



ARCHITEC DESIGN



2026
November

11



茜色が染める、秋の夕暮れ

日本では夕日を形容する際に「茜色(あかねいろ)の夕日」という表現を使うことがあります。茜色(あかねいろ)は日本の伝統色のひとつで、茜草の根で染めたやや黄みがかった暗い赤色のことを指します。茜草は日本でもっとも古くから使われた赤系の染料で、藍と並んで世界最古の染料だとも言われています。あまり知られていないかもしれませんが、国宝の鎧や日の丸などもこの染料で染められています。この季節の食卓では、柿やさつまいもなど茜色の食材が秋の味覚の魅力を引き立て、季節の豊かさを感じさせてくれます。十一月は日が短くなり、夕焼けがひととき美しい季節。茜色は、そんな秋の深まりと静かな温もりを映し出し、心にやさしい余韻を残してくれます。

インテリアの取り入れ方

ストールやクッション、テーブルウェアなどに茜色を取り入れると、部屋全体がほのかにあたたかくなり、落ち着いた雰囲気が広がります。

Contents

- すこやかな髪を育てる
正しいシャンプー習慣
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- 菌活で毎日の食事をもっと豊かに
腸がよろこぶ食生活
- 大根ステーキの
生姜香るきのこあん



すこやかな髪を育てる 正しいシャンプー習慣

毎日何気なく行っているシャンプーですが、洗い方によっては髪や頭皮に負担をかけてしまうことも。大切なのは「しっかり洗う」だけでなく、髪と頭皮をいたわりながら汚れを落とすことです。今日からできる、正しい髪の洗い方をチェックしてみましょう。

1 洗う前にブラッシング

シャンプー前に髪を軽くブラッシングし、髪のもつれや表面のほこりを落とします。毛先から少しずつとかすことで、洗髪中の髪の絡まりや切れ毛も防ぎやすくなります。

2 めるま湯でしっかり予洗い

シャンプーをつける前に、髪と頭皮についた汗やほこりなどの汚れをしっかり流しましょう。熱すぎるお湯は頭皮の乾燥につながるため、38℃前後が目安です。

3 シャンプーは手で泡立ててから

シャンプーは直接頭皮につけず、まず手のひらで軽く泡立ててから髪になじませます。洗うときは爪を立てず、指の腹を使って頭皮全体を動かすイメージで洗いましょう。

髪を乾かすときの3つのポイント

① タオルでしっかり水分を取る

ドライヤーの時間を短くするためにも、タオルドライで余分な水分を取っておきましょう。

② 根元から乾かす

ドライヤーは髪の根元から当て、乾いたら毛先へ。頭皮に近づけすぎず、10～15cmほど離して動かしながら乾かします。

③ 最後は冷風で仕上げる

髪全体が乾いたら、最後に冷風を当てて整えましょう。乾かし残しは避け、頭皮までしっかり乾かすことが大切です。

4 すすぎは丁寧に

シャンプーが残らないよう、髪の生え際や耳の後ろ、えり足までしっかりすすぎます。洗う時間よりも、すすぎを丁寧にすることを意識しましょう。

5 トリートメントは毛先中心に

シャンプー後は髪の水気を軽く切り、トリートメントやコンディショナーを毛先中心になじませます。商品に記載された時間を目安に置き、しっかり洗い流しましょう。

6 タオルドライはやさしく

お風呂上がりには、髪をタオルでゴシゴシするのは避けましょう。髪をタオルで包み、軽く押さえるようにして水分を取ります。濡れた髪は摩擦に弱いので、やさしく扱うことがポイントです。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ 七五三 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



菌活で毎日の食事をもっと豊かに

腸がよろこぶ食生活

「菌活」とは、菌の働きを生かした発酵食品や、菌の働きを支える食物繊維・オリゴ糖などを毎日の食事に取り入れること。腸内にはさまざまな細菌が存在し、健康と深く関わっています。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品に加え、野菜や果物、豆類などもバランスよく取り入れて、腸内環境を健やかに保つ食生活を心がけましょう。



私たちの
身近にいる

菌

「菌」と聞くと、カビや病原菌を思い浮かべる人もいるかもしれません。でも、菌にはさまざまな種類があり、すべてが体に悪いわけではありません。私たちの身の回りには、食品づくりなどに活用されている菌もたくさんあります。ヨーグルトなどに使われる乳酸菌、納豆をつくる納豆菌、味噌やしょうゆづくりに欠かせない麹菌、パンや発酵食品に利用される酵母などがその代表です。菌の働きを利用することで、食材の風味や保存性などにも変化が生まれ、さまざまな発酵食品がつくられています。そして、きのこも菌類の仲間。普段「きのこ」と呼んでいる部分は、菌類が胞子をつくるために形成する「子実体」です。目に見えない菌の世界は、実は私たちの食卓にもつながっているのです。

