



ARCHITEC
DESIGN



遊色効果が美しい幻想的な宝石「オパール」

10月の誕生石のひとつであるオパールの最大の特徴は「遊色効果」と呼ばれるものです。遊色効果とは、宝石の表面にさまざまな色彩が沸き上がり、揺らめくような虹色が見える効果のことで、「プレイオブカラー(Play of Color)」とも呼ばれます。これにより、同じ宝石でも見る角度や光の当たり具合によって異なる表情を楽しむことができます。一般的にオパールというと乳白色のイメージが強いかもしれませんが、オパールの王と呼ばれるブラックオパールをはじめ、ボルダーオパールやファイヤーオパール、ウォーターオパール、ホワイトオパール、グリーンオパールなどさまざまな色味のものもあります。ちなみに、オパールは宝石の中で唯一水分を含むのだとか。そんなオパールの石言葉は「純真無垢」「歓喜」「希望」「幸運」「忍耐」など。「アンチエイジングの宝石」と呼ばれることもあるそうです。

豆知識

遊色効果にはパターンがあり、格子状にくっきりと色を確認できる「ハーレクイン」と呼ばれるパターンや、直線が交差する「チャイニーズライティング」と呼ばれるものがあります。「チャイニーズライティング」は非常に希少で高い価値のものとされています。

Contents

- 快適にインターネットを使うために知っておきたい Wi-Fiについて
- 5つの違いを見つけよう! 間違い探しクイズ
- 地球のために家庭でできること 食卓からはじめるエコ
- すぐ実践!お掃除・収納のコツ 浴室編
- ほうれん草と かぼちゃのポタージュ

快適にインターネットを使うために知っておきたい



Wi-Fiについて



Wi-Fiが繋がりにくくなったり、通信速度が遅いと感じることはありませんか?もしかしたら、知らず知らずのうちにWi-Fiのパフォーマンスを下げる使い方をしてしまっているかも。今や日常生活に欠かせないWi-Fiを快適に使用するために、注意することや周波数についてご紹介します。この機会に使用環境やWi-Fiルーターを見直してみたいかをご紹介しますか?

Wi-Fiが繋がりにくなる主な原因

ルーターから離れている

Wi-Fiルーターから離れたところで使うと電波が届かず、繋がりにくい状態に。ルーターはできるだけ家の中心に設置しましょう。電波は球体状に発せられているので床から1~2mの位置に設置するのがおすすめです。

電波の干渉や障害物の影響

Wi-Fiが発する電波の周波数によっては家電などと電波が干渉したり、壁や家具などの障害物によって届きにくくなります。周波数によって特徴が異なるので、Wi-Fiが繋がりにくい時は周波数を切り替えると安定する場合も。

通信規格が古い

Wi-Fiルーターの規格が古ければ、せっかく新しい規格に対応しているスマホやPCでも古い規格を使用することに。Wi-Fiの規格は数年ごとに新しい規格が登場し、最大通信速度が速くなるので古いルーターを買い替えるのも有効です。

Wi-Fiの周波数の特徴

使う状況に合わせて周波数を使い分けることで通信を安定させられます

ルーターから離れた場所で使うなら

2.4GHz帯

- 遠くまで電波が届きやすい
- 障害物の影響を受けにくい
- △ 家電などの電波干渉が起こりやすい

ルーターから近い場所で使うなら

5GHz帯

- 家電などの電波干渉が起こりにくい
- Wi-Fi専用の周波数で通信が安定
- △ 障害物の影響を受けやすい

2022年9月から解禁された新しい規格

6GHz帯とは

今後普及が見込まれる6GHz帯。従来の規格と違い、他の電波と干渉しにくいという特徴があります。最高通信速度も上がり、安定した通信環境が期待できます。

5つの違いを見つけよう!

間違い探しクイズ

~ハッピーハロウィン編~

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



地球のために家庭でできること

食卓からはじめるエコ



本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことを「食品ロス」と呼び、問題となっています。ごみとして出された食品を処理するためには多額の費用がかかります。また、焼却する際に発生する二酸化炭素は地球温暖化の原因にも。捨てられがちな野菜の皮や切れ端は、工夫次第でおいしく食べたり再利用ができます。「もったいない」という気持ちを大切に、食卓からエコ活動をはじめましょう。

過剰除去をなくそう

野菜や果物の皮の剥きすぎ(過剰除去)は食品ロスの原因のひとつ。ひと手間加えることでムダなくおいしくいただけます。

ブロッコリー



太い茎にも栄養が含まれています。中心の白っぽい部分が食べられるので、皮を厚めに剥きましょう。薄切りにしたら600Wの電子レンジで2分程加熱し、醤油やごま油と和えればおいしい副菜に。

