



ARCHITEC
DESIGN



2026
August

08



真夏を彩る、希望の色「向日葵色」

日本の伝統色のひとつ、向日葵色(ひまわりいろ)は、真夏の太陽を思わせる鮮やかな黄色で、見ていただけで心が明るくなる力を持つ色です。ひまわりの花びらのように力強く、生命力に満ちたこの色は、古くから「希望」や「前向きさ」を象徴する色として親しまれてきました。夏の風物詩であるひまわりは古くから日本にあるものと思っている方も多いと思いますが、実はひまわりが日本へ伝来したのは江戸時代前期から中期にかけてと言われています。また、「向日葵色」が色の名前として定着したのは明治以降なので、日本の伝統色としては比較的新しい色でもあります。八月は一年の中でも日差しが最も強く、エネルギーに満ちた季節。向日葵色のように、日々の暮らしにも明るい希望と元気を添えて、夏を前向きに楽しみたいですね。

インテリアの取り入れ方

向日葵色は季節感をそのまま映し出し、暮らしに取り入れるだけで空間がぱっと華やきます。クッションや花瓶、テーブルクロスなどに少し加えるだけでも、部屋の雰囲気明るくなり、夏の活気を感じられるでしょう。

Contents

- ・夏を素敵に着こなそう
浴衣の基本
- ・5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- ・暑すぎる夏
我慢せずに電気代を節約するコツ
- ・すぐ実践!お掃除・収納のコツ
和室編
- ・カジキのソテー
～夏野菜ソース～



夏を素敵に
着こなそう



浴衣の基本

涼し気で上品な浴衣は、女性をより美しく魅力的に見せてくれる日本の伝統的なスタイル。せっかくなら、立ち振る舞いも身につけておきたいですね。浴衣のマナーと所作を覚えて、凛とした浴衣美人をめざしましょう。



基本の姿勢

背筋をすっと伸ばし、あごを軽く引いて立つのがポイントです。肩の力を抜き、足元はつま先をやや内側に向けてそろえることで、上品で落ち着いた印象になります。

歩くとき

浴衣を着て歩く際は、いつもより歩幅を少し小さめにし、ゆったりとした動作を心がけましょう。落ち着いた所作が、浴衣の魅力をより引き立ててくれます。

椅子に座るとき

浴衣で椅子に座るときは、帯をつぶさないよう浅めに腰掛けるのがポイントです。背筋を伸ばし、膝をそろえて座ることで着崩れを防ぎながら美しい姿勢が保てます。

腕の位置

手は体の前で自然に添え、腕を大きく上げすぎないようにしましょう。手を伸ばす時は袖口や脇から肌が見えやすいため、袖を軽く押さえながら動く安心です。

えり
すそ
衿や**裾**の
着崩れに
注意！

浴衣の衿元は見た目の印象を左右する大切なポイントです。衿元が開いてしまった場合は、背筋を伸ばして身頃を軽く引き下げ、左右の衿を整えましょう。動いているうちに衿が開いたり乱れたりすることがあるため、ときどき鏡でチェックするようにしましょう。

階段の上り下りや大股での歩行は裾の乱れの原因になります。裾を軽く持ち上げながら歩くと、着崩れを防ぎやすくなります。裾が乱れたときは、まず上前を持ち上げて下前を腰紐の中へしっかり入れ込みます。続いて上前も整えながら腰紐の内側に収め、裾線を整えましょう。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ 海のいきもの 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





我慢せずに電気代を

節約するコツ

日本の夏は暑いというよりも、暑すぎます。そのため、この時期には電気代が跳ね上がってしまうというご家庭も多いでしょう。ただ、電気代のことを気にして我慢していたのでは、この暑さの中で体を悪くしてしまいます。我慢をせずに、ポイントを押さえてうまく電気代を節約していくことが大切です。



★エアコンの節約ポイント

夏場の電気代でエアコンが占める割合はかなりものになるかと思いますが、ただ、だからこそそのエアコンで節約ができると大きいのです。エアコンでできる節約ポイントとしては、「起動時の電力を節約するためにつけっぱなしにする」「設定温度を高めにする」「エアコンのフィルターをこまめに掃除する」といったことが挙げられます。また、機種によっては冷房よりも除湿のほうが電気代の節約になるケースもあります。ちなみに、長時間不在にしている帰宅後にエアコンを起動させるという方もいるかと思いますが、もしそのときに室内がむわっとしていたら一度換気をしてからエアコンを起動させると余計な電力を使わずに済みますよ。



