



BE BEAUTIFUL 18

水彩画のすすめ

手軽に楽しむ

費用もかかります。ある人は、油絵具は魔物と言いました。家にも油絵を描く人がいると、まったく絵に関係のない家族の服に絵具が着いていたりします。各種の油が入り混じった二オイも部屋にしみつきます。それが良い「匂い」なのか悪い「臭い」なのかは個人の好みによります。

◆描き方のポイント

水彩画なら、水彩絵具、パレット、スケッチブック、筆、あとは水だけ。絵具を溶いてうすめたり、筆を洗うのも水を入れるプラスチック容器でもあれば充分。安上りです。気軽に始めることができます。

油絵も同じですが、水彩画の描き方、手法は自由です。上手に描こうと思わず、自由気ままに筆を使うことです。一般的には、エンピツで薄く下書きをしてから、水彩絵具で描いていきます。ポイントのひとつは、これは好みもあるでしょうが、透明感。油絵のような強烈な表現力ではなく、水彩画には独特の透明感があります。

小学生の頃は絵具をあまり水に溶かず、強い色で描いていたのではないのでしょうか。油絵に近い描き方。中には、水を多く使い、薄い色で透明感のある絵を描く小学生もいました。

エンピツでスケッチし、後で彩色するという描き方があります。外に写生に出かける時、エンピツとスケッチブックだけでよいから手軽です。ほぼエンピツ

ツ画というほど、しっかりと描き込み、彩色はひかえめに。この場合、エンピツの線は残っていて問題ありません。明暗はエンピツではなく、絵具で表現するといいたいでしょう。彩色は記憶にたよります。実際の色と違っていても問題ありません。好きな色を使えばよいのです。写真と絵が異なる点です。実景の色が良いというなら、デジカメを利用する方法があります。

油性ペン、水をはじくエンピツを使うと、それらの線が強く残り、趣が異なる水彩画になります。強い線と淡い水彩絵具のコントラストが独特。もちろん、絵具だけで描く方法もあります。年賀状に水彩画のイラストがあるのはいいものです。本当に大事な人だけに水彩画の年賀状という選択も。

▼アクアボトリング山中湖工場分(キャップ表示 賞味期限/ +Y)

エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~		(検査日:2021.8.31)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.64mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.14mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.01mg
●硬度	29.6mg/L		

▼アクアボトリング鈴鹿工場分(キャップ表示 賞味期限/ +S)

エフィール・ウォーター成分表 ~100ml中~		(検査日:2021.9.1)	
●熱量	0kcal	●食塩相当量	0.001g
●たんぱく質	0g	●マグネシウム	0.66mg
●脂質	0g	●カルシウム	0.11mg
●炭水化物	0g	●カリウム	0.02mg
●硬度	29.9mg/L		

知床らうす海洋深層水成分表測値

健康ライフ

100% 腸内洗浄タイエツト

健康常識のウン⑫

腸内洗浄といわれるタイエツト法があります。温水を入れたり出したりして、腸内にたまった宿便を取り除き、腸内環境を整えるといわれます。宿便なんか存在しないと言われますが、便秘の解消には効果があるでしょう。ただ、脂肪を燃焼させるわけではないので、タイエツト効果については疑問。

美容の大敵である便秘を解消し腸内環境を整えば、やさしい身体になることは間違いないでしょう。つまり、腸内洗浄が直接タイエツトにつながることはないのです。また、便秘解消には毎日の食事から食物繊維など便通によいものを豊富に摂ることが第一です。家庭用腸内洗浄器具が簡単に買える時代です。が、安易に飛びつくのは考えものです。

世界自然遺産 知床らうす 海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

国際味覚審査機構
優秀賞
受賞

モンドセレクション
最高金賞
受賞

純水フレンド

1台2役

宅配料込

- ボトル1本 12リットル 1,620円
- サーバーレンタル費 1,100円/月 (メンテナンス費770円+レンタル費330円)
- ※1年毎にメンテ済みサーバーと取り替えます。
- ※税込価格となります。

★キャベツ豚バラ(おでんの具)★

〈材料〉キャベツの葉2~3枚、豚バラ4~5枚

- ①キャベツの葉は食べやすい大きさにし、豚バラをクルクルと巻く(爪楊枝で刺してもよい)
- ②おでんの具として中に入れ、10分ほど煮る。

自慢料理とまではいえませんが、
ロールキャベツほど手間がかかりません。

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

〈和歌山県紀の川市 児玉泰美様〉