

おうちの中を、
ちょっとオシャレに
してみませんか？

住まいの Puti リメイク術

五感に涼しい夏のインテリア

●色、素材、演出を工夫して夏仕様に!

蒸し暑い夏を少しでも快適に過ごすために、身のまわりのちょっとしたものを夏仕様にチェンジして、インテリアに清涼感を演出したいもの。まず、色使いは、白、青、緑、グレーなどの寒色系を基調にすると良いでしょう。さまざまなインテリアアイテムの素材にもこだわり、視覚、触覚の両面で清涼感を感じるものを。カーテン、テーブルクロス、ラグマットなどのファブリック類は、綿や麻などのさらとした肌ざわりのナチュラル素材が最適。カーテンやテーブルクロスは、透け感のある綿オーガンジーや



レースを取り入れたデザイン、ストライプ柄など、見た目にも涼しげなものを選びましょう。ラグマットは、い草や籐、竹などで作られた、ちょっとエスニックな雰囲気のものも夏にぴったりです。

装飾品や小物も、ヒンヤリ感のあるものや夏らしい季節感のあるものをチョイスして、ガラス製やステンレス製の置物を飾る、貝殻をお皿代わりに使う、ビー玉をガラス鉢に入れて飾る、といった演出も一案です。フラワーアレンジメントは、たくさんの花を使うより、種類と色を絞ってアレンジしたほうが涼しげでスタイリッシュです。たとえば、ガラスの花器に水を張り、切り取った花を数輪浮かべる、ステンレス製の花器にグリーンのみを飾るといったアレンジがおすすめです。

昔ながらの風鈴で涼やかな音を演出したり、アロマセラピーでミント系や柑橘系の爽やかな香りを楽しむといったように、聴覚や嗅覚で感じる清涼感も工夫すると、一層夏が快適になるはずです。

文:佐山泰津子

節電対策で、ヘチマやゴーヤ、朝顔などのツル性植物でグリーンカーテンを作ったり、よしずを取り付けたりと屋外の対策も皆さん工夫されております。屋内でも、リビングやダイニングなどインテリアの小物類は季節感を簡単に換えられます。色や素材から感じる体感温度がありますので、是非ご参考ください。

水彩通信

暮らしに役立つふち情報

時事ネタ 通信

レシピ90万種類! 携帯でおかず選び

パソコンの料理サイトや料理ブログが人気を集めていますが、そこに掲載されているレシピを携帯電話に転送し、買い物に出かける女性が増えているそうです。なかでも【クックパッド】は約90万種類のレシピからその日の献立に合わせて食材を選べるとあって、月に約1000万人が利用する人気サイト。また【بوبとآنجی】は、お気に入りのレシピを最大500件まで登録できるなどの会員サービスでアピールしています。使い方は簡単で、食材名を入力すると、それで作れるレシピがずらり。献立に悩む買い物のときにも残り物を有効活用したいときにも、すぐに使える“お役立ち情報”として、主婦だけでなく、自炊派の独身女性にも人気の秘密とか。

スーパーの食品売り場で「何にしようかな」と思案する時代から、携帯電話でパッパと検索してサッと決めるのが今風のようにです。

- クックパッド URL:<http://cookpad.com/>
- بوبとآنجی URL:<http://www.bob-an.com/>

Fh 株式会社ファインドホーム

TOTO 水まわりのコンビニ 水彩プラザ 千葉店

キレイを
キープして、
目指せ美肌!

美容のプロがスキンケアのポイントやコスメの選び方など、季節ごとのお肌のメンテナンス方法を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

意外と知らない“正しい”紫外線対策!

紫外線対策に欠かせない日焼け止め。パッケージに表示されている「SPF」の数値を見て商品を選ぶという人も多いと思いますが、数値が高ければ高いほど良いと思っていませんか? このSPFは、肌の表面にダメージを与える紫外線(B波)から守る度合いを数値化したものですが、実は日常生活であれば、“5~15”で十分。それより数値が高いものは肌に負担がかかるので、長時間日差しを浴びるときや、紫外線の量が多い海・山などへ行くとき以外は、あまりお勧めできません。「そんな低い数値じゃ心配!」という人は、SPF50くらいの高い数値でもノンケミカル処方や子ども用のものを使用しましょう。もしくは、UVカットのファンデーションなどをあわせて使用し、SPFの数値が“足して50”になるように使う方法もお勧め。例えば、下地は8、リキッドファンデーションは22、パウダーファンデーションは20のものを使用して、お粉で仕上げ

れば、SPFのトータルは“50”。これなら肌に負担になるUVアイテムを使わずに、しっかり紫外線対策ができますね。もう一つ「PA」という表示もあります。これは肌組織の奥まで浸透する紫外線(A派)をブロックする効果を表していて、“+”の数が多いもの(最大3つ)が防止効果が高いという目安になり、肌の老化防止にもつながります。

ワンポイントビューティー

“SPF”と
“PA”の
数値の
目安は?

SPF5~15	日常生活
SPF15~30	日差しの強い屋外で過ごす時間が長い日
SPF30~50	レジャーやアウトドアの場合
PA+	効果がある
PA++	かなり効果がある
PA+++	非常に効果がある

SPF: Sun Protection Factorの略で「紫外線防御指数」の意味。
PA: Protection Grade of UVAの略で、紫外線A波をカットする力を表す。

米村亜希子 ロンドンファッション専門学校で、スキンケアのアドバイザーとメイクの資格を取得。エッセイスト、ビューティーアドバイザーとして、テレビ・ラジオに出演。雑誌記事等の執筆や講演も多数。著書に「もっときれいになる美人道」(中経出版)などがある。
HP <http://www.akiko-yonemura.com/>



書店にて
好評
発売中!