



ARCHITEC
DESGIN



2024 07
July



ダイヤモンドを凌ぐと言われる虹色の輝き「スフェーン」

7月の誕生石のひとつ「スフェーン」は、2021年12月、63年ぶりに全国宝石卸商協同組合が誕生石を改訂し、新たに追加された比較的新しい誕生石です。スフェーンという名前を初めて聞いた人も多いと思いますが、それもそのはず、スフェーンは宝石展や天然石関連のイベントなどでも滅多に出会えない希少な石なのです。淡い黄色から深い緑まで色に幅があり、「ファイア」と呼ばれる光の分散がとても強く、透明度の高い輝きはダイヤモンドにも勝るとも言われています。強いプリズムを持つスフェーンは、夏の森林の木漏れ日のようにキラキラと華やかに輝き、エネルギッシュなパワーを感じる7月のイメージにピッタリな宝石です。石言葉は「純粹」「永久不変」「成功」「幸運」「富」「目標達成」など前向きな言葉が多く、物事をマイナスからプラスへ導く力があるとされるため、自己実現をしたい方や創造力を高めたい方にオススメのパワーストーンです。

豆知識

スフェーンは見る角度によって色の見え方が変わる多色性をもっており、見る角度によって、イエローやイエローグリーン、レッドなどさまざまな色の表情が楽しめるのもスフェーンならではの魅力です。「グリーンズフェーン」と呼ばれるグリーンの色合いが美しいものは価値が高く人気があります。

Contents

- 潤いのあるサラサラ美髪にヘアケアのキホン
- 5つの違いを見つけよう！間違い探しクイズ
- お部屋を涼しくするひと工夫 エコで上手な暑さ対策
- すぐ実践！お掃除・収納のコツ キッチン編
- トマトつゆで 彩り野菜の天の川そうめん

潤いのあるサラサラ美髪に ヘアケアのキホン

髪の毛にツヤが無くなったりパサパサになる原因は、キューティクルという髪の毛の内側を守る層が剥がれてしまうことが原因です。キューティクルは摩擦や熱によるダメージで傷んでしまうので、傷んだ部分を補修するケアが大切です。シャンプー後には正しいお手入れをして髪を美しく保ちましょう。



ヘアケア用品それぞれの役割

トリートメント

リンス・コンディショナーと違い、髪の毛の内部に成分を浸透させて、ダメージ部分へ栄養を補給します。傷みのケアだけではなく、質感もコントロールできるものも多く登場しています。

リンス

シャンプー後、髪がキシキシするのをカバーし、手ざわりを良くしてくれます。髪の毛の表面のケアには効果的ですが、基本的に内部には作用しないことが特徴です。

コンディショナー

リンスと同じく、髪の毛の表面をケアする作用があります。髪をコーティングして、摩擦などの刺激から保護したり、水分の蒸発を防ぎながらツヤを与えてくれます。

Point ① 基本の正しい使い方を

シャンプー後、トリートメントやリンス、コンディショナーをするときは、まず髪の毛を軽く絞って水気を切ります。それから適量を2回に分けて手に取り、一番ダメージを受けやすい毛先の方からなじませていくようにしましょう。

Point ② 使う順番にも気をつけましょう

シャンプー(洗浄)→トリートメント(補修)→リンス・コンディショナー(コーティング)が正しい順番。トリートメントは最後に…と勘違いしがちですが、先にリンスやコンディショナーで表面をコーティングしてしまうと、トリートメントの成分が浸透しにくくなってしまいます。

お風呂上がりも丁寧に

アウトバストリートメントで ツヤ髪キープ

もっとキレイな髪を手に入れたいという方は、洗い流さないタイプのトリートメントでのケアをプラスするのもおすすめ。パサつきを抑えるオイルタイプ、ボリュームを抑えるクリームタイプ、髪が細い人向けのミルクタイプなど、髪質に合ったものを選びましょう。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～夏祭り編～

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



お部屋を涼しくするひと工夫

エコで上手な暑さ対策

暑い日が続く夏はつい冷房に頼りがち…。しかし、蒸し暑いお部屋も家具の置き方を変えたり、涼を取り入れる工夫をすることで過ごしやすいお部屋に大変身。節電・省エネにもつながる暑さ対策をはじめてみませんか。



