



※参考商品：LIXIL「リシェル」シリーズ

# 人気の インテリアを ダークトーンに



住まいをカッコよく、  
ハイセンスに。  
注目のダークトーン・  
インテリアに挑戦!

ここ数年のインテリアは、ダークトーン  
人気が続いています。黒や濃いグレー、  
濃紺、濃いプラムなど、落ち着きの感じ  
られる深みカラーのことで、壁や建具の  
ほか、たとえばシステムキッチン※でも、  
天板、扉やパネルによく選ばれるように



ダークトーンの  
良さを住まいに

なりました。リビングとひと続きのオー  
ブンキッチンの住まいなら、高級感ある  
ダークトーンはよく映えます。



失敗しないための  
色使いのコツ

シックで高級感あふれるダークトーンの  
魅力はつきません。インテリアに取り入  
れる時は、1色ですべてを統一するの  
はなく、木目と組み合わせるのが最近の  
定番です。  
引き締めめのダークカラーとナチュラル素  
材により、洗練とぬくもりの調和が生ま  
れます。木目は明るいものから暗いもの  
まで色味も様々。組み合わせ次第で多彩  
な表情を見せてくれます。

重厚感がある分、圧迫感を感じやすいの  
がダークカラーのデメリットでもありま  
す。大きな面積で使うよりも、適度なポ  
リウムでアクセントとして取り入れる  
のが、失敗しないためのコツです。壁・天  
井のうち2面以上を暗くすると、圧迫感  
が増してしまうことも。無難を目指すな  
ら、ダークカラーの割合を全体の3割程  
度に収めておきましょう。  
家具ならもっと気軽です。ソファ、テーブ  
ルなど、目につきやすい大きめのものか  
らダークカラーで揃えてみて。

インテリアに深みを与えるダークト  
ーン。このトレンドをぜひ取り入れて、素  
敵な空間作りをしてください。

## 暮らしメモ

ダークなインテリアを  
活かす照明に注目!

ダークトーンは照明との相性も抜  
群。インテリアにプラスする際に  
知っておきたいミニ知識、使い方の  
ヒントをご紹介します。

### ●光を吸収する黒

黒は光を吸収する色。照明をやわ  
らかく反射し、より味わい深い空間  
にしてくれます。

### ●光を反射する素材

家具やファブリックに、革や光沢の  
ある素材を取り入れれば、光の反  
射でさらに雰囲気アップ。

### ●バスルームをくつろぎ空間に

バスルームでもダークトーンはトレ  
ンドです。黒・グレーベースの浴  
室空間は、照明の使い方、クール  
にもナチュラルにも変化します。  
LIXILの「スパージュ」は、照明  
使いにこだわったバスルームの人気  
シリーズ。天井の端に光の帯を作  
るライン照明、アクアタワーライト  
など、こだわりが詰め込まれていま  
す。詳しくは公式サイト動画を見  
てチェックしてみてください。



ダウンライトのやさしい光でリラックス

# 冬の体をとことん温める

寒い季節、気づかないうちに手足が冷え切り、体全体が縮こまってしまうこと、ありませんか。冷えは様々な体の不調の原因です。この季節を健やかに乗り切るために、生活の中で簡単に実践できる温めアイデアをご紹介します。

## 冷えと眠りの相互作用

冷え性だから眠れない？ 睡眠不足だから冷え性？ 冷えと睡眠には深い関係があります。負のスパイラルにはまらないで。



### ぐっすり眠るために心がけよう

#### 規則正しい生活リズム

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる習慣をつけましょう。体内時計を整えることで、自然に眠れる体になります。

#### 快適な寝室

冬の寝室には、適度な暖かさと湿度を。布団や毛布はおやすみ前に軽く温め、加湿器も用意しましょう。

#### お風呂

睡眠の1~2時間前に、ぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくり(10分以上)浸かりましょう。体を温めることで緊張がほぐれ、よい眠りにつながります。

