



ARCHITEC  
DESIGN



2026  
July

07



## 朝の涼しい空気を含んだ水辺の色、浅葱色

浅葱色(あさぎいろ)は、藍で染めた明るい青緑色をしています。薄い葱ねぎの葉にちなんだ色だと言われており、夏空や水辺のきらめきを思わせる涼感あふれる日本の伝統色です。江戸時代には庶民の着物や暖簾に広く使われ、暑い季節を少しでも心地よく過ごすための工夫として親しまれてきました。そして浅葱色で印象的なものが新選組です。新撰組のダンダラ模様の羽織に使われたあの色こそまさに浅葱色なのです。そういう意味でも、浅葱色は日本の伝統色の中でも特に人気のある色と言っても過言ではありません。光をやさしく受け止める風のような爽やかな色は、浴衣や扇子など夏の装いにもよく映え、見た目から涼を感じられるのも魅力です。

### インテリアの取り入れ方

浅葱色は暑い季節に、視覚から涼しさを届けてくれる色です。ガラスの器やランチョンマット、タオルなどに浅葱色を取り入れると空間に透明感が生まれ、暑さの中でもほっと息をつけるような軽やかさが広がります。

### Contents

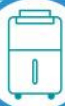
- 湿気に負けない  
快適な住まいづくり  
除湿機で出来る湿度対策
- 5つの違いを見つけよう!  
間違い探しクイズ
- 家庭菜園を楽しもう  
おうちで育てるハーブ
- トマトたっぷり  
天の川カレーそうめん

湿気に負けない  
快適な住まいづくり

# 除湿機で出来る 湿度対策



梅雨の季節は湿度が高く、室内の不快感が増しやすい時期です。放置するとカビやダニの発生原因にもなるため、適切な湿気対策が重要になります。今回は、除湿機の種類やそれぞれの特徴について解説します。



## コンプレッサー式

電気でコンプレッサーを動かし部屋の空気を取り込み冷却させることで湿気を水滴にします。デシカント式に比べ消費電力が小さいこと、気温が高いほど除湿能力を発揮するのが特徴です。

### メリット

- 消費電力が小さい
- 室温が高いほど効果的

### デメリット

- 室温が低いと能力が下がる
- 動作音大きい



## デシカント式

乾燥剤に水分を吸着させることで部屋の湿気を取り除くタイプ。コンプレッサーの搭載がないため小型で動作音も静かですが、ヒーターを使用するため室温を3~8℃ほど上げてしまいます。

### メリット

- サイズが小さい
- 動作音が静か

### デメリット

- 消費電力が大きい
- 室内温度を上げてしまう



## ハイブリッド式

コンプレッサー式とデシカント式を併用したタイプ。高温時には高い除湿効果があり、電気代を抑えられるコンプレッサー式、気温が落ち着いている時にはデシカント式と使い分けが可能。

### メリット

- 除湿方式が変更できる
- 除湿力が安定している

### デメリット

- サイズが大きい
- 価格が高い

## 湿度をコントロールして過ごしやすいお部屋に

室内で快適に過ごすことができる湿度は40~60%。高すぎても低すぎても身体に影響を与え、梅雨の時期の「なんとなく体調が優れない」は気のせいではなく湿度が原因の場合も少なくありません。また、湿度が65%を超えるとカビが一気に増えると言われていしますのでできるだけ湿度にも気を配り快適な生活を送りましょう。

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



家庭菜園を楽しもう

# おうちで育てるハーブ

毎日の暮らしに、ちょっとした彩りを添えてくれるハーブ。ベランダやキッチンの小さなスペースでも育てやすく、料理やお茶に取り入れて気軽に楽しめます。ハーブを育てて、香りや味わいを楽しむ、そんな豊かなひとときを取り入れてみませんか。



## はじめに

ハーブは種からでも育てることができますが、初心者には苗から育てる方法がおすすめです。苗を購入したら、野菜用培養土を入れた鉢やプランターに植え替えをしましょう。ベランダやバルコニーなど、風通しや日当たりのよい場所に置くのが理想ですが、室内でも十分に育てることができます。ただし、日中は窓際など日当たりのよい場所に移動させてあげましょう。

## ミント



気分をリフレッシュさせてくれる、爽やかなメントールの香りが特徴。ハーブティーやデザート、ドリンクのアクセントなど幅広く楽しめます。

### 育て方のポイント

丈夫で初心者でも育てやすい定番のハーブ。繁殖力が高いため、土植えではなく鉢植えがおすすめです。

## バジル



イタリア料理にかかせないバジルは、トマトやチーズ、オリーブオイルとの相性が抜群。ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

