



ARCHITEC
DESIGN



天の川に大きなS字型で横たわっている星座「さそり座」

「さそり座」は、誕生星座として知られている星座で、大きなS字を描くような形をしています。さそり座を見つけるときの目印となるのがサソリの心臓あたりに光っている1等星の「アンタレス」です。アンタレスまでの距離は約600光年で、直径は太陽の約720倍もあり「赤色巨星」と呼ばれています。アンタレスは月や惑星の通り道の近くにあるので、ときどき並んでいる光景を目にすることができます。アンタレス(Antares)とは、「火星に対抗するもの」を意味するギリシャ語をローマ字表記にした"Anti-Ares"に由来するもので、火星と並んだときに2つの星が互いの赤さを競い合っているように見えるのが特徴的です。また、アンタレスのすぐ西側にはM4という球状星団があり、さそりのしっぽの北側にはM6、M7という散開星団があります。ぜひ双眼鏡や望遠鏡で眺めてみてください。

豆知識

ギリシャ神話では、狩人オリオンを殺したサソリとされていて、以来オリオンはサソリを恐れるようになったと言われています。「さそり座」が地平線から上ってくると「オリオン座」が沈み、反対にサソリが沈むとオリオンが上ってくるという、星座の位置関係をうまく表現した神話になっています。

Contents

- キレイと健康をサポートする
ナッツの効果
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- 真夏のキケンから身を守る！
夏の生活トラブルガイド
- すぐ実践！お掃除・収納のコツ
ベランダ編
- 夏の彩野菜と
コーンクリームのパスタ

ナッツの効果

キレイと健康をサポートする

ナッツが美容に良いというイメージはあるけど具体的に何がいいの?という方へ、健康や美容、ダイエットの味方になってくれるナッツの魅力をご紹介します。日頃のおやつをナッツに置き換えてみたり、料理にトッピングして不足しがちな栄養素を手軽に補いましょう。

若々しい肌を保つ

ナッツに含まれるビタミンEは老化予防に効果が期待できます。また、新陳代謝を促進するビタミンB群など美容に嬉しい栄養素がたっぷり。

生活習慣病を防ぐ

ナッツには体に良い脂質である不飽和脂肪酸を含んでおり、コレステロール値を下げて高血圧や生活習慣病を予防する働きがあります。

ダイエット中のおやつに

食物繊維と脂質を含んでおり、消化をゆっくりにしてくれるので少量でも腹持ちが良いです。また、よく噛んで食べることで満腹感を得られます。

デトックス効果が期待できる

ナッツに含まれるカリウムには利尿作用があり、老廃物や毒素を排出してくれます。また、不溶性食物繊維が豊富なので便秘を改善します。

アーモンド

- ・美肌
- ・便秘改善
- ・ダイエットなど



ピスタチオ

- ・生活習慣病予防
- ・便秘改善
- ・代謝促進など



カシューナッツ

- ・生活習慣病予防
- ・貧血予防
- ・代謝促進など



ナッツを食べる時のポイント

健康効果を期待するなら、ナッツを選ぶ時は無塩や無油、無添加のものを選びましょう。複数の種類のナッツが混ざったミックスナッツもおすすめです。

くるみ

- ・美肌
- ・生活習慣病予防
- ・便秘改善など



マカダミアナッツ

- ・美肌
- ・生活習慣病予防
- ・貧血予防など



食べ過ぎには注意

健康に良いといってもカロリーが高いため、食べすぎると太る原因に。手のひら1杯(約25g)程度が1日の目安です。1日分を小分けしておけば食べ過ぎを防げます。

5つの違いを見つけよう!

間違い探しクイズ

～七夕編～

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





真夏のキケンから身を守る！

夏の生活トラブルガイド



夏の強い紫外線や高温多湿な気候は、肌へのダメージだけでなく、食中毒や胃腸の不調といった食トラブルも引き起こします。生活の上でこの時期に気をつけたいポイントをご紹介します。

髪 のトラブル

お肌の紫外線対策には気をつけていても、つい忘れがちなのが頭皮や髪のケア。紫外線は髪の主成分であるたんぱく質を破壊し、キューティクルを傷つけてツヤを失わせるだけでなく、乾燥や枝毛、切れ毛の原因にもなります。また、メラニン色素も分解されるため、髪が焼けたように赤茶色に変色してしまうことも。

対策方法

UVカットの帽子や日傘の使用はマスト。お出かけ前には、髪用の日焼け止めスプレーなどで髪の表面をしっかりとコーティングしてあげましょう。

目 のトラブル

紫外線は目にもダメージを与えます。急性のものでは、角膜が炎症を起こして強い痛みを伴う「雪眼炎(雪目)」があります。慢性的な影響としては、充血や異物感を生じる「翼状片」や、視力が低下する「白内障」などが知られています。