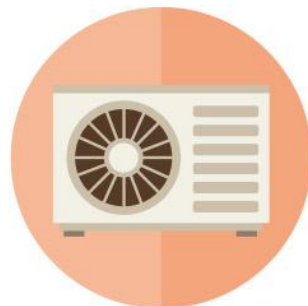
★扇風機やサーキュレーター節約ポイント

扇風機やサーキュレーターを使っている方も多いでしょうが、扇風機やサーキュレーターは単体で使うよりもエアコンから出てくる冷たい風を室内に行き渡らせるために併用する形で使ったほうがいいです。エアコンにプラスして扇風機やサーキュレーターまで同時に使ったら電気代が……と思ってしまいがちですが、扇風機やサーキュレーターはエアコンと比べればそこまでの電力を消費しませんし、むしろ併用することによってエアコンの設定温度を上げることができるので結果的に節約につながります。室内の温度ムラがなくなるので節約しながら室内がより快適になりますよ。



★室外機周辺での節約ポイント

室外機と電気代というのはまったく関係がないように思えるかもしれませんが、実は室外機周辺の温度上昇を抑えることができればそれが電気代の節約につながると言われています。最近、室外機用のカバーなどが多く見られるようになってきているのもそのためです。カバーをして直射日光が当たらないようにするのはもちろんですが、室外機周辺にはものを置かないようにして綺麗にしておくことも大切です。また、可能であれば室外機周辺の外壁や地面をカバーできるようなサンシェードをつけておくといいでしょう。サンシェードがあれば外壁や地面の熱によって室内の温度が上がるのを防ぐことができますので、その分、電気代の節約につながります。



すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

和室編



掃除のコツ

壁や天井はハタキでほこりを落とします。畳はほうきや掃除機を使い、畳の目に沿って丁寧にほこりを取り除き、その後乾いた雑巾で表面を拭きましょう。月に一度程度、水で濡らした雑巾を硬く絞り、拭き掃除をするといいです。

収納のコツ

奥行きのある押入れは、出し入れしやすい上段に毎日使う寝具やオンシーズンの衣類を収納し、下段に季節家電やオフシーズンの衣類を収納しましょう。収納アイテムを使いデッドスペースを作らないのがポイントです。

カジキのソテー 夏野菜ソース



夏野菜を使ったソースとニンニク風味のカジキソテー。

パプリカのビタミンCは熱に強く、肌荒れや美肌効果に期待できます。

Summer
Vegetable



旬食材の栄養と効果

カジキ



カジキ類にはEPAやDHAと呼ばれる成分である不飽和脂肪酸が含まれており、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果が期待できます。脂肪は少なくタンパク質やビタミン・ミネラルが多いのでダイエット中の方にもおすすめ。

パプリカ



パプリカはカロテノイドという色素を多く含んでおり、老化を予防する抗酸化作用や生活習慣病の予防・改善に役立ちます。また、赤パプリカには美肌効果が期待できるビタミンCが多く含まれており、野菜の中でもトップの含有量です。

材料 ~2人分~

調理時間20分

カジキの切り身	2枚
ニンニク	1片
塩	少々
岩塩	少々
胡椒	少々
パプリカ赤・黄	各1/2個
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2個
レモン	1個
オリーブオイル	大さじ4

(夏野菜ソース用:大さじ3/カジキ用:大さじ1)

下準備

- ・カジキはキッチンペーパーなどで水分をふき取り、岩塩と胡椒を両面にふりかけ、スライスしたニンニクをまわりにまぶして10分置く。
- ・きゅうり、玉ねぎは5mm角に切り、塩を軽くまぶして手で軽く揉み、サッと水で洗い水気を切っておく。
- ・パプリカは5mm角に切る。
- ・レモンを半分に切って絞っておく。
(レモン果汁で代用する場合は約40ml)

作り方

- 1 ボウルにきゅうり、玉ねぎ、パプリカを入れ、オリーブオイル(大さじ3)、レモン果汁を加えて混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を整え、夏野菜ソースを作る。
- 2 フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、カジキを入れ中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、上下を返し、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
- 3 2に火が通ったら器に盛り付け、夏野菜ソースをかけて完成。

間違い探しの答え

①ヤドカリの向き ②中央下の小魚 ③ホタテガイの大きさ ④クジラのおなか ⑤中央上の熱帯魚

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 🔍

