



ARCHITEC
DESGIN



夏の朝に涼しげに咲く「朝顔」

夏の風物詩として日本の文化に深く根付いている朝顔。朝、のびたツルに花をつけている姿は夏の1日のはじまりを知らせてくれているかのようです。朝顔には青や紫、白、桃色など様々な色があり、花開く明け方に朝露をつけてキラキラと輝くその美しさや清涼感が多くの人々に愛されています。花言葉は、青色が「短い愛」「儂い恋」を、紫色の朝顔は「冷静」。白色の朝顔は「あふれる喜び」「固い絆」、そして桃色は「安らぎに満ち足りた気分」を表します。どれも品があって素敵な花言葉です。朝一番に花を咲かせ、お昼前にはしぼんでしまう朝顔ですが、毎朝毎朝花を咲かせるため、長く鑑賞できるのが特徴です。今年は朝顔のグリーンカーテンで暑さをしのぎながら、日本ならではの趣のある夏を楽しんでみてはいかがでしょうか。

Contents

- アロマの香りで虫対策
ハーブの手作り防虫アイテム
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- スイミングで
健康なカラダづくり
- ズッキーニチャンプルー

ハーブの手作り防虫アイテム

お料理やアロマによく使われているハーブ。実は、天然の虫よけとしても大活躍してくれるのをご存知ですか？
そこで今回は、虫を寄せ付けない効果を持つハーブと、簡単に手作りできる防虫アイテムをご紹介します。

おすすめハーブ紹介

シトロネラ

蚊や昆虫が嫌う「シトロネラル」という成分が含まれています。柑橘系のスッキリとした香りが特徴です。

レモングラス

レモンに似た爽やかな香りを持つハーブ。虫よけ効果はもちろん、空気中の細菌から守ってくれる効果も。

ローズマリー

スーッと強い香り特徴。タンスの虫よけなどに使われる樟脳(しょうのう)と同じ成分が含まれています。

蚊取り線香代わりに

虫よけキャンドル



用意するもの

- お好みの精油(3~4滴)
- クレヨン(色付け用)
- ジャムなどの空きビン
- ろうそく(2本※長さ15cm程度)

- 1 ろうそくとクレヨンをパキパキと細かく折り、ビンに入れます。(ろうそくの糸は使うので、切らないようにしましょう。)
- 2 鍋にお湯を沸かし、①で用意したビンを入れて弱火で5~7分湯煎します。ビンの中身が完全に溶けたら鍋から出します。
- 3 精油を入れてゆっくりとかき混ぜたら、ビンの真ん中にろうそくの糸を垂らし、完全に固まるまで待ちます。

お洋服の防虫剤に

防虫サシェ



用意するもの

- お好みの精油(10~30滴)
- だしパック(もしくはお茶パック)
- ドライハーブ(適量)
- 重曹(50g) • リボン • 布切れ

- 1 重曹に精油を加えてよく混ぜ合わせたら、ドライハーブを加えてさらによく混ぜます。
- 2 ①をだしパック(もしくはお茶パック)に入れます。
- 3 ②を布切れに包んだら、中身が出てこないようにリボンで固く縛ります。

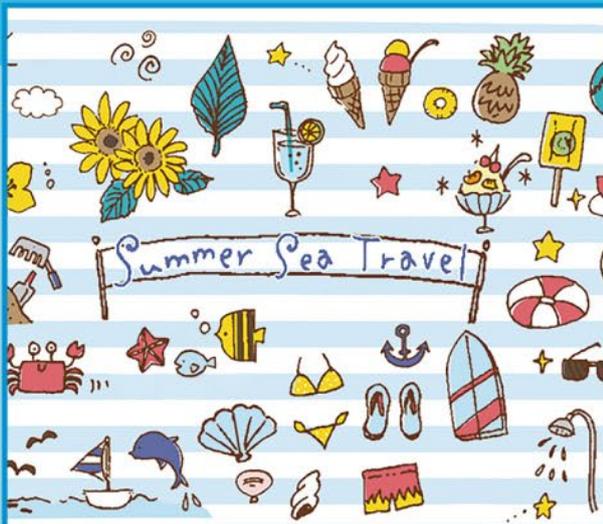
5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

~サマートラベル編~

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





スイミングで 健康なカラダづくり

夏本番、海やプールでのレジャーを計画している人もいるでしょう。水の中での運動は、水に触れることでクールダウンできるのはもちろん、健康維持やダイエットにもおすすめのプログラムです。しばらく海やプールから足が遠のいてしまっている人や水が苦手という人も、今年の夏は思い切ってスイミングにチャレンジしてみませんか。

スイミングが体にいい理由とは？

1 浮力の効果

水の中での体重は普段の10分の1。浮力によって体への負担が減るため、足腰が弱い人や体重が重い人でも無理なく運動ができます。

2 抵抗の効果

水の抵抗をうまく利用することで、より多くの脂肪やエネルギーを燃焼することができます。

3 水圧の効果

水圧が血管や筋肉を刺激して血液の循環を向上させます。また、水圧は腹式呼吸を促すため、少しの運動量でも十分な効果が得られます。

4 水温の効果

水温の効果により体温の低下を防ごうとする働きが起こり、血管の収縮や心臓の動きが高まり、血行が促進されます。

スイミングでダイエット!

