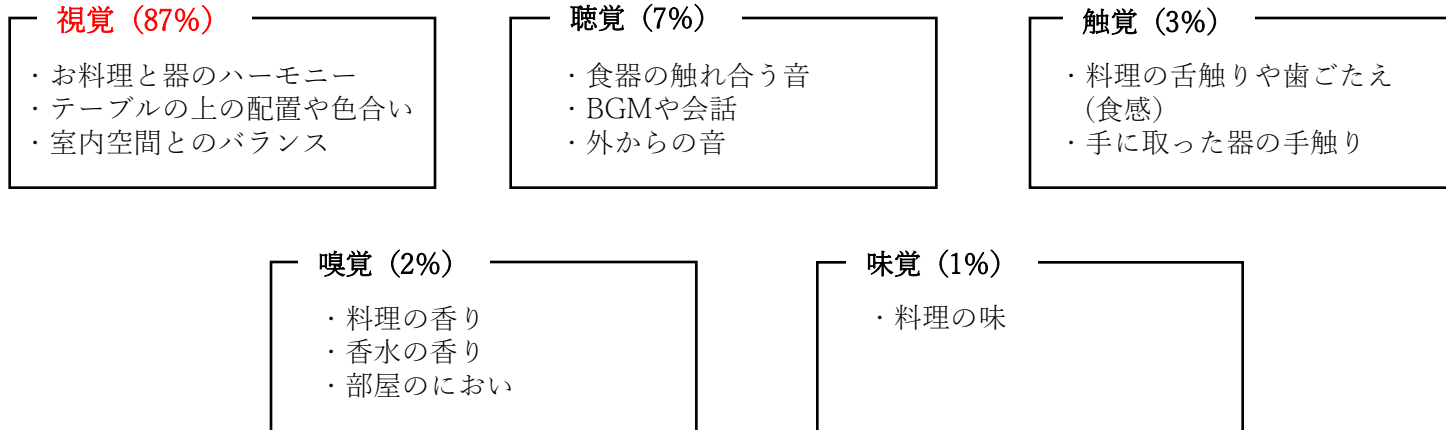


The background features a soft, artistic illustration of nature. It includes clusters of leaves in various colors: purple, blue, green, and pink. Interspersed among the leaves are several simple line-art water droplets. The overall style is clean and modern, with a focus on natural elements and a pastel color palette.

カラーと食卓の美味しい関係

1.五感で味わう食



2.カラーの基本

◆2つのグループ 全ての色は、2つのグループに分けることができる。

- * 有彩色 . . . 色味のある色 (白～黒以外)
- * 無彩色 . . . 白～グレー～黒

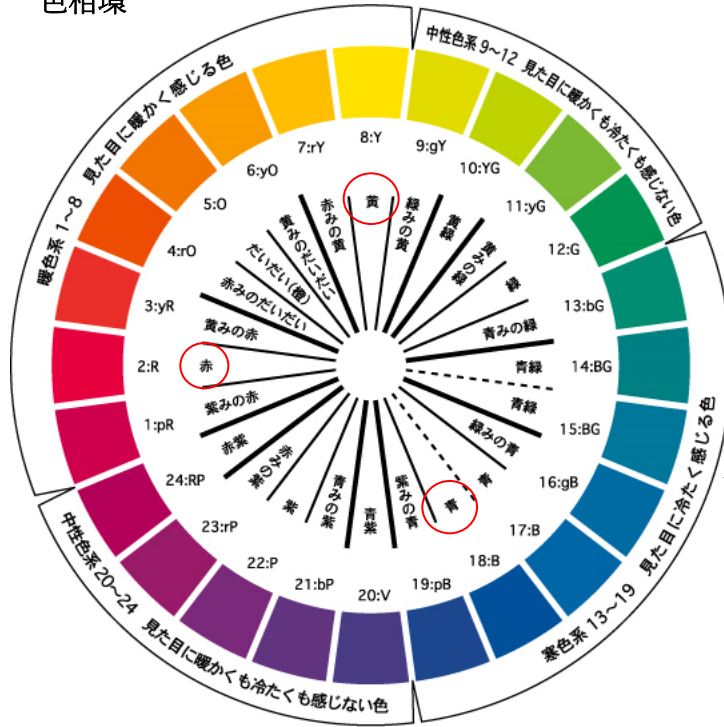
◆色の三属性

- * **色相** : その色が持つ、色味・色合い
- * **明度** : その色が持つ、明るさの度合い . . . **【白】** が多く入っている色 → 明度が**高い**
【黒】 が多く入っている色 → 明度が**低い**
- * **彩度** : その色が持つ、鮮やかさの度合い

