



住まいるニュース

Vol.61

カーテン色の正しい選び方



カーテンの選び方には性能で選ぶ選び方と、色や柄から選ぶ選び方があります。しかし、カーテン購入時、色の選び方で困った経験ありますよね。「色の選び方」ときくと、色彩センスのように色に関する特殊な感覚を持っていないといけないのではないかと考える人が多いものです。ですが、色に関するちょっとした知識を持つだけで、カーテンを含めた部屋の色づかいに変化をつけることができるのです。「色に関するちょっとした知識」と、それによるカーテンの選び方をご紹介します。

■部屋の色とカーテンの色を合わせる選び方

カーテンの色の選び方において大切なのは、部屋の色とカーテンの色を合わせる選び方をすることです。まず、自分の部屋の色が何色であるかを知る必要があります。

部屋の色の配色は、主に以下の3種類の色の選び方から成り立っています。

◆ベースカラー(基調色)：70%

部屋の基本となる色のことで、床や壁紙、天井などの色です。

◆メインカラー(協調色)：25%

部屋の雰囲気を決める色で、ソファや家具、カーテンなどの色です。

◆アクセントカラー(強調色)：5%

「差し色」で、引き締めや変化をつける色です。クッションや小物などに使われる色です。



カーテンの色は、協調色を担当しインテリアの中心になる色です。



色相環



色はこのように輪になった関係にあり、近い色同士の選び方は安定感のあるイメージを、遠い色同士の選び方はメリハリのあるイメージを与えます。

これを部屋の色づかいに当てはめると次の3種類になります。

1. 同一色



同じ色みでトーン（明るさや鮮やかさ）の違う色を組み合わせる選び方です。シックで落ち着いた雰囲気になる選び方で、他の色みが入らないためまとまりやすく、失敗が少なくなります。

2. 類似色



色相環の左右2色ぐらい隣り合う色を組み合わせる選び方です。色の性格が似ているため色同士がぶつからず、安心できる印象を与える選び方になります。

3. 反対色



色相環の反対側にある色を組み合わせる選び方です。互いの色を引き立ててメリハリがつく選び方で元気で明るい雰囲気を印象づけます。

カーテン色の選び方によって、部屋の雰囲気が変わるだけでなく、そこに住む人の心も元気になったり、さまざまに変化します。選び方に特別な色彩センスは必要ありません。

”色に関するちょっとした知識”を使って、自分なりの選び方をしてみたいかがでしょう。

きっと、選び方ひとつで素敵な毎日が送れるはずですよ♪

建設中現場のご紹介



Y様邸(福知山市)



Y様邸(丹波市)



M様邸(福知山市)



S様邸(福知山市)



K様邸(福知山市)



T様邸(福知山市)



M様邸(丹波市)



I様邸(福知山市)



T様邸(榛山市)



N様邸(丹波市)



N様邸(綾部市)

住宅事業部
STAFFコラム

油断できない！ 夏の冷え性



今回の担当は、
コーディネーター
長野貴子
です。

夏の冷え性の特徴は、内臓の冷えです。胃腸や膀胱が冷えて胃腸炎や膀胱炎、女性は卵巣や子宮が冷えて生理不順や不妊症にも繋がります。さらに自律神経の働きも乱れて、倦怠感や不眠、食欲不振を引き起こします。内臓の冷えは冷え性と気づきにくいのですが、放置していると重症化する恐れもあるので注意が必要です。そんな夏の冷え性対策についてご紹介します。



1. 陽性食品で体の中から温める

漢方では、食べ物は体を冷やす「陰性食品」と体を温める「陽性食品」に分けられます。陰性食品は暑い土地の原産で夏が旬、色が薄く、水分が多い傾向にあります。一方、陽性食品は寒い土地が原産で冬が旬、色が濃く、水分が少なく塩気が強い特徴があります。冷え性予防、改善には、夏でも陽性食品を食生活に取り入れましょう。また、陰性食品も工夫次第で陽性食品に近づけることができます。豆腐や夏野菜などの陰性食品は生食を避けて加熱したり、体を温める味噌や醤油などの調味料で料理したりしましょう。スイカに塩、ぎょうりに味噌をつけるのは、体を冷やし過ぎない夏の知恵です。

- 陽性食品・・・りんご・ごぼう・ショウガ・黒砂糖・豆乳・そば・漬物・チーズ・海藻類・たらこ・ちりめんじゃこ・鮭・かニ・卵・赤身の肉や魚
- 陰性食品・・・バナナ・みかん・スイカ・しらす・白菜・キュウリ・白砂糖・バター・白米・白米・牛乳・豆乳・化学調味料・緑茶・コーヒー

2. 夏腹巻で冷えからお腹を守る

大切な臓器や血液が集まってお腹を冷えから守ってくれるのは、腹巻です。お腹を温めると臓器の働きが良くなり、全身に温かい血液を送ることができます。また、腸には病気を防ぐリンパ球が全体の6～7割集まっているので、腸を温めて活性化すると免疫力がアップします。

3. 湯船に入って体温を上げる

夏はシャワーで済ませがちですが、1日冷房にさらされた体は冷え切っています。夜の入浴は5～10分でもいいので必ず湯船に浸かりましょう。じわっと汗が出るまで浸れば、体温も約1度上昇すると言われています。また、湯船に浸れば下半身に水圧がかかり、血液やリンパ液が押し上げられて、むくみが改善。内臓の働きも活発になり代謝もアップといえることづくめです。

4. 運動で筋肉量を増やす

冷え性を根本的に改善する方法は、筋肉づくりです。筋肉量が多いと沢山の熱を作れるため、体が冷えにくくなります。筋肉の約70%は下半身に集中しているので、太ももやお尻などを意識して鍛えると効率的に増やせます。筋肉を増やすには、日常的に階段を使うや家事や歯磨き時につま先立ちするだけでも良いで良いでしょう。

最近は、特に若い女性に冷えが多く、冷えているけれど自覚していない方も多いそうです。普段の生活を通して冷やさない工夫を取り入れることで、夏の冷えから身体を守っていきましょう。

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

ウイズ
— With —

LIN — 凜 —

ここちえ
cocochie

お家づくりの参考にぜひ、ご覧ください♪



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。



お友達募集中

株式会社ヨネダ 本社
住宅事業部 篠山店

0120-406-217
0120-404-309