#### 足湯

足湯で血行を促進すれば、睡眠の質の向上につながります。就寝の30分~1時間前にリラックスタイムを。

## 体を温める食べ物、飲み物

日常的に体を温める食材を取り入れることで、冷えに強い体を作りましょう。

### 温め食材の例

- 生姜、にんにくなどの香味野菜
- ごぼう、にんじんなどの根菜類
- 肉、魚などたんぱく質
- 紅茶、ハーブティー、ホットワイン



## 「首」が大事 冬に大活躍のあったかアイテム

首に加えて手首、足首。「首」のつく場所は血流の多い血管の集まる場所。ここをしっかりケアすることで、効率的に全身が温まります。様々な便利グッズを活用して。



充電式ゆたんぼ

レッグウォーマー

ネックウォーマー

## 冷えない体を作る エクササイズ

筋肉量が増えると、基礎代謝が上がります。脂肪を減らし筋肉を増やす体幹トレーニングを行いましょう。

### 初心者におすすめ 片足立ち筋トレ

- ①両手は腰、体重を均等に両足にかける。
  - ②膝が直角になるよう、床と太ももが平行になるまで、ゆっくりと片足を上げたら1分キープ。
  - ③足を代えてさらに1分。
- ①~③を1日3回程度繰り返す。



## 暮らしのレシビ

### 体を温める! 野菜のスープ3種

寒い季節にぴったりのスープをご紹介します。時短簡単しょうがのスープからポタージュまで、気分に合わせてお楽しみください。

#### しょうがのスープ

##### ▼材料(4人分)

しょうがのすりおろし ..... 2かけ分  
鶏ガラスープ ..... 大さじ1.5  
水 ..... 3カップ しょうゆ ..... 小さじ2

①鍋に鶏ガラスープと水を入れて火にかける。沸騰したらしょうがを加え、しょうゆで味を調える。

#### 白菜のスープ

##### ▼材料(4人分)

ベーコン ..... 200g 玉ねぎ ..... 1/2個  
白菜 ..... 400g 固形ブイヨン ..... 2個  
水 ..... 2カップ 牛乳 ..... 2.5カップ

【下準備】ベーコン、白菜は1~2cm幅にカット。玉ねぎはスライスする。

①鍋にサラダ油(分量外)を熱し、ベーコン、玉ねぎを中火で炒める。

②①がしんなりしたら残りの材料をすべて加える。ひと煮立ちさせて出来上がり。

#### かぼちゃのスープ

##### ▼材料(4人分)

玉ねぎ ..... 1/2個 かぼちゃ ..... 400g  
バター ..... 大さじ2 牛乳 ..... 2カップ  
水 ..... 2カップ 固形ブイヨン ..... 2個  
塩・こしょう・パセリ ..... 適量

【下準備】かぼちゃは種とワタを取り、皮を剥いて一口大、玉ねぎは薄切りに。

①鍋にバターを溶かし中火で玉ねぎを炒める。しんなりしたらかぼちゃ、水、固形ブイヨンを加え15分煮る。

②かぼちゃが柔らかくなったら火を止める。粗熱がとれたらブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

③②に牛乳を加えて再度加熱し、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、お好みでパセリを添えて。

## 暮らしのヒント

### 焚き火の魅力

リラックス、ストレス解消、身近な人との関係を深めて

焚き火にはまる人が増えています。炎の揺らめきと暖かさが心を穏やかに癒し、ストレス解消になるのだとか。この冬、家族や友人と火を囲み、ゆったりと流れる時間を楽しんでみては？ 安全性を考慮した手軽なツールも市販されているので、ぜひチェックを。



※焚き火を始める前に、必ず各自治体の条例や地域のルールを確認しましょう。火の管理や環境保護に十分配慮してください。



## 暮らしのワンポイント

### 結露の原因「温度差」をどう解消する？

ポイントは断熱。この冬やっておきたい結露対策

冬の住まいの悩みの1つが窓辺の結露。結露は、暖かい室内にただよう水蒸気が、冷たい窓に触れて水滴に変わることによって起こります。こまめな換気や室内の空気循環をよくすることで対策になります。また、根本的な解決策として、窓そのものの断熱があります。内窓や断熱窓を設置すれば、室外の冷たい空気が伝わりにくくなり、結露を防ぐことができます。