### 育て方のポイント

乾燥に弱いので、土が乾いたらたっぷり水やりをしましょう。葉が重なり合ってきたら、段階的に間引きをします。

## イタリアンパセリ



葉が柔らかく苦味が少ないため、サラダにも取り入れやすく、料理の彩りを引き立てます。ビタミンや鉄分が豊富で、洋食を中心に幅広く活用できます。

### 育て方のポイント

直射日光は苦手なので、明るい日陰で育てましょう。収穫する時は外側から順にハサミで切り取ります。

## ローズマリー



清々しい香りが特徴で、肉料理の臭み消しに使われます。強い抗酸化作用を持つ「若返りのハーブ」で、お風呂に入れても楽しめます。

### 育て方のポイント

ローズマリーは水のやり過ぎに注意が必要です。枝が伸びてきたら剪定をし、風通しをよくしましょう。

## レモンバーム



爽やかなレモンの香りが特徴。クセが少なく、ハーブティーやハーブウォーターにすると、暑い季節にぴったりのドリンクになります。

### 育て方のポイント

日当たりがよく、湿っぽい土を好みます。暑さには弱いため、夏場は半日陰になるところに置きましょう。

## カモミール



小さな白い花から、りんごのような甘い香りが広がるカモミール。心身をリラックスさせてくれるため、おやすみ前のハーブティーにもおすすめです。

### 育て方のポイント

収穫時期は3~5月頃で、黄色い部分が盛り上がり、花びらが反り返ってきたら摘み取ります。

## タイム



ほんのり甘く爽やかな香りと苦味が特徴。魚料理と相性がよく、トッピングや風味付けに活躍します。マヨネーズやヨーグルトに混ぜてソースとしても。

### 育て方のポイント

日当たりがよく風通しのよい場所で育てましょう。夏場は半日陰になる場所に置くのがおすすめです。

## ソメソメ



すがすがしい香りが肉料理の臭みを消してくれるので、ソーセージづくりにも使われています。古くから薬用ハーブとしても用いられています。

### 育て方のポイント

乾燥気味の環境を好みます。日当たりと水捌けのよい場所で育てましょう。

## おうちでハーブを育てるコツ

植え替えたときにはしっかりと水やりをしますが、その後は土の表面が乾いてきたときに、たっぷり水を与えればOK。ただし、鉢皿などに水をためたままにしておくと根腐れの心配もあるので、水はけをよくしておきましょう。アブラムシやアオムシなどの害虫がつくこともあるので、水やりのときにこまめにチェックを。

# トマトたっぷり 天の川カレーそうめん

トマトをたっぷり使用したカレーつゆのそうめんです。

トマトはβカロテンを多く含んでおり抗ガン作用の効果があります。



材料 ~4人分~ 調理時間 30分

そうめん ..... 2束  
 カレールー(市販) ..... 100g  
 トマトジュース ..... 400cc  
 そうめんつゆ(濃縮) ..... 100cc  
 水 ..... 300cc

ミニトマト ..... 4個  
 オクラ ..... 2本  
 人参 ..... 1/2本  
 ロースハム ..... 2枚  
 スライスチーズ ..... 2枚  
 玉子 ..... 2個



## 下準備

- 1束ずつそうめんの先を輪ゴムで結び、ほどけないようにする。
- 5mm厚に切った人参とロースハム、スライスチーズを星形で型抜きする。
- 型抜きした人参は、耐熱皿に並べ大きじ1の水(分量外)を振り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分40秒~2分加熱し粗熱を取っておく。
- 沸騰した湯(分量外)にオクラを入れて1分サッとゆで、流水で粗熱をとり水気を切っておく。ゆでたオクラは5mm厚に切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- 薄焼きたまごをつくり、粗熱をとってから細切りにして錦糸卵を作っておく。

## 作り方

- 1 鍋にトマトジュース、水、そうめんつゆを入れ沸かし、カレールーを入れよく溶かす。
- 2 たっぶりの湯にそうめんを入れ、表記時間茹でて流水する。水気を切り、輪ゴムがついた部分を切り落とし、器に天の川のようにイメージして盛り付け、錦糸卵を乗せる。
- 3 そうめんのまわりに1のカレー出し汁を注ぎ、星型の人参やチーズ、ロースハムを飾り、ミニトマト、オクラを盛り付けて完成。



## 旬食材の栄養と効果



トマトはリコピンやカリウムを含み、老化予防やむくみ・高血圧の予防に効果が期待できます。特にトマトジュースはこれらの栄養が豊富で、料理にもおすすめです。



オクラはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、ペクチンが整腸や生活習慣病予防に役立ちます。水溶性のため、さっと1分ほど茹でるのがおすすめです。

間違い探しの答え

- ①中央左の星の数 ②左下折り鶴の向き ③彦星の紙衣の色 ④中央右の星の位置 ⑤笹の木下方の輪つなぎ

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 🔍