



ARCHITEC
DESGIN



早春に幸せを招く花「福寿草」

古くから縁起の良い植物とされている福寿草。黄金色の花を咲かせて春を一番に告げてくれます。厳しい寒さを耐え抜いて雪の間からそっと小さな花を咲かす姿は、私たちが明るく幸せな気持ちにしてくれます。江戸時代には「福告ぐ草(フクツグソウ)」と呼ばれていましたが、現在は「福をもたらし、長寿を祝う」花として福寿草という名前になったとか。花言葉には「幸せな家庭」「永遠の愛」「忠実な心」など、ポジティブなものが多いことからお祝い事の贈り物にも喜ばれます。もちろん、自分自身に福を告げてくれるように、ご家庭で育てるのもいいですね。育てやすい花ですから、庭に植えたり、鉢植えにしたり。鉢植えならば室内に飾ったりするのもいいかもしれません。春がおとずれを待つこの季節、福寿草と一緒に過ごしてみませんか。

Contents

- 足元ほかほか
冬のあったかグッズ
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- お部屋の温度と湿度がポイント
快眠のための寝室づくり
- さつまいもの
ドフィンワ風グラタン

足元ぽかぽか

冬のあったかグッズ

お部屋の暖房をつけているのに足元がひんやりするのは、床や窓から冷気が伝わるから。そこで、足元の寒さを防ぐあったかグッズをご紹介します。冬の室内を快適に過ごしましょう。



カーペット・ラグ

マイクロファイバー

毛先が長く、手足がすっぽりと沈んでしまうくらいフカフカとしていてボリュームがあるものが人気。サラサラとした肌触りが特長。

蓄熱ラグ

体温を吸収してラグの内部にあたたかい空気を貯めるため、電気を使わない安全でエコな暖房アイテムです。

ウールカーペット

羊毛(ウール)には、空気を大量に含む特性があります。あたたかい空気を逃がしにくくとても保温性に優れているのが特長です。

机まわりに

パネルヒーター

マグネットで簡単に取り付けることができるヒーターです。デスクの金属面に取り付けて机を簡易コタツのようにすることができます。寒さを感じやすい机の下の空気をあたため、足元がひんやりするのを防いでくれます。狭い場所でもストーブのように設置スペースを必要とせず、デスクワークの妨げになりません。お子様の勉強机にもぴったり。

脱衣所に

ハロゲンヒーター

お家の間取りは、リビングなどが日当りのいい南側に設置されているため、水回りは北側の寒い場所に配置される事が多くなります。そのため、冬の脱衣所は特に冷えてしまいがち。そんな脱衣所におすすめなのが小型のヒーターです。センサー付きで人が居る時にだけすばやくあたたかい風を送り出してくれるものもあるので、消し忘れもなく安心。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ハッピーバレンタインデー編～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ



お部屋の**温度**と**湿度**がポイント

快眠のための寝室づくり

冷えと乾燥に悩むこの季節は、睡眠の質が低下しがち。冬場の快眠に適した温度は16～19度、湿度は50%前後が良いとされています。また、布団中の温度も快眠に深く関わり、33度前後が適切です。これを保てるかどうかで睡眠の質は大きく変わります。寝室の温度や湿度をチェックして、睡眠環境を整えましょう。



寝室の睡眠環境を整えよう

加湿器を使って寝室にうるおいを

乾燥は睡眠の妨げになります。乾燥しやすい冬は加湿を欠かさず行いましょう。また、空気が乾燥しているとウイルスが増殖しやすくなり、風邪などの感染リスクが高まる原因に。

ぐっすり眠れる寝具選び

掛け布団は、軽くて保温性の高い良質の羽毛布団がおすすめ。敷き布団は吸湿発散性が高いものを。シーツはガーゼタイプにすることで、やわらかな肌触りが寝つきをよくしてくれます。

