



ARCHITEC
DESIGN



未来を見通す目を持つ「クリソベリルキャッツアイ」

クリソベリルキャッツアイは、2021年の誕生石改定の際に2月の誕生石として新たに加わりました。「クリソベリル(和名:金緑石)」という宝石の変種で、宝石内部に存在する平行に発達した繊維状結晶または管状包有物等からの光の反射によって生じる猫の目のような光彩効果「シャトヤンシー効果」が特徴です。古くから神秘的の石として儀式などに用いられるクリソベリルキャッツアイは、パワーストーンとしても歴史のある石の1つです。瞳のような模様が「真実を見抜く第三の眼(サードアイ)を開眼させる力がある」と言われていたり、「幸運を引き寄せる石」としても親しまれています。石言葉は「守護」「慈愛」「希望」「寛大な心」など。さまざまな価値観を受け入れて、周囲に和をもたらす存在になれるように導いてくれる石だとも言われていますので、現代社会において今まさに必要とされる石なのかもしれません。

豆知識

「キャッツアイ」という用語は、猫の瞳のように光を反射する宝石の特性を表す言葉で、トルマリンやオパール、アクアマリンなどもそのひとつです。クリソベリルキャッツアイは、その効果が特に際立っている宝石であるため、一般的に「キャッツアイ」というとこの宝石を指すことが多いです。

Contents

- 腸内環境を改善!
健康&美容に働きかける腸活
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- あなたの暮らしに最適かつろぎを
ソファの選び方
- すぐ実践!お掃除・収納のコツ
書斎編
- ふんわり
長芋の和風チーズ焼き

腸内環境を改善!

健康 & 美容 に働きかける

腸活

腸内環境は不規則な生活や偏った食生活、日々のストレスなどが原因で悪化してしまいます。腸内環境が悪化すると便秘や免疫力の低下、肌荒れ、生活習慣病やうつなどさまざまな不調の原因となります。心身の健康だけでなく美容にも効果が期待できる腸活を取り入れてみませんか?



✓ **こんな人に腸活はおすすめ** 一つでもあてはまるものがあれば、腸内環境が悪化しているかも。

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 偏った食事になりがち | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 便秘・下痢などお腹の不調 |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 不規則な生活 | <input type="checkbox"/> 便・おならのにおいが気になる |
| <input type="checkbox"/> 1日の水分摂取量が1.5L未満 | <input type="checkbox"/> 肌荒れやニキビが気になる | |

腸活の方法

腸内環境を良くすることで便秘の改善、免疫力のアップ、睡眠の質向上、肌荒れの改善、肥満の予防などさまざまな効果が期待できます。

発酵食品をとる

腸に良い働きをする善玉菌を増やす食べ物を継続的に摂りましょう。

- 味噌
- 麹
- チーズ
- ぬか漬
- 酢
- キムチ など
- 納豆
- ヨーグルト

食物繊維とオリゴ糖をとる

食物繊維とオリゴ糖は善玉菌のエサになり、腸内環境を整えてくれます。

- 海藻類
- オクラ
- バナナ
- きのこ類
- 玉ねぎ
- 大豆 など
- りんご
- ごぼう

水分をとる

1日1.5~2Lの水か白湯を飲み、腸の働きを活発にします。白湯は血の巡りが良くなりデトックス効果も。朝起きたらコップ1杯の白湯を飲みましょう。

軽めの運動を習慣に

1日30分程度の散歩や腹筋など、無理のない範囲でできる運動を習慣化することが大切です。腹部を刺激することで便秘の改善につながります。

リラックスタイム

腸の働きには自律神経が関係しています。ぬるめのお風呂やストレッチをするなど、お好みのリラックス方法で自律神経の乱れを整えましょう。

十分な質の良い睡眠

不規則な生活で睡眠の質が下がると腸の働きが悪くなってしまいます。起床・就寝時間を揃える、寝る前のスマホは控えるなどを心がけましょう。

5つの違いを見つけよう!

間違い探しクイズ

~冬の風物詩編~

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



あなたの暮らしに最適なくつろぎを

ソファの選び方

家族が団らんするリビングの主役ともいえるソファ。お部屋の印象に大きく関わる家具は、どんな基準で購入すれば良いか悩む方も多いのではないのでしょうか。今回はソファの種類や選ぶ時のコツをご紹介します。ライフスタイルに合ったソファを置いてリビングをくつろぎの空間に。



ソファ選びのコツは？

毎日2,3時間以上座る人はやわらかいものよりしっかりした固めのものがおすすめ。座った時にひざが上がっていないか、猫背にならないか、太ももに余計な圧迫がないかなどを目安に選びましょう。また、ソファは毎日使うもの。汚れたり傷んだりダメージが多くなるので、手触りだけではなくケアも考えたうえで選ぶようにしましょう。

