



ARCHITEC  
DESGIN



## 太陽を象徴する特別な宝石「ペリドット」

爽やかな若草色が魅力的で抜群の透明度を持つ8月の誕生石のひとつ、ペリドット。緑色が濃く質の高いペリドットはエメラルドと見分けが付きにくく、クレオパトラのエメラルドコレクションの中にもペリドットが混ざっていたのではないかという話もあるほどです。また、ペリドットは宇宙からの隕石と似た成分をしているため、古代エジプトの人々は「太陽の石」として崇拝してきたと言われていました。この宝石を持っている人は王の威厳を与えられると古文書にも記載されていることから、ペリドットがとても神聖で高貴な石だったことをうかがい知ることができます。その明るい輝きにより、マイナスをプラスに導く宝石として人気が高いペリドットの石言葉は「運命の絆」「夫婦愛」「幸福」「平和」「希望」などポジティブなものが多いので大切な方へのプレゼントにもおすすめです。

### 豆知識

ペリドットの爽やかな輝きは、宝石に入った光が二重の光となって出ていく「複屈折」という特性が大きく影響し、わずかな明かりでも強い光を放っているように見えます。また、夜の薄明りの中でも色を失うことなく輝きを放つことから「イブニング・エメラルド」の別名を持ちます。

### Contents

- ・シュワっとすっきり！  
炭酸水のチカラ
- ・5つの違いを見つけよう！  
間違い探しクイズ
- ・かしこく使ってお部屋を涼しく  
違いがわかる！夏の快適家電
- ・にんにく香る  
茄子とししとうの揚げびたし

シュワ〜と弾けて喉越し爽やかな炭酸水は、暑い夏の水分補給にもぴったり。

# 炭酸水のチカラ

炭酸水とは、二酸化炭素が溶け込んだ水のことを指し、美容や健康にもうれしい効果があるとされています。今回は、「飲む」だけではない炭酸水の魅力をご紹介します。日常生活に取り入れてリフレッシュしましょう。



## 炭酸水美容・健康効果

### 疲労回復

二酸化炭素が溶け込んだ温泉「炭酸泉」。炭酸ガスが皮膚から体内に吸収され、全身の血流が促進されます。疲労回復をはじめ、冷えや凝りなどの症状緩和に。クエン酸と重曹があれば、自宅でも炭酸風呂を楽しむことができます。

### 便秘解消

炭酸水に含まれる炭酸ガスは、胃や腸の働きを活発にしてくれるため、便秘解消に繋がります。朝起きたらコップ一杯の炭酸水を飲むことで、眠っていた腸が目覚め、水分補給にもなりオススメです。

### 頭皮ケア

シャンプー時に炭酸水を使うことで、毛穴の汚れを浮かせて落としやすくなる効果が期待できます。また、炭酸水と合わせて頭皮をマッサージすることで、酸素や栄養が頭皮に届きやすくなります。

### スキンケア

水道水で予洗い後、炭酸水を入れた洗面器に数秒顔を浸すことで、きめ細かな泡が肌の汚れを落としやすくしてくれます。また、お肌のターンオーバーを促進する効果も。洗顔後はしっかり保湿をしましょう。

### 炭酸水を飲む時の 注意点

炭酸水は弱酸性の飲み物です。一度にたくさん飲みすぎると身体が酸性に傾き、逆に疲れやすくなってしまいます。また、過剰摂取は下痢や腹痛を引き起こす場合がありますので、体調にあわせて適量を飲むようにしましょう。甘味料が含まれている炭酸水は糖分の摂りすぎに注意。水分補給には無糖の炭酸水がおすすめです。