対策方法

サングラスは紫外線透過率が0.1以下のものを選び、顔の側面まで覆えるタイプが効果的。なお、色の濃すぎるレンズは瞳孔が開いて逆に紫外線を多く取り込んでしまうことがあるため、注意が必要です。

食 のトラブル

高温多湿な夏は、食べ物が傷みやすく、食中毒のリスクが高まる季節です。特にお弁当や生もの、火を通していない料理には注意が必要です。



対策方法

細菌が繁殖しやすいため、調理前後の手洗いや調理器具の衛生管理を徹底しましょう。また、冷蔵保存が基本ですが、持ち歩く場合は保冷剤や保冷バッグを活用するのも効果的です。

肌 のトラブル

蚊やアブ、ノミなどの「吸血する虫」、ハチや毛虫などの「刺す虫」、そしてクモやムカデなどの「咬む虫」。夏は、さまざまな虫への対策も欠かせません。また、海ではクラゲやヒトデなどの生き物にも気をつけましょう。



対策方法

肌の露出を避け、虫たちが活発になる時間帯を避けましょう。もし刺された場合は患部をすぐに洗って冷やし、放置しないことが大切です。

家の中でも起こる「熱中症」に要注意！



炎天下の屋外で起きると思われがちな熱中症ですが、「室温と湿度が高い」「水分補給をしていない」「睡眠不足などの生活習慣の乱れ」といった条件が揃うことで、室内にいても熱中症を引き起こす可能性があります。

適切な室温・湿度を管理しよう

室内は28℃、湿度は70%を超えると熱中症の危険度が増します。エアコンやサーキュレーターを活用して、適度な室温・湿度を保つようにしましょう。

こまめな水分補給を

室内にいる時もこまめな水分補給をし、栄養をとって生活リズムを整えることが大切です。めまいや立ちくらみといった初期症状が出たらすぐに休息を。

自宅で簡単！

経口補水液の作り方

水1ℓに対して砂糖40g、塩3g、レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えてできあがり。



すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

ベランダ編



掃除のコツ

まず、ほうきや掃除機でゴミを取り除きます。その後、水で濡らした新聞紙をちぎって撒き、ほうきで転がしながら掃いて汚れを取ります。手すりには重曹水を吹きかけ雑巾で拭き取ります。数ヶ月に一度、排水溝も掃除しましょう。

収納のコツ

洗濯用品や掃除用具、園芸用品、キャンプ用品などベランダで使用するものや、大型のアウトドア用品の収納に向いています。収納ケースは防水性や耐候性のものを選びましょう。収納付きのベンチなども便利です。



材料 2人分

パスタ 160g
パプリカ(赤) 1/8個
ズッキーニ(黄) 1/2本
ベーコン 2枚
エリンギ 2本
モロッコインゲン 2本
オリーブオイル 大さじ1
すりおろしニンニク 小さじ1
塩・こしょう 適量
ブラックペッパー 少々

<コーンソース>

とうもろこし 1本
牛乳 100cc
塩 少々
生クリーム 大さじ1

夏の彩野菜と

コーンクリームのパスタ

夏野菜をもっとおいしく、賢くとるコツ！

生野菜をおいしく食べることができる夏！カラフルなビタミンカラーが食欲をそそります。冷たくてみずみずしい生野菜は、夏の水分補給にもなります。

野菜の栄養価をよりカラダに吸収しやすくするためには、加熱して食べるのがおすすめ。野菜を加熱するとやわらかくしんなりするの、野菜の細胞壁が壊れるからです。そのため、スムーズに野菜の栄養を吸収することができるのです。

夏野菜をオリーブオイル、ニンニク、塩コショウでサッと炒め合わせておくと、どんなお料理にも万能に使えます。例えば、冷たいそうめん、少しニンニクと塩コショウをきかせて炒めた緑黄色野菜に、角切りのトマトを乗せ、冷たい鶏ガラのスープでいただく「ぶっかけ野菜そうめん」。適度に油も摂れて、食欲のない夏場におすすめです！

作り方

- 1 とうもろこしを茹でて実を削ぎ落とし、コーンソースの材料(牛乳、塩、生クリーム)と一緒にミキサーにかけ滑らかなペースト状にする。
- 2 モロッコインゲン、エリンギ、パプリカは1cm幅の斜め切りにし大きさを揃え、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 パスタは時間通りに塩茹でし、残り1分のところでモロッコインゲンも入れて一緒に茹でる。
- 4 フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、エリンギ、ズッキーニ、パプリカを炒め、少し強めに塩こしょうで味付けをする。
- 5 3で茹でたパスタとモロッコインゲンを4のフライパンに入れよく混ぜる。お皿に1のソースを敷き、その上からパスタを乗せ、ブラックペッパーをかける。

間違い探しの答え

①下側の流星痕の長さ ②天の川の位置 ③右上の笹にある短冊の数 ④下中央の織姫の襟色 ⑤右側の牛の向き

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 🔍