どんな風にくつろぎたい？

ソファを置く目的を考え、シーンや用途に合わせて選びましょう

low sofa



ローソファ

脚がない、もしくは脚が短いソファのことです。床に座る日本の生活様式に合わせてより床に近い造りで、足を伸ばすことも可能です。狭いお部屋でも圧迫感なく設置できます。

corner sofa



コーナースファ

複数のソファを組み合わせるL字型に配置するソファ。お部屋の隅を有効的に利用することができます。大人数が集まってコミュニケーションを取るのに適しています。

high back sofa



ハイバックソファ

背もたれが一般的なソファより高く、背中や頭部をしっかり支えてくれるタイプ。長時間座っていても疲れにくく、映画鑑賞や読書に最適です。

couch sofa



カウチソファ

「カウチ」は横たわるという意味。カウチソファは座面が長く、足を伸ばしてゆったりと寛げるのが特徴です。ベッドのようにリラックスして使用することができます。

張り地の素材について

ソファの張り地には大きく分けて3つの種類があります。それぞれの特徴とお手入れ方法をご紹介します。

布張り



やわらかく優しい触り心地が特徴。通気性が良く、1年を通して快適に使用できます。カラーや柄が豊富なため、インテリアに合わせて選ぶことができます。

お手入れポイント

ホコリがつきやすいため掃除機やブラシでお手入れをしましょう。汚れた時は、薄めた中性洗剤でシミ抜きをします。

合成皮革



革のような質感を楽しめる合成皮革。布張りソファより座面が硬く、安定した座り心地。本革よりもコストを抑えられるため、手軽に高級感を演出できます。

お手入れポイント

汚れがつきにくい素材ですが、劣化を防ぐには日々のお手入れが大切。硬く絞った布で水拭きし、乾いた布で乾拭きします。

本革



多くは牛革を使用していて、フィット感や肌触りが良いのが特徴。使い込むことで質感や色合いに変化が表れ、革が持つ本来の味わい深い色合いが出てきます。

お手入れポイント

本革は水分に弱いため、日々の掃除は乾拭きが基本。定期的に専用クリーナーでお手入れしましょう。



すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

書斎編

掃除のコツ

棚は上から下へハンディモップでほこりを取り水拭きします。ほこりが舞い上がらないように、掃除が終わってから換気しましょう。PCやテレビのモニター、キーボードに溜まったほこりや、マウスの手垢なども掃除しましょう。

収納のコツ

本やコレクションなどが多く部屋が散らかる人は収納する場所を決めておき、そこに入り切らなくなったら物を減らす目安にしましょう。また、デスクの上はできるだけ物を置かないようにすると出しっぱなしを防げます。



ふんわり長芋の和風チーズ焼き

長芋は加熱することで、主成分であるでんぷんに熱が加わり、食感が変わって味わいがさらに豊かになります。



ながいも

作り方

- 1 長芋は皮をむき、半分はおろし金ですりおろし、もう半分は7ミリ角の角切りにする。
- 2 すりおろした長芋に角切りの長芋と卵1/2を加え、木べらで空気を入れるように混ぜ、ふんわりとしたら塩と白だしを加える。
- 3 長ねぎは2ミリ幅の斜め切りにする。豚バラ肉は3センチ幅にカットし、塩コショウでしっかりと下味をつける。
- 4 熱したフライパンにごま油を入れ、③の豚バラ肉を加える。火が通って白くなったら長ねぎ、塩を加え、長ねぎに火が通るまで炒めてポウルにあける。
- 5 別のフライパンにサラダ油を入れ熱し、②を流し込み中火で焼く。底面がきつね色になったらひっくり返し、もう片面もきつね色になるまで焼く。
- 6 耐熱のお皿に⑤を入れ、ワサビとマヨネーズを混ぜて上につぶり塗る。④を乗せてとろけるチーズをかけ、オーブントースターでチーズがとろけて焦げ目がつくまでこんがり焼く。
- 7 刻みのりを乗せ、できあがり。

材料

- 2人分 -

長芋	300g
豚バラ肉	100g
長ねぎ	1/2本
白だし	大さじ2
卵	1/2個
塩	少々
ねりワサビ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
とろけるチーズ	30g
サラダ油	適量
ごま油	適量
塩・コショウ	適量
刻みのり	適量

CHECK

ワサビマヨネーズのほかに、キムチソースもよく合います。お好みでアレンジしてみてください。



間違い探しの答え

- ①左上の雪玉の数 ②椿の葉の数 ③ストーブの高さ ④左下梅の花の位置 ⑤かまぐらの入り口の大きさ

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 🔍

