



ARCHITEC  
DESIGN



2026  
April

04



## 桜色が運ぶ、春のやさしい気配

淡い紅を含んだ桜色は、日本人にとって特別な春の象徴です。古くは平安の頃から愛され、花の美しさだけでなく、儂さや新しい季節への期待を映す色として親しまれてきました。桜の花びらの淡い色合いがそのまま名前となり、春の訪れを知らせる色として多くの和歌にも詠まれています。暮らしの中では、桜色の小物や布を取り入れることで、空間にやわらかな明るさが生まれ、気持ちを穏やかにしてくれます。食卓でも桜餅や桜茶など、春ならではの味覚を彩る色として楽しめます。新生活が始まる四月は、環境の変化で心が落ち着かないこともあります。桜色はそんな気持ちにそっと寄り添い、前向きな気分を運んでくれる色です。季節の移ろいを感じながら、桜色を暮らしに少し取り入れてみませんか。

### インテリアの取り入れ方

桜色は、主張しすぎず空間を明るくしてくれるので、取り入れ方次第で上品にも可愛らしくもなります。ポイントは「面積を広げすぎないこと」と「白・ベージュ・木目と合わせること」です。

### Contents

- 手軽にできるセルフメンテナンス  
肩こり解消のツボ
- 5つの違いを見つけよう!  
間違い探しクイズ
- 身近な食材から考える  
健やかな食生活
- すぐ実践!お掃除・収納のコツ  
ダイニング編
- ブロッコリーと玉子の  
クリーミーサラダ



手軽にできるセルフメンテナンス

# 肩こり解消のツボ



仕事環境や運動不足の影響で、肩こりに悩む人も増えているのではないのでしょうか。今回は、自分で手軽にできる肩こり解消のツボをご紹介します。ストレスからくる肩こりにもおすすめです。ぜひ取り入れてみてください。

## 肩井

〈けんせい〉

肩こりといえばこのツボ。肩がこったときに、無意識にツボを刺激していることも多いのでは？肩井のツボは肩の筋肉の緊張をほぐしてくれるツボ。中指を5秒くらいぐっと押しあてたら、これを5回繰り返す。寝違えたときやイライラにも効果が。

首の付け根と  
肩先の  
ほぼ中央にある  
ツボ



## 曲垣

〈きょくえん〉

肩井と同じように、やや強めの力で5秒くらい押し、これを5回繰り返します。中指をツボにあてて指圧しますが、押しにくい場合は、マッサージ器具などを使うとよいでしょう。固まった筋肉をほぐし、肩から背中にかけての痛み、五十肩の痛みを緩和してくれます。

肩甲骨の  
上部内側に  
あるツボ



ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

5つの違いを見つけよう！

# 間違い探しクイズ

～ イースターエッグ 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



身近な食材から考える

# 健やかな食生活



健やかな毎日を送るためには、運動や睡眠などの生活習慣を整えることはもちろん、日々の食事も大切なポイントです。バランスのよい食事は、健康な体をつくるための土台となります。そこで今回は、身近な食材に含まれる栄養素やその働きについてご紹介します。毎日の食事を見直すきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください。

## からだの調子を 整える食材



### かぼちゃ

豊富に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用が期待できます。



### だいこん

だいこんには消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。葉の部分には、カルシウムや鉄分、葉酸、ビタミン類などの栄養素も豊富です。



### にんじん

にんじんのβ-カロテンは皮のすぐ内側に多く含まれています。皮はなるべく薄くむくか、皮ごと調理することで効率よく摂取できます。



### ブロッコリー

β-カロテンやビタミンB1・B2、カリウム、リンなどを含む栄養満点のブロッコリー。野菜の中でもビタミンCが豊富で、特に茎に多く含まれています。

## からだを つくる食材



### たまご

必須アミノ酸がバランスよく含まれており、アミノ酸スコア100と優秀な食材。良質なタンパク質を含み、栄養価の高さから「完全栄養食」ともいわれています。



### ヨーグルト

ヨーグルトのカルシウムは乳酸と結びつき、牛乳よりも腸から吸収しやすくなります。また、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が、腸内環境を整えてくれます。