寝室のカーテンを冬用に

カーテンは冬用の厚手のものを選ぶことで、窓からの冷気を遮断します。また、色も暖色系を選ぶことで、視覚的にも体温を高める効果があります。

アロマの効果で質の良い睡眠を

就寝前にアロマオイルを使用することで、心身ともにリラックス。緊張やストレスを緩和してくれる、ラベンダーやベルガモットなどがおすすめです。

睡眠の質を下げちゃう

就寝前のNG習慣

寒いからといって 熱いお風呂に入ると逆効果

熱いお風呂に浸かると交感神経が刺激され、心身が活発な状態になってしまいます。38～40度のお湯にゆっくり浸かることで、眠りやすいリラックスした状態をつくることができます。

パジャマや靴下など 寝る時は厚着をしすぎない

良い眠りは深部の体温が下がった時に起こります。厚着をすると睡眠に入った後の熱を逃すことができなくなるため、パジャマは薄手のものを。また、締め付けの強い靴下は血行が悪くなるので注意。

掛け布団は重ねすぎると 快眠の妨げに

たくさん布団を被るのはNG。掛け布団を重ねすぎると、寝返りをする時に力が入り熟睡の妨げになります。まずは敷き布団をあたたかいものに替えてみましょう。

寝ている間の乾燥トラブルに注意

乾燥からくる喉のトラブル

朝起きた時になんだか喉がイガイガ…。喉が乾燥すると、粘膜の働きが衰えウイルスや細菌が侵入しやすくなります。寝ている間の加湿で、喉の炎症を防ぎましょう。口呼吸をしてしまう人は、マスクをつけるのも効果的。

冬にこそ注意したいかくれ脱水

脱水症状になるのは汗を頻繁にかく夏ではありません。冬は乾燥しやすいため水分蒸発が進み、知らないうちに脱水状態に陥る危険も。こまめに水分補給し、お部屋の換気を定期的に行いましょう。



さつまいもの ドフィノワ風グラタン

さつまいもの甘さと、ミルク&生クリームのまろやかさがほっこり美味しいおやつ感覚のグラタンです。塩加減をしっかりと効かせれば、おかずとして食卓に添えることもできます。

材料 2人分

- さつまいも 300g
- 牛乳 100cc
- 生クリーム 100cc
- ニンニク 1かけ
- バター 20g+適量
- 塩 小さじ1/2
- 塩コショウ 少々
- パルメザンチーズ(粉チーズ) 適量

..... 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま5mm厚の輪切りにスライスする。スライスしたさつまいもを15分ほど水にさらす。(水が白っぽくなるうちは何度か水を変える)
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、バター、塩、①のさつまいもを加え、中火にかける。沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないように6分煮る。
- ③ 耐熱皿にニンニクをこすりつけ、②のさつまいもを並べ、ひたひたになるくらいまで煮汁を加える。塩コショウ、パルメザンチーズ(粉チーズ)をかけて、250度のオーブンで12分、表面にこんがり焼き目がつくまで焼く。

さつまいもの話

さつまいもは、食物繊維が豊富で、切ったときに出る白い液体(ヤラピン)は、便を柔らかくして腸のぜん動運動を促すので、便秘を改善する効果が期待できます。

さらに美味しく!

さつまいもはゆっくりと加熱することで、でんぷんを糖に変える酵素が活性化して、より甘くなります。

さつまいもの選び方

ひげの穴が浅くて、皮に艶があり滑らかなもの。切り口から黒く蜜が出ているものは糖度が高くより甘味があります。

保存方法

低温、乾燥に弱いので、新聞紙に包み冷暗所で保存しましょう。切ったものはラップで包んで野菜室へ。加熱したものを冷凍することもOK!

間違い探しの答え

- ①右カード内のハートの有無
- ②中央左のハートの向き
- ③チョコペンの形
- ④右下の板チョコの色
- ⑤右下のプレゼントの大きさ

株式会社 アーキテック・デザイン 一級建築士事務所

〒233-0003 横浜市港南区港南 6-1-6 桜道テイクオフビル 1階

TEL. 045-846-1570

アーキテック・デザイン

検索