

ARCHITEC DESIGN

2026 December 12



冬をあたためる深い赤色、深緋

十二月は一年の締めくくりであり、寒さが本格的に訪れる季節。日本の伝統色のひとつ深緋(こきひ)はそんな冬の空気に、静かな温もりを添えてくれる色です。深緋は緋色から生まれた色名のひとつで、茜の下染めに紫根を上掛けした、濃い紫味が織り混ざった暗めの赤のことを指します。染色には手間がかかりますが、その分、奥深さが感じられる色合いです。深緋は他にも「ふかひ」「こきあけ」と読むこともあり、また、「黒緋(くろあけ)」と呼ばれることもあります。そして、この深緋という色は飛鳥時代から高貴な色として使用されていました。官位を表す色として紫が最高位だったことはよく知られていますが、深緋はその紫に次ぐ高位の衣服色だったと言われています。寒さが深まってきますが、深緋を暮らしに添えて、冬の静けさの中に灯るあたたかさを楽しんでみてはいかがでしょうか。

インテリアの取り入れ方

テーブルクロスやクッション、キャンドルホルダーなどに深緋を取り入れると、空間に落ち着きと華やかさが生まれ、慌ただしさの中でも心がほっと和らぎます。

Contents

- 今の暮らしに取り入れる やさしい光 間接照明でつくる心地よい空間
- 5つの違いを見つけよう! 間違い探しクイズ
- 冷えによる不調を改善 温活について
- やわらかジューシー フライドチキン

冷えによる不調を改善

温活について

体の冷えは万病の元とも言われ、免疫力の低下で風邪をひきやすくなったり、だるさや肩こり・便秘・不眠などさまざまな体の不調の原因となります。体を温める「温活」で体の不調を予防し、寒い冬を健康に乗り切りましょう。



体をポカポカに！すぐに取り入れられる温活の方法

適度な運動

筋肉量が増えれば基礎代謝が上がり、体を温かく保ちます。ウォーキングやつま先立ち、スクワットなど簡単な運動でOK。仕事や家事の合間などに意識的に取り入れてみましょう。

マッサージをする

足が冷える方は入浴後や寝る前にふくらはぎや足の指、足裏のマッサージがおすすめ。血行を促進させ、体全体が温まり、むくみも改善できます。オイルを使えば乾燥対策にも。

食べ物・飲み物

偏った食生活で栄養が偏ると血流が低下し、冷えの原因になるのでバランス良くしっかり食べることが大切です。主に寒い地域で採れるものや冬が旬の食べ物は体を温めるとされています。

湯船につかる

冷え性の方は体温をうまく調節できず寝つきが悪くなりがち。入浴は38～40℃ほどのぬるめのお湯に15分ほど浸かることで体が温まり、リラックスして眠りやすくなります。

体を温める食べ物・飲み物

食べ物や飲み物には体を冷やす効果・温める効果を持つものがあります。体を温めてくれる食べ物や飲み物をとって内側から温まりましょう。



- かぼちゃ
- にんにく
- りんご
- 唐辛子
- ごぼう
- 鶏肉
- 白湯
- 生姜湯
- にんじん
- ねぎ
- ぶどう
- さつまいも
- くるみ
- 赤身魚
- 紅茶
- ほうじ茶

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ MerryChristmas 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〇をしましょう。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





今の暮らしに取り入れるやさしい光

間接照明でつくる心地よい空間



壁や天井に光を反射させて、空間をやわらかく照らす「間接照明」。まぶしさを抑えながら、いつものお部屋を落ち着いた雰囲気に演出してくれます。リビングや寝室など、くつろぎたい場所に取り入れてみませんか?



Floor Stand フロアスタンド

床に置いて使えるフロアスタンドは、手軽に取り入れやすい間接照明です。シェードの向きや形によって、光の広がり方も変わります。

効率的な置き方

壁際に置き、壁や天井に光を向けると、反射した光が広がってお部屋をやわらかく照らします。ソファの横など、くつろぐ場所の近くに置くのもおすすめです。

おすすめの場所: リビング・寝室

得意な演出: 壁や天井をふんわり照らす



Bracket Light ブラケットライト

壁に取り付けるブラケットライトは、光そのものを楽しむだけでなく、壁面を照らして空間を演出するのにも向いています。後付けできるコンセント式などを選ぶと、気軽に取り入れられます。