肌を見せる機会が増えるこの季節。スタイルだって気になりますよね。体に負担をかけずに、健康やダイエット効果が期待できるスイミングなら、涼しく楽しく一石二鳥。キレイを手に入れるスイミングのコツをご紹介します。

スイミングの消費カロリーは？

クロールでゆっくりと30分間泳いだ場合、「8メッツ」というカロリーを消費できるとされています。「メッツ」とは運動強度をあらわす単位で、安静時を1とした場合に、その運動が何倍のエネルギーを消費するかを数字で示したものです。ちなみに、「歩く、軽い筋トレ」などは3メッツ、「ウォーキング、ゴルフ、自転車に乗る」などは4メッツ、「軽いジョギング、エアロビクス」などは6メッツ程度といわれています。これらと比較しても、スイミングによる消費カロリーが高いことがわかります。

効率よくカロリーを消費するには？

クロールの消費カロリーは8メッツでしたが、これが平泳ぎになると10メッツ、バタフライや速めのクロールなら11メッツにアップ。とはいえ、高い運動効果を得るためには正しいフォームで泳ぐことが大切です。無駄な動きが多ければ、かえって体に負担をかけることにもなりかねません。はじめての人は、ただ泳ぐのではなく、プールやフィットネスクラブなどのインストラクターから基本を学ぶことからスタートしましょう。

泳ぎが苦手な人にもおすすめ

アクアエクササイズにチャレンジ!

ビート板を使うと消費カロリーアップ!

泳ぎや息継ぎが苦手という人は、ビート板を使ったバタ足から始めてみてはいかがでしょうか。単純な動きですが、思いのほかカロリーを消費できます。ひざから下を曲げずにお尻の力で脚を上下させると、脚の引き締めにも効果があります。

気軽に始められるアクアウォーキング

水の中を歩くだけでも効果が期待されるウォーキング。関節や腰などに負担をかける心配がないのでおすすめです。はじめはまっすぐに歩くことを意識し、徐々に歩き方に変化をつけましょう。

楽しく続くアクアビクス

アクアビクスとは、水の中で行うエアロビクスのこと。音楽やリズムに合わせて、水の中で体を動かします。通常のエアロビクスに比べて動きもゆっくりで、関節などへの負担も少ないので、若い人から高齢者まで楽しく続けることができます。

MEMO

スイミングは、ほかのスポーツと比べても消費カロリーが高いといわれている魅力的な運動です。また、体をあたためようとして心臓や血管の収縮が活発になるため、新陳代謝が高まり、エネルギーも消費されやすくなります。

ズッキーニ チャンプルー

子供も食べられるズッキーニチャンプルーです。ズッキーニはビタミンCが多く含まれており、風邪予防や疲労回復に効果的。

調理時間
20分

材料 3~4人分

スパム 200g
 ※厚切りハムや魚肉ソーセージを使ってもOK
 木綿豆腐 1丁
 ズッキーニ 1本
 パプリカ(赤・黄) 各1/2個
 玉ネギ 1/2個
 卵 3個
 ごま油 大さじ2
 塩胡椒(下味用) 少々
 ※お好みで鰹節・糸唐辛子など

<調味料>

顆粒チキンスープの素 大さじ1
 ※鶏ガラスープの素を使ってもOK
 醤油 大さじ1
 調理酒 大さじ2
 塩胡椒 適量

下準備

- ズッキーニは長さ5cmのくし切りにする。
- スパム、パプリカは長さ5cmに切る。
- 玉ネギはスライスにする。
- 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ500Wで2~3分ほど加熱し、水気をきって手でざっくりとひと口大に分ける。

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れて熱し、ズッキーニと玉ネギを中火で炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、スパムとパプリカを入れ、塩胡椒で下味をつけ火を通す。
- 2 水を切った木綿豆腐を入れ、全体によく絡めて、調味料の材料を加えて味を調える。
- 3 卵を溶いて回し入れ、半熟になったら火を止め、お皿に盛りつけて完成。お好みで鰹節や糸唐辛子などをかけてお召し上がりください。



ズッキーニの 栄養と種類についてのお話

ズッキーニには、高血圧やむくみ対策になる「カリウム」、美肌や疲労回復に役立つ「ビタミンC」、免疫力アップや代謝促進に不可欠な「βカロテン」「ビタミンB群」などの様々な栄養素が含まれています。



縞ズッキーニ

一般的によく見られるズッキーニです。油との相性が良いため、炒めものがオススメ。ソテーや揚げ物、天ぷらにも適しています。



丸ズッキーニ

白い果肉部分が多く、みずみずしいのが特徴。中をくり抜き、挽肉などと混ぜ、詰め物にする調理がオススメ。



花ズッキーニ

開花直前に収穫した花つきのズッキーニ。花の中に詰め物をして蒸したり、フリットにして食べるのもGOOD!!



間違い探しの答え

①アイスの数 ②左上の雲の数 ③中央の文字の色 ④ピンクの魚の有無 ⑤サーフボードの長さ

株式会社 アーキテック・デザイン

〒233-0003 神奈川県横浜市港南区港南6丁目1-6

TEL. 045-846-1570

アーキテック・デザイン

検索