおすすめです。たとえば私は学生といっしょに、碁盤目状の京都の街並みを生かして、「左折しかできない京都ツアーア」を行なったことがあります。

## 手作りキットを使ってみる



もっと  
知りたくなったら…

不受益について興味を持ったかた、もっと知りたくなったかたは、「不受益システム研究所」のサイトにアクセスしてみてください。あなたの不受益エピソードも募集しています。

<http://fuben=eki.jp/>

必要な材料が計量されてセットになった食品の手作りキット。みそや豆腐、こんにゃくなど、さまざまなキットが販売されています。

「材料をそろえたり計ったりする必要がないのだから、不受益というより便利じゃないの？」と感じるかたもいると思います。でも、スーパーで簡単に入手できる

ものを、自分の手で、時間をかけて作るという不便を伴うのですから、これは正真正銘の不受益です。

手作りキットがおもしろいと感じたら、次は材料を一からそろえるところから始めてみるのもいいですね。また、キムチや梅干しなど、いろいろな手作りに幅を広げるのもいいと思います。