



ARCHITEC
DESIGN



壮大な海の生命エネルギーを持つ宝石「珊瑚」

珊瑚(サンゴ)は「コーラル」とも呼ばれ1958年に3月の誕生石として追加されました。海の力が宿ると言われている珊瑚はエネルギーが強く、パワーストーンとしても人気があります。また、色によって石の持つパワーが異なる点も特徴で、赤色は健康と活力の向上、ピンク色は人間関係の円滑化と創造力、白色は生命力と精神力の向上の効果があるとされています。珊瑚の石言葉は「幸福」「長寿」「確実な成長」など。ギリシャでは子どもを病気から護るお守りとして、古代ローマでも子どもの健やかな成長を願って揺りかごにつけていました。仏教では金や銀とともに「七宝」のひとつとして数えられています。強い生命力や健康を象徴し、魔除け、厄除けの効果も期待できる珊瑚は、海の壮大なエネルギーを引き継ぎ、持ち主はもちろん周囲の人々をポジティブなパワーで優しく包み込んでくれるでしょう。

豆知識

珊瑚には「宝石珊瑚」と「造礁珊瑚」という2つの種類があります。特徴がそれぞれ異なり、海の生き物が生活する珊瑚礁が造礁珊瑚、宝石やパワーストーンとして使用されるのが宝石珊瑚です。宝石珊瑚は水深100m以上の光の届かない深い海の底でゆっくり成長していきます。

Contents

- ・家具・インテリア選びで知っておきたい木材の特徴
- ・5つの違いを見つけよう！間違い探しクイズ
- ・里山でみつけた小さな春旬の山菜を食べよう
- ・すぐ実践！お掃除・収納のコツ廊下編
- ・イタリア風ライスサラダ

木材の特徴



家具を選ぶ時、ヒノキやブナなど木材の名前は聞いたことがあるけど、よく知らないという方も多いのではないのでしょうか。木材の特徴を知っておけば、見た目だけでなく使う用途や置き場所に合った家具を選ぶのに役立ちます。ぜひ、こだわりのアイテムを選ぶ参考にしてみましょう。

家具・インテリアによく使われる木材

針葉樹と広葉樹の代表的な木材をご紹介します

主な2種類の木材

木材は主に針葉樹と広葉樹の2種類に分けられ、それぞれ特徴が異なります。

針葉樹の特徴

- やわらかく軽い
- 肌触りが良い
- 傷がつきやすい

広葉樹の特徴

- 堅く重みがある
- 耐久性が高い
- 傷に強い

ヒノキ

 針葉樹

白くやさしい色合いで腐朽しにくく、耐久性・耐水性があります。ヒノキの香りはリラックス効果も。

学習机、棚、ベッドなど

スギ

 針葉樹

軽量で通気性・防水性に優れた木材です。折りたたみなどの家具におすすめ。

持ち運ぶ椅子やテーブルなど

パイン(松)

 針葉樹

徐々に艶が増していき、経年変化を楽しめます。お手頃価格でDIY用の素材にも人気です。

テーブル、ベッド、棚など

ナラ(オーク)

 広葉樹

長年使う大型家具におすすめ。アンティーク家具によく使用され、耐水性にも優れています。

テーブル、椅子、ソファなど

ブナ(ビーチ)

 広葉樹

明るい色合いで北欧風のイメージとよく合います。耐久性に優れ、玩具や長く使う家具に。

玩具、曲げ加工のある家具など

メープル

 広葉樹

白く明るい木肌で清潔感を感じられます。触り心地が良く、広葉樹の中でも特に硬い木材です。

テーブル、椅子、棚など

ケヤキ

 広葉樹

木目が美しく、木によって色味が異なります。重厚感があり、耐久性・耐水性に優れています。

テーブル、椅子、インテリア雑貨など

タモ

 広葉樹

なめらかな肌触りで、ナチュラルな淡い色合いとはっきりした木目が魅力です。堅く頑丈。

テーブル、椅子、チェストなど

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～春のガーデニング編～

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



里山でみつけた小さな春

旬の山菜を食べよう

里山に真っ先に春を運んでくる「山菜」。最近では、スーパーでも目にする機会が増えてきました。山菜は春の味覚を楽しむというだけでなく、冬から春への体づくりに欠かせない栄養素も含まれています。里山の旬菜で、春の香りと元気をたっぷりいただきましょう。



ふきのとう

「春を告げる山菜」と呼ばれるふきのとう。独特の香りや苦みに春を感じるという人も多いはず。ポリフェノール類を多く含み、胃や腸の働きを整えてくれます。花粉症の予防や咳止めにも効果があるそう。

食べ方

水洗いし、さっと湯掻いて水にさらします。そのまま天ぷらにしても、細かく切ってみそ汁に散らしても、また甘味噌と和えておつまみやご飯のお供としても。



せり

カロテンをはじめとしたビタミン類やカルシウム、カリウム、鉄分や食物繊維が豊富で、血液中の老廃物や脂肪を排出してくれる効果があります。

食べ方

さっと茹でて水に浸し、アク抜きをします。おひたし、ごま和え、みそ汁の具などが定番です。水に浸したせりに、細切りにした油揚げの空炒りを混ぜて、サラダドレッシングで仕上げると食感のたのしめるサラダに!