(注) 三属性を持つのは**有彩色**のみ、**無彩色**は明度のみで表す。

◆色の3原色 . . . 混ぜ合わせることによって、ほとんどの色を作ることができる。

色相環



黄 (V8) ・ 赤 (V2) ・ 青 (V18)

原色とは、それ以上分解できない色、混ぜ合わせるによって、作り出せない色

* 光の3原色 (ブラウン管・蛍光灯) 赤・緑・青紫

* 顔料の3原色 (印刷) 黄・赤紫・青緑

ヨハネス・イッテン

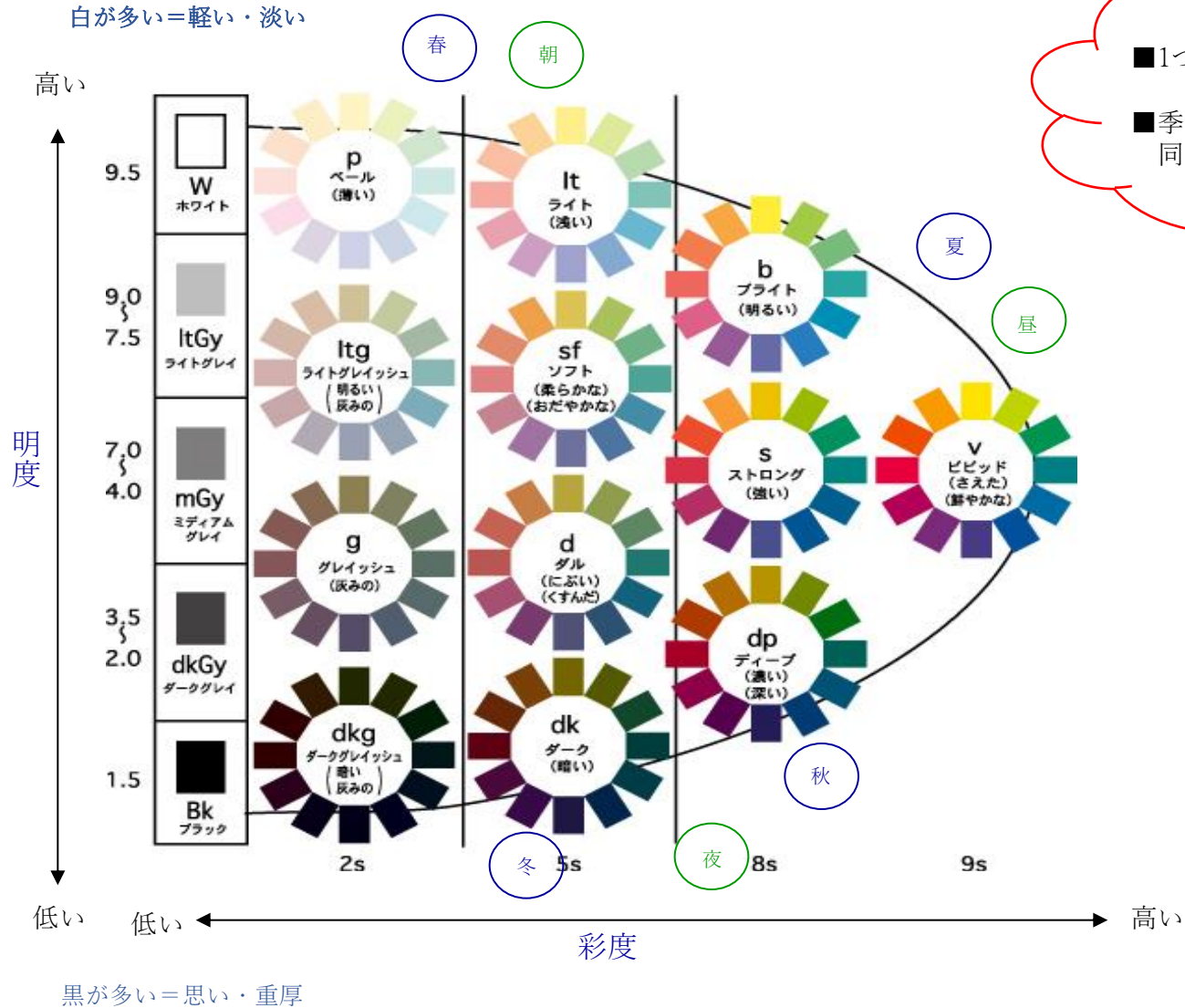
赤・橙・黄・緑・青・藍・紫 をサークルでくっつけて表したもの

隣り合う(近い所の)色 = 同系色

反対側の色 = 反対色

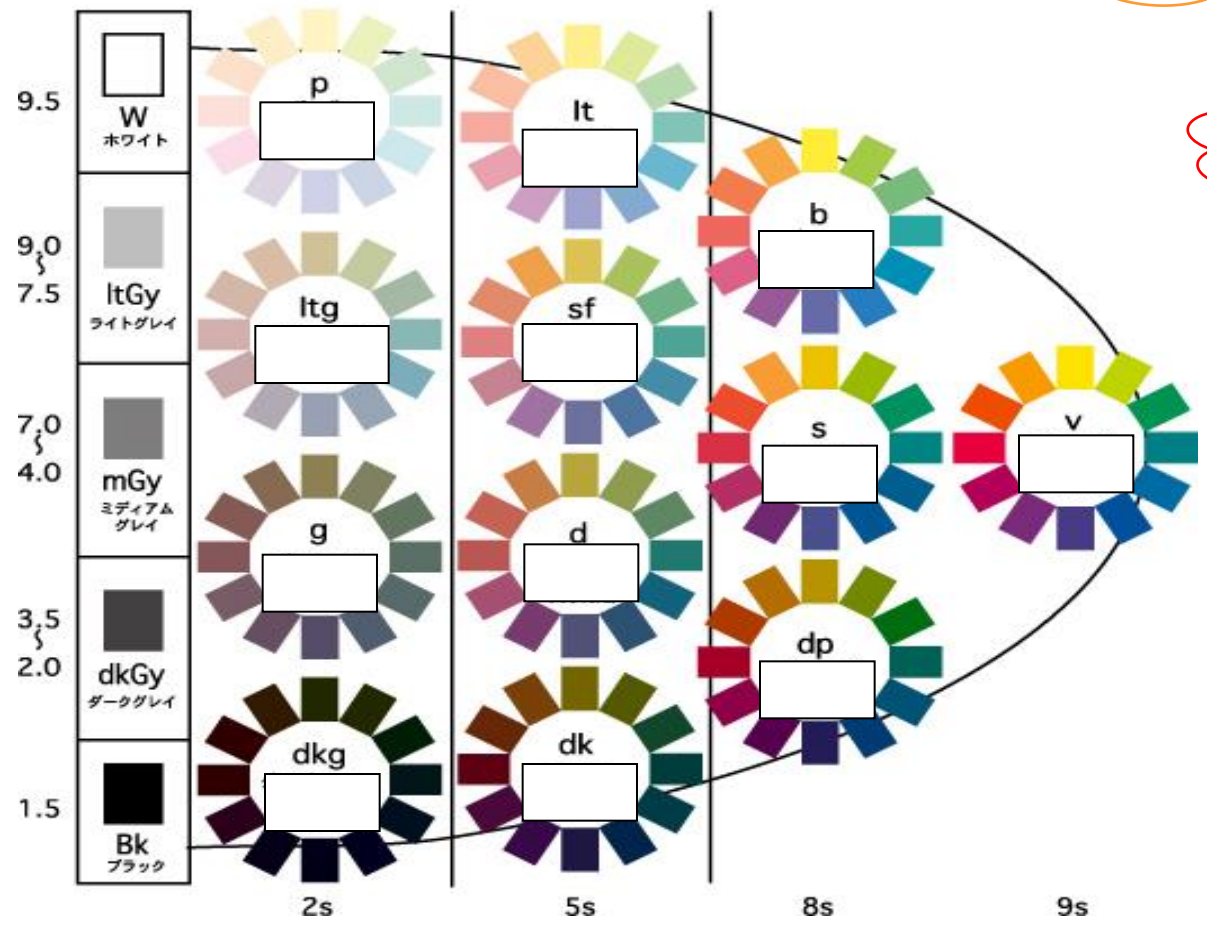
◆トーンについて

トーンとは 明度×彩度



3. トーン表を作ってみよう！

同じ色(番号)だけど、
ドーンによってこんなに違う！



自分が選びたい色 (トーン) は
どこなのか？

色だけでなく、