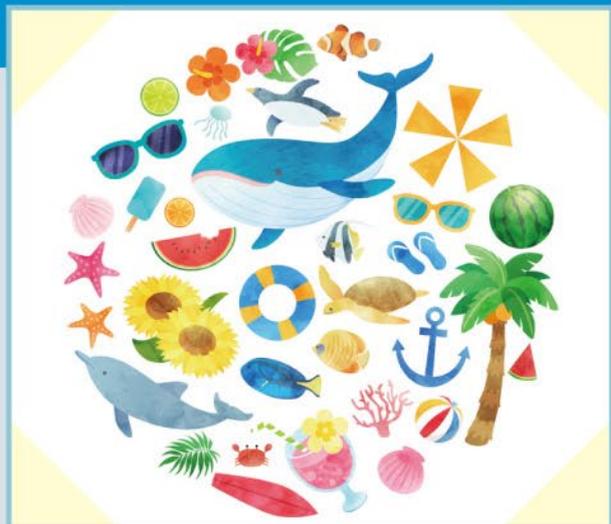
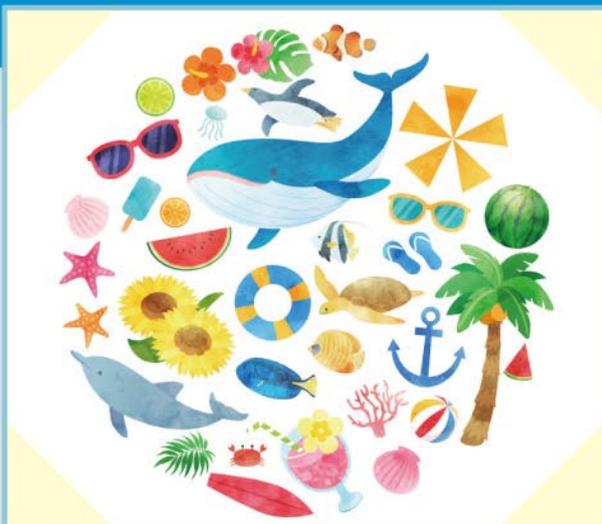
5つの違いを見つけよう！

## 間違い探しクイズ

～ビーチと海の生き物編～

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





## 違いがわかる! 夏の快適家電

茹だるような暑い日は、1日中エアコンをフル稼働というお家も多いのではないのでしょうか。でも気になるのが電気代…。そこで今回は、エアコンの風を効率よく回したり、涼しい風を生み出す夏物家電をご紹介します。設置工事が不要で、購入後すぐに涼をとれるので、熱中症対策の参考にしてみてください。

### サーキュレーター と 扇風機 の違い

サーキュレーターや扇風機は本体内のモーターで羽根を回転させて風を起こしています。両方とも基本的な仕組みは似ていますが、風の質に違いがあります。サーキュレーターは部屋の空気を循環させることが目的であり、羽根の直径は扇風機よりも小さく、鋭く強い風を送ることができます。一方、扇風機は羽根が大きく、柔らかな風をつくり出すことができるため、人が涼感を得るのに適しています。

#### サーキュレーター



あたたかい空気は上に、冷たい空気は下の方にたまる性質があります。エアコンとサーキュレーターを併用することで空気が攪拌(かくはん)され、室内の温度のムラを減らすことができます。エアコンでこまめに温度調節をしなくて済むので、電気代の削減にもつながります。

#### サーキュレーターの効果的な置き場所

エアコンと併用する時は、エアコンに背を向けるようにしてサーキュレーターを置きましょう。床にたまった冷たい空気が循環され、お部屋全体が涼しくなります。置き場所を上手に工夫することで、エアコンのない隣の部屋まで冷気を送ることができますよ。

#### 扇風機



距離は短くても広い範囲に風を届けられるのが扇風機の特徴です。定番のリビングファンのほか、タワーファン、壁掛けや卓上タイプなど種類も豊富です。羽根がないタイプの扇風機は、小さなお子様がいる家庭でも安心で、羽がない分お手入れもラクラク。