### 納豆

ビタミンB2には皮膚や髪、爪などの健康維持を助ける働きがあります。また、納豆特有の酵素ナットウキナーゼには、血流をサポートする働きが期待できます。



### 味噌

原料である大豆は良質なタンパク質を含みます。味噌は発酵することでアミノ酸やビタミン類が生成され、より栄養価が高まります。

## からだを動かす エネルギーになる食材



### さつまいも

さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴で、腸内環境を整える食物繊維が豊富。皮にも栄養が含まれているので皮ごと食べるのがオススメ。



### アーモンド

アーモンドに含まれるオレイン酸は、悪玉コレステロール(LDL)を増やしにくくするとされています。ビタミンEやビタミンB2、ミネラルなども豊富です。



### ごま

良質な脂質を持つごまには、抗酸化作用のあるセサミンが含まれています。ごまの皮は消化されにくいいため、すりごまにするとより栄養を吸収しやすくなります。



### アボカド

栄養価がすぐれているアボカド。良質な脂質やビタミン、葉酸、カリウムなどが含まれています。カロリーもやや高めなので食べ過ぎには注意。



からだの調子を整える食材、からだをつくる食材、からだを動かすエネルギーになる食材、これらをバランスよく取り入れることが大切です。  
「栄養が足りていないかも?」と感じた時は、無理のない範囲で日々の食事にプラスしてみましょう。

すぐ実践!

## お掃除・収納のコツ

ダイニング  
編

### 掃除のコツ

食後に床に落ちた食べ物やゴミを簡単に掃除するだけでも汚れが溜まりにくく衛生的です。テーブルは軽く湿らせたマイクロファイバークロスで拭きましょう。手垢やベタつきには重曹水を使用すると効果的です。

### 収納のコツ

よく使う小物類はキッチンカウンターの下へ収納したり、ワゴンやラックに入れてテーブル近くに置けばテーブルの上が散らかるのを防ぎます。物が増えがちなダイニングは定期的に整理をして断捨離することも大切です。



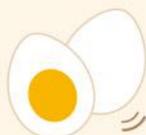
# ブロッコリーと 玉子の クリーミーサラダ



## 材料 4人分

ブロッコリー..... 1/2株  
卵..... 4個  
紫玉ねぎ..... 1/4個  
ハム..... 6枚

マヨネーズ..... 大さじ2  
生クリーム..... 大さじ1  
A マスタード..... 小さじ1/3  
塩..... 少々  
コショウ..... 少々



## 作り方

- ゆで卵を作り(沸騰してから10分茹でる)、殻を剥いて8等分のくし形にする。
- 小房に分けたブロッコリーと、少々の水、塩を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで2分加熱する。
- 紫玉ねぎは繊維に対して直角に、できるだけ薄くスライスし、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに[A]の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、2と3を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 4に1のくし形にしたゆで卵を加え、ざっくりと混ぜ合わせて完成。

## ポイント

マヨネーズに生クリームを加えると、茹で野菜と味がなじみやすくなります。紫玉ねぎは、加熱したり、長時間水にさらしたりすると、紫色の成分アントシアニンが流れ出してしまうので、できるだけ薄くスライスして生のまま合わせることをおすすめします。

## ブロッコリーを美味しく茹でるには・・・？

ブロッコリーは蒸し茹でがおすすめです。

ボウルに水を張って、中で花蕾をゆすぐように洗います。小房に分けたら蓋付きのフライパンに入れ、100ccの水と塩を少々入れて強火で2分ほど蒸します。水にはさらさず、ザルの上で粗熱を取ってください。少しかために蒸しておくとお料理にも使いやすいです。

間違い探しの答え

①左上のエッグの色 ②右下テントウムシの位置 ③上中央のひよこの向き ④下中央のうさぎの大きさ ⑤中央のうさぎの耳

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