ナス



ナスのヘタ、適当に切り落としていませんか?ガクの下で切ると可食部まで失ってしまいます。ヘタの部分を鉛筆を削るように削ぐことで、ムダなく下処理することができます。

キャベツ



捨てられがちな外葉。煮物には向きませんが、歯応えがあるため炒め物におすすめ。芯には甘味成分と栄養が豊富に含まれています。細く切って炒めることで、食感を活かしたさっぱりと。

捨てる前に再利用しよう

野菜や果物の皮に含まれる成分は汚れ落としに有効。捨ててしまう前に、お掃除に再利用しましょう。

リンゴ



使っているうちに黒ずんだアルミ鍋は、リンゴの皮を煮込むことで変色を落としてくれます。アルミ鍋にリンゴの皮と浸るくらいの水を入れ、15分程沸騰させます。最後にスポンジで軽くこすれば黒ずみがきれいに。

ミカン



湯呑みについた茶渋にはミカンの皮が有効。ミカンの皮に少量の塩をつけ、茶渋のついた部分をこするとスッキリ落とすことができます。シンク周りの気になる水垢には、水をつけたミカンの皮で軽くこするだけでピカピカに。

野菜の切れ端から再生して 節約&エコ

リボベジにチャレンジ



「リボベジ(リボンベジタブル)」とは、野菜の根や芯などの切れ端を水耕栽培し、食べられる部分を再生させた野菜のこと。容器と水があれば手軽に始められます。1日1回は水を替え、明るく風通しのよい場所で育てましょう。

豆苗

根元についている豆の部分なるべく切り落とさないよう気をつけながら、根から4~5cmのところをカット。タッパーなどの容器に根が浸かるくらいの水を入れ、10日くらい待つと食べ頃に。

万能ネギ

根元から4~5cmのところを切り落とします。少し深めのグラスに、根が2/3くらいつか程度の水を入れ、ネギの根を浸します。1週間~10日ほどで青い部分が伸びてきます。

ニンジン・大根(葉)

ニンジンの根元、大根の葉に近い部分を1.5cmくらい切り取って、切り口がつか程度の水に浸します。2~3週間くらいで葉っぱが成長し、収穫できます。葉はかき揚げやナムル、味噌汁にいれても。

すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

浴室編



掃除のコツ

日常的な掃除には中性洗剤、水垢には酸性洗剤、皮脂汚れにはアルカリ性洗剤が有効です。浴槽・床・排水溝は毎日掃除し、週に一度壁を掃除しましょう。また、2ヶ月に一度程度で防カビ剤を使用するのもおすすめです。

収納のコツ

アイテムを床へ直置きするのはカビやぬめりの原因になります。水捌けの良いラックに置いたり、フックや吸盤・マグネット付きのホルダーで乾きやすい環境を作ることが大切。お掃除しやすいかどうかのポイントです。



ほうれん草と かぼちやの ポタージュ



葉酸と鉄分豊富なほうれん草とカボチャの豆乳ポタージュです。カボチャはビタミンCが多く含まれており、細胞の老化を防ぎ美肌効果があります。

材料(2人分)

調理時間
20分

- ほうれん草1束
- かぼちゃ1/4個
- 牛乳 500cc
- 豆乳 100cc
- コンソメ顆粒大さじ1
- 塩小さじ1
- オリーブオイル小さじ1

下準備

ほうれん草はよく水洗いして水気を切る。
カボチャは種を取り除き、皮を削いで適当な大きさの角切りにする。



作り方

- 1 カボチャを電子レンジ(600W)で5分程度、柔らかくなるまで加熱し粗熱を取る。
- 2 ほうれん草をふんわりとラップで包み電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ミキサーに①と②を入れ、牛乳を少しずつ加えながら攪拌する。
- 4 ③を鍋に移し火にかけて豆乳を加える。
- 5 コンソメ顆粒、塩を加えて味を調え、仕上げにオリーブオイルを加えてよく混ぜて完成。



食材の栄養と効果



かぼちゃ

かぼちゃには皮膚や粘膜の免疫力を高める働きをもつβ-カロテンや、冷え性の改善に役立つビタミンE、抗酸化作用や風邪予防の効果期待できるビタミンCなど、これからの季節に嬉しい栄養が含まれています。カリウムや食物繊維も豊富に含まれているので、むくみの改善にも期待できます。



ほうれん草

ほうれん草はβ-カロテンや、ビタミンC、鉄、カリウムなどを含み、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高い食材です。冬に収穫されたほうれん草は、夏に収穫されたものよりもビタミンCを約3倍も多く含んでいます。ビタミンCは鉄の吸収を高めてくれる働きがあり、貧血の予防に効果が期待できます。

間違い探しの答え

①左のクモの糸の長さ ②黄色いカボチャの歯の数 ③城の高さ ④ガイコツの腕 ⑤右上の木の枝

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 🔍