#### DCモーターとACモーターの違い

DCは直流を意味し、ACは交流をさします。DCモーターを搭載した扇風機は、風量を細かく設定でき消費電力が少ないのが特徴です。静音性にも優れていますが、ACモーターの扇風機と比べて本体価格がやや高い傾向があります。

### 冷風扇 と 冷風機 の違い

「冷風扇」や「冷風機」という家電をご存知でしょうか。送風するだけの扇風機と違い、本体内部でひんやりと冷たい風をつくり出すという特徴があります。エアコンだと冷えずぎる、設置するスペースがないというシーンにぴったり。ふたつの家電の違いを詳しくご紹介します。

#### 冷風扇 れいふうせん

気化熱を利用して冷たい風を送り出すのが冷風扇です。本体内部にある水を含ませたフィルターに風を当てて蒸発させ、冷たくなった風を拡散させるのが一般的です。



#### メリット

- 打ち水をしたようなやさしい涼風
- コンプレッサーを使用しないので扇風機並みに消費電力が少ない
- 小型で軽量なものが多く、比較的安価で手に入る

#### デメリット

- 締め切った部屋だと、蒸発した水分によって室内の湿度が上がる
- 冷却能力が弱く、広い部屋には不向き
- カビが発生しやすいので、こまめなお手入れが必要

#### 冷風機 れいふうき

吸い込んだ空気を本体内部の冷媒を使って、冷たい風をつくり出します。冷風扇よりも冷却効果が高いのが特徴です。室内機と室外機が一体化しているため、エアコンよりもコンパクト。



#### メリット

- 除湿効果があるため体感温度が低く感じられる
- キャスター付きのものが多く、部屋間の移動が容易
- 室外機を置くスペースがなくても気軽に設置することができる

#### デメリット

- コンプレッサーが内蔵されているため、音と消費電力が大きい
- 価格が高いものが多い
- 背面から熱気が排出されるので、締め切った部屋には不向き(排熱ダクトを付けられるタイプを選ぶ必要がある)

にんにく香る

# 茄子とししとうの揚げびたし

にんにくと生姜を効かせることで、白米に合うしっかりとした味に仕上がりに、メインのおかずにもなります。一緒にゆで卵を浸して味玉として切ってもおいしいです！



## 材料・4人分

- 茄子..... 3本
- ししとう..... 12本
- 揚げ油..... 適量

### <つけダレ>

- 万能醤油\*..... 100cc
- 和風顆粒だし..... 小さじ1
- にんにくすりおろし..... 小さじ1
- 生姜すりおろし..... 小さじ1
- たかのつめ..... 1本

### ※万能醤油の作り方

醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせる。  
(昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に)

## 作り方

- 1 茄子はヘタを取り、縦半分になり、皮に飾り包丁を入れ、食べやすい大きさ(約3~4等分)に斜め切りする。水にさらし、キッチンペーパーで水分をしっかり拭き取る。ししとうは、洗ってヘタを取り、包丁で空気抜き穴をあける。
- 2 耐熱のボウルにつけダレの材料を合わせておく。たかのつめは種を抜き、4等分くらいに切って入れる。
- 3 揚げ油を180度に熱し、茄子とししとうを素揚げする。野菜が揚がったら、油を切ってそのまま②のつけダレに入れていく。(茄子は切った断面が少し縮み出したらすぐに上げる。あまり揚げすぎないように)
- 4 茄子の色が変わらないうちに器に盛る。

## ポイント

茄子とししとうは、タレにつけてからも余熱でさらに火が通り柔らかくなるので、あまり揚げすぎず食感を残すように仕上げましょう。



## ししとうの栄養素

ししとうは、カロチンやビタミンCが豊富に含まれています。カロチンには老化防止や美肌効果があり、ビタミンCには免疫カアップ、疲労回復、ストレス解消、美肌効果、夏バテ防止効果があります。



間違い探しの答え

①左上サングラスの色 ②クラゲの足の数 ③半円スイカの形 ④カニのはさみの形 ⑤右のスイカの向き

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 🔍