



ARCHITEC DESIGN ニュースレター



大きく羽根を広げて天の川を渡る「はくちょう座」

はくちょう座は十字の形に星が並んでいるとても美しい星座です。ちょうど天の川に重なるように位置しているため、まるで天の川の中を白鳥が優雅に飛んでいるようにも見えます。はくちょう座の目印となるのが一等星の「デネブ」です。デネブには「しっぽ」という意味があり、はくちょう座の尾のところに位置しています。デネブはわし座のアルタイル、こと座のベガとともに夏の大三角を構成している星です。ベガとアルタイルはそれぞれ25光年、17光年の距離にありますが、デネブまでの距離は約1800光年と、70～100倍も遠くにあります。また、くちばし付近にある「アルビレオ」という星は肉眼では1つの星にしか見えませんが、望遠鏡を使うとオレンジ系と青系の2つの星に見えするという二重星です。宮沢賢治はこの星を「トパーズとサファイアのように」と表現するなど、とても美しい輝きを放っています。

豆知識

ギリシャ神話では、大神ゼウスが美しいスパルタの王妃レダを気に入り、ひそかに会いに行くために白鳥に姿を変えたという物語がはくちょう座の由来のひとつといわれています。また、七夕伝説では、「おりひめぼし」と「ひこぼし」が会う時に天の川に橋を架けるカササギとされています。

Contents

- おしゃれなガラスの保存容器
メイソンジャー活用術
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- 朝まで快適な眠りを
理想の枕の選び方
- ゆで鶏の四川風ピリ辛胡麻ソース



おしゃれなガラスの保存容器

メイソンジャー

活用術

カラフルなサラダやスムージーを入れて“映える”アイテムとして人気を集めたメイソンジャー。最近では、棚の奥でひっそりと眠っていることも多いのではないのでしょうか。メイソンジャーとは、1858年にアメリカで誕生した保存食用のガラス瓶。手作りのピクルスやジャムなどを保存するために、広く家庭に普及しました。そんな歴史ある瓶に、もう一度活躍の場を与えてみませんか？暮らしに溶け込む新しい使い方が見つかるかもしれません。



ピクルス作りに挑戦

ガラス瓶を食器として用いることで流行したメイソンジャーですが、元々は長期保存を目的として作られた密閉容器。難しそうに感じるかもしれませんが、調理初心者でも気軽に挑戦できますよ。きゅうりやミニトマト、パプリカなどは、色味も鮮やかで初めてのピクルス作りにもおすすめ。

“見せる収納”に最適

キューブ型洗剤や重曹などを入れれば、透明なガラスを生かした“見せる収納”に。商品パッケージの派手な色や文字がなくなることで、生活感が消えてキッチンや洗面所がスッキリします。残量がひと目でわかるので、補充のタイミングも分かりやすく便利。

丁寧な和の暮らし

密閉性が高く湿気を防げるメイソンジャーは、昆布や椎茸、煮干しなど和の乾物の保存にぴったり。ガラス製のため、におい移りの心配もなく安心です。アメリカ生まれの容器ですが、洋風の使い方にこだわらず、和の食材と組み合わせることで新鮮な魅力が生まれます。

おしゃれな水耕栽培に

メイソンジャーで水耕栽培にチャレンジ。ナチュラルで上品なインテリアになります。ヒヤシンスの球根は9月頃から店頭に並び始めるので、この冬は花が育つ様子をお部屋で眺めてみてはいかがでしょうか。透明なガラス越しに伸びる根や芽が、日々の暮らしに潤いをもたらしてくれます。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ 秋模様 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



朝まで快適な眠りを

理想の枕の選び方

朝起きたときに首や肩が痛い、夜なかなか熟睡できない…そんな睡眠時の悩みは、もしかすると枕が原因かもしれません。自分に合った枕を選ぶことは、質の高い睡眠を手に入れるための大切な第一歩です。「疲れが取れない」と感じたら、一度枕を見直してみるのもおすすめです。



お悩み別枕選びの基準

首・肩こりが
気になる

頸椎を自然なカーブで支えられる枕

仰向けになった時に、敷き布団と首の後ろにできるすきまを埋めて、首や頭がしっかり支えられる枕が理想。頸椎のカーブを保つことで、筋肉や神経に余計な負担がかからず、首の痛みや肩こりを軽減できます。

首筋にフィットする形状や素材を

くぼみ型や波型」の枕は、中央が低く首元が高くなる設計のため、仰向けで寝た時頭から首にかけて自然にフィットしやすいのが特長です。素材には、やわらかく包み込みながら圧力を分散してくれる低反発ウレタンがおすすめ。

寝返りが
しづらい

高反発素材でスムーズな寝返りを

寝返りがうまくできないと、体の一部に圧力がかり血行不良になったり、体が緊張し眠りが浅くなる原因に。高反発ウレタンフォームやラテックス(天然ゴム)などの硬めの素材を選ぶことで、頭が沈み込みすぎず寝返りがうちやすくなります。

