

# 住まいるニュース

Vol.49

# 理想のお部屋づくりは「配色」がカギ!

自分だけの理想のお部屋を作るには、大きな面積にどんな色を持ってきて、アクセントとしてどんな色を効かせるかがとても重要になります。北欧ナチュラル、シンプルモダン、インダストリアルなどそれぞれのイメージに合ったカラーコーディネートをしていくことで、ほっとくつろぐことのできる素敵なお部屋が完成します。

## —センス溢れるインテリアコーディネートを楽しむために—

### 1. お部屋のテーマ・イメージを決める

インテリアのカラーコーディネートを楽しむには、まず、どんなお部屋にしたいのかイメージすることがとても大切です。温かみのある「北欧ナチュラル」、色数を抑えた「シンプルモダン」、落ち着きのある「インダストリアル」どのお部屋が理想的でしょう。



### 2. ベースカラー、アソートカラー、アクセントカラーを決める

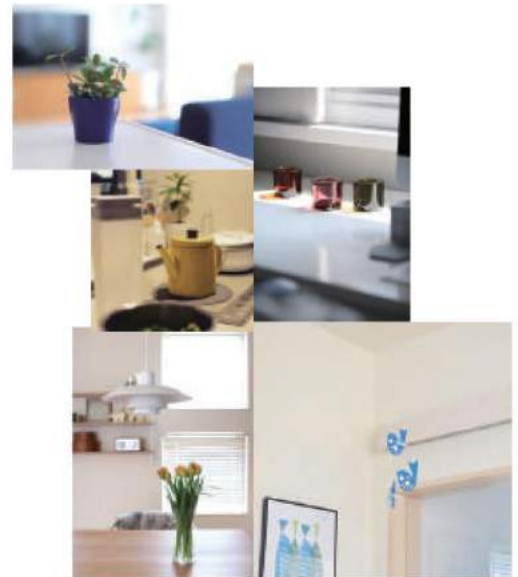
作り上げたいお部屋のイメージが分かったら、次に大切になるのがベースカラーとアソートカラー、そしてアクセントカラーです。



ベースカラーは壁や床といった大きな面積を占めるものの色味のことです。淡い色味の方がお部屋が広く見える傾向にあります。



アソートカラーは家具やカーテンなど2番目に大きな面積を占める部分に使う色のことです。素材や質感などでお部屋の印象を大きく左右するものです。



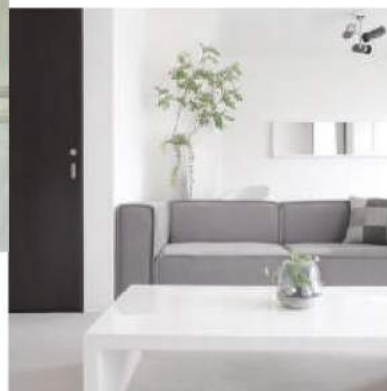
アクセントカラーはお部屋全体のイメージカラーとは異なる、引き締め効果のある色味のことです。小さな家具やインテリア雑貨、お花やグリーンなどでもアクセントをつけることができます。

ベースカラーをチェンジするのは大変なことですがアクセントカラーは季節や気分によってどんどん変化させていきましょう。小さな面積でも、アクセントカラーをチェンジすることで、がらりと印象を変えることができます。



### ～まとめ～

なりたいお部屋のイメージを見つけたら、どんな色をベースに、アソートカラー、アクセントカラーをプラスしていくのか考えてみましょう。



7:3:2:5:3:0.5 の法則を使いながら、緩やかにカラーを決めていきます。ベース、アソート、アクセントの割合を7:3:2:5:3:0.5 の割合にするとお部屋の印象がバランス良く見えるのです。



(引用：HP キナリノ インテリア色あわせ講座)



# 建築中現場のご紹介



A様邸(福知山市)



T様邸(福知山市)



A様邸(福知山市)



K様邸(舞鶴市)



Y様邸(多可町)



# 住宅事業部 STAFFコラム

## 白湯温活



白湯には体を温める効果があり、それがダイエットや美容と健康の維持などに大きな意味を持っています。白湯で体を温める「温活」の効果を理解すると、白湯を飲むようになるかも知れませんよ。

白湯とは、水を温めただけのお湯のことを言います。水を沸かしてお湯にしたなら、それを更に50度～60度程度まで冷まします。お水さえあれば誰でも作れるものであり、簡単で経済的な健康法と言えますね。



今回の担当は、

コーディネーター  
**長野貴子**  
です。

白湯は、アーユルヴェーダというインドに伝わる伝統医学や、東洋医学などでも良いと考えられています。体を温めて、循環をアップさせることでデトックスやカロリーの燃焼に役立ち、便通を改善するなど、健康にも女性の美容にも沢山の効果があるようです。白湯の体を温める効果には、内臓機能の向上や血液循環のアップなどが期待できます。

白湯によって温められた内臓は機能を高めて、免疫力もアップします。内臓を温めることによる免疫力のアップは非常に重要で、1度の温度上昇によっておよそ30%もの免疫力アップができると考えられています。

### 最もオススメな白湯習慣

朝起きて直ぐ一杯（200ml程度）の白湯をゆっくりと飲むことです。

朝は血液もドロドロ、腸内に残った食べ物のカスもドロドロです。

そこにじわじわと白湯を流すことで朝から体をさっぱりさせ、血をサラサラに、また寝ていた腸をダイレクトに刺激して排便も促してくれます。



### 白湯習慣の注意点



飲みすぎると逆にむくみが出たりトイレが近くなったりするので、1回に150ml～200mlを朝起きてからと食事中、そして夜に分けて飲み、白湯は合計800ml程度までにとどめましょう。（白湯とその他の水分を合わせた全体の推奨量は1.8～2Lとされています。）

食後に飲み過ぎると消化するための胃液を薄めてしまうので食後ではなく食中に食事と一緒に飲むようにしましょう。



## ヨネダの住宅ラインナップ

■未来を担うゼロエネルギー住宅

■想いがカタチになる家

■セレクトプランの家

ウィズ  
— With —

LIN — 凜 —

ここちえ  
cocochie

モデルハウス  
公開中



省エネの工夫で消費エネルギーを減らし、使うエネルギーは自ら創り出す。究極のエコロジー住宅です。



内装・外装材全て自由にデザインも思いのままに楽しめる遊び心満載の家。ご家族の想いをカタチに心地よい暮らしを実現します。



安心機能が全てセットのセレクト定額制プラン。家づくりに精通したヨネダから自信を持っておすすめするベストプランが詰まっています。

ピンタレスト  
インスタグラム  
はじめました！  
最新の施工事例も  
満載です。  
ぜひご覧ください