トーンまで考えると
簡単にまとまるよ

ファッションや
インテリアも
同じだよ♪



色相環 8

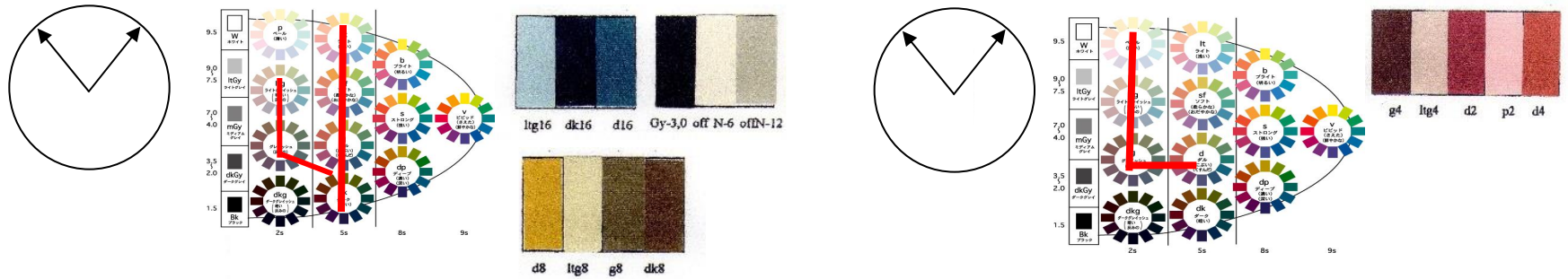


4.配色のポイント

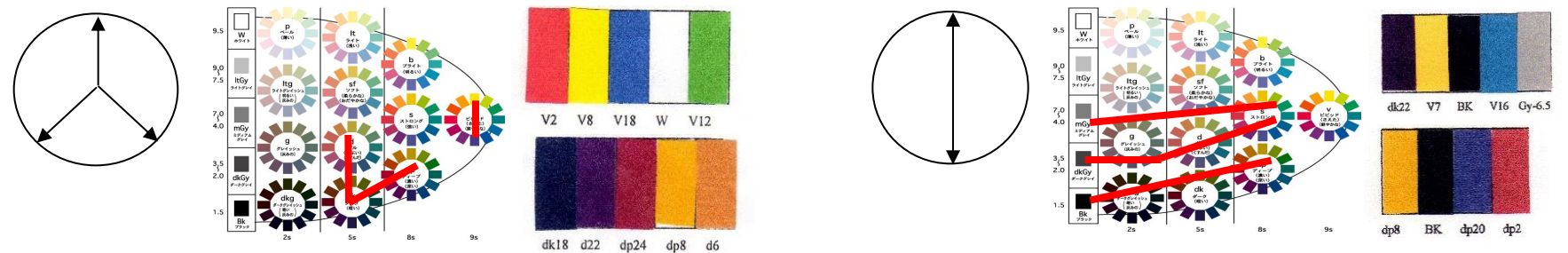
配色とは … 2色以上の色を調和を持って
組み合わせて新たな効果を生み出すこと

メインカラー	70%
サブカラー	25%
アクセントカラー	5%

◆全体に同質さを感じさせる配色



◆異質さを対比させる配色



5.色彩心理

色の持つイメージ → 色に左右される → 共感覚

	特徴	どんな人向け？	対策は？
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">赤</div> <div style="background-color: yellow; color: black; padding: 5px;">黄</div> </div> <div> <p>暖色系 = 食欲をそそる</p> </div> </div>	<p>交感神経に作用する アドレナリンが出やすい 会話より食欲</p> <hr/> <p>交感神経に作用する アドレナリンが出やすい 会話が弾む 視認性が高い</p>	<p>食べ盛りの子供 食の細かいお年寄り</p>	<p>類似色を合わせる 補色をアクセントにする トーンを合わせる</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;">青</div> </div> <div> <p>寒色系 = 食欲減退</p> </div> </div>	<p>副交感神経に作用する</p>	<p>疲れた大人たち(笑) 食後の(寝る前)のお茶時間</p>	<p>暖色を加える トーンを合わせる</p>

* 交感神経に作用 → 積極的な行動に駆り立てられる = 食欲がわく

* 副交感神経に作用 → 血圧が下がα波が出る = 心身をリラックスさせ、疲れやストレスを和らげる

* 視認性(人の目にとまる)が高い → 右脳が活性化 = 記憶力・集中力・発想力