腸内環境を意識した食生活を

菌をとる

と

菌を育てる

腸内環境を整える食生活では、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」という言葉がよく使われます。プロバイオティクスは、ヨーグルトや乳酸菌飲料などに含まれる、健康に役立つことが期待される生きた微生物のこと。一方、プレバイオティクスは、食物繊維やオリゴ糖など、腸内にすむ微生物の栄養源となる食品成分を指します。つまり、イメージするなら『プロバイオティクス=菌をとる』『プレバイオティクス=菌を育てる』と考えると分かりやすいでしょう。どちらか一方だけを意識するのではなく、発酵食品に加えて、野菜や果物、豆類などもバランスよく取り入れることが大切です。

健康を支える

食卓の菌たち

乳酸菌



ヨーグルトやチーズ、漬物などの発酵食品に活躍する乳酸菌。腸内環境を整える働きが期待されるものもあり、すこやかな毎日のために取り入れたい菌のひとつです。

酢酸菌



お酢づくりに欠かせない酢酸菌は、アルコールから酢酸をつくり、独特の酸味や香りを生み出します。お酢は毎日の料理にも取り入れやすく、発酵食品のひとつです。

納豆菌



納豆をつくるために欠かせない納豆菌。納豆は大豆由来のたんぱく質や食物繊維などを含み、納豆菌の働きによって大豆の栄養が変化し、うま味や独特の粘りが生まれます。

酵母



パンやお酒、味噌、しょうゆなどの発酵に活躍する酵母。糖を分解してアルコールや二酸化炭素などを生み出し、食品の香りや風味を豊かにしてくれます。

麹菌



味噌、しょうゆ、日本酒など、発酵食品に欠かせない麹菌。でんぷんやたんぱく質を分解する酵素をつくり、食品の甘みやうま味を引き出します。日本の食文化を支える「国菌」でもあります。

きのこ



しいたけ、しめじ、えのきなどは、実は「菌類」の仲間。食物繊維を含むきのこは、腸内細菌の働きを支える食物繊維を補う食材として、毎日の食卓に取り入れたい食品です。

大根ステーキの 生姜香るきのこあん

こんがり焼いた大根に、しょうがの香りがふわりと広がるやさしい和風あんを合わせた一品です。きのこの旨みがだしに溶け込み、ほっとする味わいに仕上がります。



※写真は盛り付け例として大根を2枚使用しています。
実際の分量(4人分)では1人1枚が目安です。

材料 4人分

<大根ステーキ>

大根..... 1/3本(厚さ2cm×4枚)
長ネギ..... 1/4本(白髪ねぎ用)
サラダ油..... 大さじ1
醤油..... 大さじ1(焼き色つけ用)



<生姜香るきのこあん>

鰹だし..... 800cc (水800cc+だしの素小さじ2でも可)	生姜..... 10g
高野豆腐..... 1枚	醤油..... 大さじ2〜3
椎茸..... 1枚	みりん..... 大さじ2〜3
しめじ..... 1/3〜1/2パック	塩..... 小さじ1/3〜1/2
えのき..... 1/4〜1/3株	水溶き片栗粉..... 大さじ1.5 (片栗粉と同量の水で溶く)

下準備

大根の下茹で

大根の皮をむき、厚さ2cmの輪切りにする。面取りをし、表面に格子状の切り込みを入れる。鍋に大根とたっぷりの水を入れ、沸騰後中火で20〜30分ゆで、流水にあてて冷ます。

高野豆腐を戻す

水で戻し、軽く絞って粗く刻む(そぼろ状)。

きのこ類の下処理

椎茸は薄切り、しめじは石づきを落として小房に分け、えのきは石づきを落として2〜3cmに切る。

薬味の準備

生姜は細切り、長ねぎは白髪ねぎにする。

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、水気をふいた大根を並べ、片面5〜7分ずつじっくり焼き、焼き色をつける。最後に醤油大さじ1を回しかけ、香ばしさをつけて器に盛る。
- 2 鍋に鰹だしを入れて中火で沸かし、高野豆腐・椎茸・しめじ・えのき・生姜を加える。醤油・みりん・塩で味を整え、ひと煮立ちさせる。
- 3 水溶き片栗粉をもう一度よく混ぜてから、2の鍋に少しずつ加える。全体を混ぜながら、とろみがついたら弱火で30秒ほど煮て透明感を出す。
- 4 焼いた大根に、熱々のきのこあんをたっぷりかける。白髪ねぎをのせて完成。

間違い探しの答え

①男の子の扇子 ②中央女の子の髪飾り ③右女の子の帯の色 ④神社の階段 ⑤左上の木の向き

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 🔍