お部屋に風の通り道をつくろう

お部屋の対角にある2か所以上の窓を開けて、風の通り道をつくりましょう。この時、風の入口を小さく、出口を大きく開けておくと風の流れが早くなり、さらに涼しくなります。もし窓が1か所しかない場合は、部屋のドア(玄関)を開ける、もしくは扇風機や換気扇を使って風の流れをつくりましょう。扇風機は窓の外に向けて置くのがベスト。

熱がこもらない家具の配置をしよう

部屋の中がごちゃごちゃしていると、見た目にも暑苦しいものです。お部屋をスッキリ片付け、スペースに余裕が生まれることで体感温度も下がるかも。また、家具の配置によっては風の流れが遮られることがあります。大きな家具の置き場に気をつけ、熱がこもらないようにしましょう。お部屋の空気の流れを可視化するために、線香などをたいて煙の動きをチェックする方法もあります。

グリーンカーテンをつくってみよう

植物の蒸散作用で、打ち水と同じ冷却効果を得ることができるグリーンカーテン。ツル性の植物をカーテン状に育てることで、日差しを遮ってくれるだけでなく、節電・省エネ効果が期待できます。また、ゴーヤやキュウリなどの場合は野菜を収穫することもでき一石二鳥。育てる際は大型プランター1つにつき2株を目安に、水を切らさないように様子をみながらたっぷり与えましょう。

涼を感じるアイテムを取り入れて快適なお部屋に

視



カーテンやベッドカバーなど、ファブリックを白やブルー系の色でまとめてみましょう。目で見て涼しいインテリアに。

聴



風鈴の美しい音色は、耳で涼を感じられる夏の定番アイテム。水槽などの、心地よい水のせせらぎも心情と涼感を誘います。

嗅



ペパーミントやレモン、ライムなど、さわやかな香りのミストやアロマオイルで体感温度を下げる効果が期待できます。

触



布団やラグを、麻やコットン・い草など、触って涼しい素材にしてみましょう。ひんやりとした気持ちいい肌触りです。



すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

キッチン編

キッチン掃除のコツ

冷蔵庫は2~3ヶ月に一度、庫内のものを取り出して大掃除するのがベスト。棚やケースは、薄めた酸素系漂白剤やエタノールなど、殺菌効果のあるものを利用して汚れを拭き取ります。

キッチン収納のコツ

調理器具や食器を、決められたスペースに無理矢理収納するのは、かえってごちゃごちゃするばかり。フックなどを取り付けて、見せる収納もおすすめ。場所をとらないシリコン製の食器なども人気です。





彩り野菜の 天の川そうめん

天の川をイメージしたトマトつゆのさっぱりしたそうめん。
バジルの香りはリラックス効果や集中力を高める効果があります。

材料・2人分

そうめん 2束
ミニトマト 3~4個
赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
オクラ 2本
モzzarellaチーズ 80g
バジル 飾り用

★トマトつゆ

トマトペースト 200cc
バジル 4枚
麵つゆ 200cc
オリーブオイル 大さじ1

★だしジュレ

鰹だし 200cc
醤油 大さじ3
みりん 大さじ3
ゼラチン 20g

作り方

- 1 トマトつゆを作る。トマトペーストに細かく刻んだバジル、麵つゆとオリーブオイルを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 2 だしジュレを作る。鰹だしに調味料を加え沸かし、80℃まで冷めたら戻したゼラチンを入れよく混ぜ冷蔵庫で1~2時間固める。固まったらスプーンでほぐしてジュレにする。
- 3 ミニトマトは湯剥きし半分に切る。オクラは火を通し、粗熱がとれたら小口切りにする。
- 4 パプリカは星型の型抜きで抜く。
- 5 そうめんの先を輪ゴムで解けないように縛り、表記された時間のとおりに茹で、冷水でよく冷ます。
- 6 輪ゴムを切り取り、平たい器に流れるように盛りつける。
- 7 ①②③④とモzzarellaチーズ、バジルを綺麗に盛りつけて完成。

ポイント

胡瓜やスナックエンドウ、アスパラガス、セロリなどお好みの野菜を加えてみて下さい。

間違い探しの答え

①麦わら帽子のリボンの色 ②スイカの形 ③うちわの絵 ④金魚の数 ⑤ヒトデの模様

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 🔍