幅が広めな枕だと安心

枕が小さすぎるとうまく寝返りができず、不自然な寝姿勢になってしまうことも。一般的な体格で仰向け中心の場合は60cm以上を目安に、寝返りが多い場合は幅広タイプの70cm以上を選ぶとよいでしょう。

いびきが
気になる

気道をふさがないことがカギ

いびきをかきやすい人には、気道を確保できる高さが重要になってきます。枕が高すぎると気道が狭まりいびきが悪化し、低すぎるとあごが上がリ、口呼吸になりやすくなってしまいます。適度な高さで首が自然に支えられることが重要です。

呼吸が楽になる形状や寝姿勢を

くぼみ型や波型は、仰向けに寝た時に首のカーブを支えながらのどを圧迫しにくいいため、いびき対策におすすめです。また、横向き寝は仰向けに比べていびきが軽減しやすいため、J字型などの横向き寝専用枕を選ぶのも効果的です。

寝つきが
悪い人に

やわらかく包み込む感触の素材

緊張した体をやさしく包み込むような感触の素材がおすすめです。低反発ウレタン素材は、じんわりと沈み込む安心感があり、リラックスしやすいのが特長。羽根やフェザー素材はふんわりと柔らかく、やさしい寝心地が魅力です。

抱き枕でリラックス

枕を抱きしめることで精神的な安心感を得ることができ、ストレスや不安を感じやすい人に効果的。抱きつきながら頭を乗せることができるJ字型や、寝返りしやすく全身を包み込むように支えるU字型など、様々な形状があります。

素材別

メンテナンス方法

枕を清潔で快適に保つためには、日頃のお手入れが大切です。湿気がこもるとダニやカビの原因になるため、朝起きたら枕を立てて風を通すだけでも湿気対策になります。素材によって洗濯できないものもあるので、必ず製品の表示を確認しましょう。

素材	お手入れ方法	洗濯可否	耐用年数
ポリエステル綿	手洗いコースで洗い天日干し	○	1～3年
パイプ	手洗いコースで洗い天日干し	○	3～5年
低反発ウレタンフォーム	風通しのよい場所で陰干し 水濡れ厳禁	×	1～3年
高反発ウレタンフォーム	風通しのよい場所で陰干し	△ 製品により可	1～3年
羽根・フェザー	風通しのよい場所で陰干し 洗う場合はクリーニングがおすすめ	△ 製品により可	2～4年
ラテックス	風通しのよい場所で陰干し 高温や直射日光に注意	×	3～5年

ゆで鶏の四川風ピリ辛胡麻ソース

さっぱり鶏×コク旨胡麻！食欲がない日も、香ばしさとピリ辛の刺激で元気チャージ。

材料(4～5人分)

~~~~~

### ゆで鶏

|          |        |
|----------|--------|
| 鶏むね肉     | 1枚     |
| 塩コショウ    | 少々     |
| 酒        | 大さじ1   |
| 水        | 1/2カップ |
| きゅうり     | 1本     |
| もやし      | 1袋     |
| きくらげ(乾燥) | 適量     |
| 豆苗       | 1/4束   |

### 四川風胡麻だれソース

|           |        |
|-----------|--------|
| 練りごま白     | 大さじ1   |
| しょうゆ      | 大さじ2   |
| 砂糖        | 大さじ2   |
| 酒         | 大さじ1   |
| 酢         | 大さじ1/2 |
| 鶏茹で汁      | 大さじ2   |
| 豆板醤       | 小さじ1   |
| 万能ネギ      | 1本分    |
| 生姜すりおろし   | 1かけ分   |
| ニンニクすりおろし | 小さじ1/2 |

## ~~~~~ 作り方 ~~~~~

- ① 鶏むね肉にフォーク等で数か所穴をあけ、軽く塩コショウをして馴染ませる。※皮が苦手な方はとりのぞいてください。
- ② 鍋に1の鶏むね肉と水・酒を入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したところで一度蓋をあけて肉の上下を返し、再度蓋をして3～4分弱火にかけて火を止め、蓋をしたまま冷めるまで放置する。  
※水の量は肉ひたひたくらいに調整してください。
- ③ きゅうりとぬるま湯で戻したきくらげを縦の千切りに、もやしはさっと茹でて水で冷やしてから水分を切る。豆苗は根を切り落とし半分に切り、それぞれをお皿に盛りつける。
- ④ 四川風胡麻だれソースの材料の万能ねぎを小口切りにして、他の材料と一緒にすべてボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 2を鍋から取り出してそぎ切りにし、3に盛り付け、4のゴマだれソースをかける。

## 豆苗について

豆苗は栄養豊富で、特にビタミンCやβカロテンが多く含まれ、美肌や免疫力アップに役立ちます。育てやすく再生栽培が可能なので、コストが良く環境にも優しいのが魅力。シャキシャキとした食感で、炒め物やスープ、サラダなど幅広い料理に使えます。ふわっと鼻にぬける豆の香りを楽しんでください。

間違い探しの答え

①左のドングリの向き ②右側の葉の色 ③中央の葉の葉脈 ④右上の木の実の数 ⑤左のカボチャの茎

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 🔍