わらび

ビタミン類や食物繊維を多く含むため抗酸化作用に優れ、免疫力アップや貧血にも効くといわれます。ただし、生のままだとビタミンB1を壊してしまうため、加熱してから使うのがおすすめ。

食べ方

生のわらびを大きめの鍋に入れ、まんべんなく重曹を振りかけたらたっぷり熱湯を注ぎ、一晚放置します。その後、表面のアクをよく洗い流し、おひたしやごま和えにいただきます。



たらの芽

たんぱく質や脂質、ビタミン類を豊富に含み、山のバターと呼ばれることも。抗酸化力に優れていて、さまざまな病気の原因となる細胞の酸化を防ぎます。糖の吸収をおだやかにする働きも。

食べ方

天ぷらにして揚げたてをいただくのが美味。さっと茹でてごま味噌和えにしても。



行者にんにく

血液をサラサラにするアリシンが非常に多く含まれ、その量はにんにくの数倍とも。殺菌効果や抗酸化作用があり、風邪やインフルエンザの予防、活性酸素を除去する働きなどがあります。

食べ方

にんにくと同じように、肉やほかの野菜と炒めて使うと食欲をそそるおかずが大変身。また、さっと湯掻いておひたしやぬたにしてもおいしくいただけます。



うど

90%以上が水分でできているので、カロリーを気にしている人にはおすすめ。漢方では独活(どっかつ)といわれ、発汗作用や解熱作用、鎮痛作用があるとして重宝されています。

食べ方

葉や先端部分は天ぷらに、茎の部分は皮を厚めに剥き、酢水につけてアク抜きしたら、サラダや酢味噌和え、煮物などに使います。皮の部分は軽く茹でてきんぴらに。



すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

廊下編

掃除のコツ

掃除用ワイパーでほこりを取り除き、その後掃除機をかけます。壁際はほこりが残りやすいのでノズルなどを使いましょう。水拭きしても良いフローリングなら週一回程度、硬く絞った雑巾で水拭きし、最後に乾拭きします。

収納のコツ

ストック品やシーズン用品、防災用品など普段使わないものは扉付きの収納棚へ。廊下に収納すれば、居室が散らかるのを防ぎます。また、玄関近くの収納なら外出・帰宅時、コートなどのアイテムの出し入れが便利です。



イタリア風 ライスサラダ

イタリアで定番のお米で作るライスサラダ。赤タマネギに含まれているアントシアニンは動脈硬化や高血圧を防ぐ働きがあります。



材料 (2人分)

調理時間15分
漬け込み時間60分

- ・ 冷ご飯..... 1合
- ・ 赤タマネギ..... 1/4個
- ・ 胡瓜..... 1/2本
- ・ 赤パプリカ..... 1/4個
- ・ 人参..... 1/3本
- ・ ハム..... 100g
- ・ ミントマト..... 4個
- ・ バジル..... 6枚
- ・ ブラックペッパー..... 適量
- ・ オリーブオイル..... 適量
- ・ パルメザンチーズ..... 適量

<ピクルス液>

- ・ 酢..... 200cc
- ・ 水..... 300cc
- ・ 砂糖..... 大さじ4
- ・ 塩..... 小さじ1
- ・ ローリエ..... 1枚
- ・ 黒胡椒ホール..... 10粒
- ・ 唐辛子..... 1本

<調味料>

- ・ マヨネーズ..... 大さじ3
- ・ 生クリーム..... 大さじ1
- ・ オリーブオイル..... 大さじ1
- ・ パルメザンチーズ..... 大さじ2

下準備

1. ピクルス液の材料をボウルに混ぜておく。
2. 赤タマネギ、胡瓜、赤パプリカ、人参は5mm角の大きさに切り、1のピクルス液に切り分けた野菜を60分漬け込んでおく。

作り方

1. ピクルス液に漬け込んだ野菜を取り出し、調味料と刻んだバジルを入れ混ぜ合わせる。
2. ①に冷ご飯を加えて、米が潰れないようによく混ぜ合わせる。
3. ②をお皿に盛り付け、ミニトマト、パルメザンチーズ、ブラックペッパー、オリーブオイルをかけて完成。

間違い探しの答え

- ①右上木の枝の数 ②長靴の色 ③右下袋の色 ④中央下くわの刃の数 ⑤中央左花の有無

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 🔍