効率的な置き方

壁に光を当てるタイプなら、家具の近くや部屋のコーナーなどに。壁面に光が広がることで、空間に奥行きが生まれます。

おすすめの場所: 壁面・ベッド周り

得意な演出: 壁に光と影をつくる



Spotlight スポットライト

照らす方向を自由に調整しやすいスポットライト。壁や天井に光を当てるだけでなく、絵や観葉植物など、見せたいものを照らすアクセント照明としても活躍します。

効率的な置き方

部屋全体を照らそうとせず、「ここを見せたい」という場所を決めて光を向けるのがポイント。壁やアートなどを照らすと、視線が集まりやすくなります。

おすすめの場所: リビング・玄関

得意な演出: 絵や植物を引き立てる



Tape Light テープライト

細長いテープ状のライトで、家具の裏や棚の下など、狭い場所にも取り付けやすいのが特徴です。光源を直接見せずに使うことで、自然な間接照明をつくれます。

効率的な置き方

テレビボードや棚の裏側、ベッドの下など、光源が直接見えにくい場所に設置するのがおすすめ。壁や床に光を反射させると、少ない光でも印象的な空間になります。

おすすめの場所: 棚・家具の裏・ベッド下

得意な演出: 光源を隠して光だけを見せる

間接照明を取り入れる3つのポイント

光を「隠して」楽しむ

ライトそのものが目に入ると、まぶしく感じることも。家具の後ろや棚の奥など、光源が直接見えない位置に置き、壁や天井に反射した光を楽しみましょう。

明るさにメリハリをつける

部屋全体を明るくするのではなく、壁や天井、観葉植物など「照らしたい場所」を決めるのがポイント。光と影が生まれ、空間に奥行きが出ます。

暮らしに合わせて光を選ぶ

くつろぎたいときは暖かみのある「電球色」、読書や作業には自然な明るさの「温白色」など、過ごし方に合わせて光の色を選ぶと、より心地よい空間になります。

やわらかジューシー フライドチキン



塩トマトヨーグルトの効果で驚くほどジューシーなフライドチキンです。ヨーグルトのカルシウムは身体の生理機能を調整し心を安定させる効果があります。

材料 3~4人分

鶏肉（手羽元）..... 10~12本

漬け込み用 塩トマトヨーグルト

- ヨーグルト（無糖）.....80g
- 塩..... 小さじ2/1弱
- トマトジュース 80cc

※ヨーグルトの重量に対して約 3%の塩を加えると、肉がやわらかく仕上がります。

トマトソース

- トマトピューレ..... 120g
- ケチャップ ..... 30~40g
- オリーブオイル.....小さじ2
- 塩..... ひとつまみ
- 黒コショウ..... 少々

下味調味料

- すり卸しニンニク 小さじ1
- 生姜..... 小さじ1
- 黒コショウ ..... 2~3ふり
- 醤油.....小さじ1/4
- ※オールスパイスあれば少々
- オリーブオイル..... 大さじ1
- 小麦粉..... 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 片栗粉..... 大さじ2~3
- 揚げ油..... 適量

※鍋の深さ 1.5~ 2cm程度（フライパン OK）

下準備

① 鶏肉は骨に沿って切れ込みを入れる。
②「漬け込み用塩トマトヨーグルト」の材料を混ぜ合わせ、①の鶏肉を漬けてラップをし、30分漬け込む。



作り方

1. 下準備で漬け込んだ鶏肉の漬け込み液を軽く落とし、「下味調味料」の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
2. 1に小麦粉とベーキングパウダーを加え、鶏肉の水分で粉が全体に絡むように軽く混ぜる。
3. 2に片栗粉を薄くまぶし、160~170℃の油で7~10分、きつね色になるまで揚げ、油をよく切る。
4. トマトピューレをミキサーで滑らかにし、鍋に移してケチャップ・オリーブオイルを加え、中火で温める。
5. お皿に揚げたチキンを盛りつけ、トマトソースを添えて完成。

※トマトソースは別皿に添えてつけながら食べても、チキンにかけてもおいしくいただけます。お好みでサラダやポテトを添えても相性が良いです。

間違い探しの答え ①中央上の星の模様 ②中央の蝋燭 ③左下プレゼントBOX ④中央の月 ⑤右下のキャンディケイン

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