

## ハーブの園へようこそ（２）

表を使うと、整然としたレイアウトを手軽に作れます。しかし、表のコントロールは少しクセがあります。「表を扱いやすくする方法」を、工夫してみます。

自信のあるかたは、[作品例]（最後のページ）だけ見て、完成させてください。  
 少し自信のないかたは、[作品例] とこのページの [ヒント] だけで、挑戦しましょう。  
 自信のないかたは、次ページ以降の説明に沿って、[作品例] のような作品を作ってみてください。

[ヒント]

(1) タイトル  
3つのワードアート

(3) 表  
6行×3列

ハーブ

ティ

心とからだ  
ホットひと息

ハーブには、さまざまな効能があります。それを活かすもっとも手軽な方法が、お茶。  
 ふつうは乾燥させてドライティーを楽しみますが、フレッシュハーブのまま楽しんでみても良い。  
 身近なハーブの効能をしらべて、うまく生活に取り入れてみましょう



 <b>カモミール</b> リンゴのような香りの、やさしいお茶。胃腸のはたらきを整えるほか、リラックス効果もあるため、寝る前の一杯がおすすめ。	 <b>ローズマリー</b> 血行促進や血管を強くする作用があり、「若返りのお茶」とも言われる。また、脳の活性化、記憶力や集中力を高める効果もある。	 <b>レモンバーム</b> 「長寿のハーブ」と言われ、活力がわく。また、精神を安定させたり、慢性的な気管支炎や熱・頭痛に効くとも言われている。
 <b>ラベンダー</b> 鎮静作用、リラックス効果が高いので、就寝前の一杯におすすめ。ストレス性の偏頭痛、うつなど神経性の不調にも。	 <b>ミント</b> お茶に使うのはアップルミント・ペパーミント・スペアミントの3種類。清涼感があり、むかつきや胃のもたれの解消にも有効。	 <b>ローズヒップ</b> ビタミンの宝庫。生理痛や目の疲れ、便秘といった症状を和らげる効果がある。また、美肌効果も有名。女性にはうれしいお茶。

(2) リード文  
テキストボックス

(4) 背景

## 1. 準備

- ①完成図をイメージして、使用するフォントを決めます。作品例では、タイトルや見出しには「創英プレゼンス」を、本文には「細楷書体」を使用します。
- ②ネット上で、使用する写真を探し、用意しておきます。作品例では、ハーブ籠は「写真AC」から、各ハーブの写真は Wikipedia から、拝借しました。

## 2. レイアウト

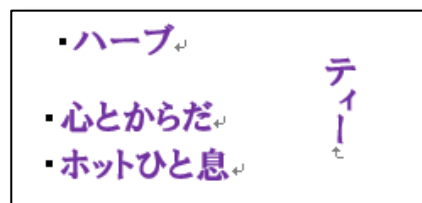
- ①ワードで、新規文書を開きます。
- ②「ページレイアウト」タブ→「印刷の向き」→「横」に。
- ③「ホーム」タブ→「スタイル」グループの「標準」を右クリック→「変更」で、本文に使用するフォントを設定します。作品例では、細楷書体 12pt 濃いめの緑色に設定してあります。
- ④③と同様にして、「見出し1」スタイルのフォントを設定します。作品例では、創英プレゼンス 16pt 紫色に設定。なお、「スタイルの変更」ウィンドウで、「書式」→「段落」で、「1 ページの～グリッド線に合わせる」のチェックを外しておく、あとでレイアウト調整がしやすくなります。
- ⑤全体の構成を考えて、おおまかなレイアウトを決めます。用意した写真（作品例ではハーブ籠）を挿入して、適当な位置に配置します。また、リード文や表のエリアには、テキストボックスを挿入して、配置しておきます。



## 3. 各エリアの作業

### (1) タイトル

- ①「挿入」タブ→「ワードアート」で、「ハーブ」と入力。
- ②①全体を選択（オブジェクトの境界線をクリック）して、「ホーム」タブ→「見出し1」スタイルに設定します。
- ③②を2つコピーし、一方は「ティー」に、もう一方は「心とからだ[改行]ホットひと息」に、修正します。
- ④「ティー」は、「書式」タブ→「文字列の方向」→「縦書き」に。
- ⑤各ワードアートの、フォントサイズや色を調整して、作品例のように配置します。
- ⑥「心と～」は、「ホーム」タブ→「均等割り付け」に。



## Word241

### (2) リード文

- ①テキストボックスに、文章を入力します。
- ②テキストボックスの、塗りつぶし・枠線とも「なし」に設定します。

### (3) 表

- ①テキストボックス内に、「挿入」タブ→「表」で、6行×3列の表を挿入します。

*[コツ] 表をワードに直に挿入せず、テキストボックス内に挿入したほうが、移動・列幅の調整などのコントロールがしやすくなります。*

- ②2行目と5行目のセルに、紹介するハーブ名を入力。各セルを選択して、「ホーム」タブ→「見出し1」スタイルに設定します。「中央揃え」にしておきます。
- ③1行目と4行目のセルに、用意したハーブの写真を挿入します。写真の幅は、セル幅より小さくしておきましょう。

- ④3行目と6行目のセルに、各ハーブティーの紹介文を入力します。

- ⑤1行目と4行目の高さを調整して、表がテキストボックス全体にピッタリ収まるようにします。(1行目と4行目の高さがピッタリ同じかどうかは、セルを右クリック→「表のプロパティ」で確認できます。)

- ⑥各ハーブの写真を拡大&トリミングして、セルにピッタリ収まるようにします。

- ⑦テキストボックスを選択して、塗りつぶし・枠線とも「なし」に設定します。

- ⑧表全体を選択し、「デザイン」タブ→「罫線」→「枠なし」に。

		
カモミール	ローズマリー	レモンバーム
		
ラベンダー	ミント	ローズヒップ

		
カモミール	ローズマリー	レモンバーム
リンゴのような香りの、やさしいお茶。胃腸のはたらきを整えるほか、リラックス効果もあるため、寝る前の一杯がおすすめ。	血行促進や血管を強くする作用があり、「若返りのお茶」とも言われる。また、脳の活性化、記憶力や集中力を高める効果もある。	「長寿のハーブ」と言われ、活力がわく。また、精神を安定させたり、慢性的な肩こりや頭痛に効くとも言われている。
		
ラベンダー	ミント	ローズヒップ
鎮静作用、リラックス効果が高いので、就寝前の一部におすすめ。ストレス性の偏頭痛、うつなど神経性の不眠にも。	お茶に使うのはアップルミント・ペパーミント・スベグミントの3種類。清涼感があり、むかつきや胃のむかつきの解消にも有効。	ビタミンの宝庫。生薬や目の疲れ、便秘といった症状を和らげる効果がある。また、美肌効果も有名。女性にはうれしいお茶。

### (4) 背景

- ①「挿入」タブ→「図形」→「長方形/正方形」で、四角形を挿入。エリア全体を覆うように拡大します。
- ②「書式」タブ→「図形の枠線」はなしに設定。「図形の塗りつぶし」→「グラデーション」→「その他のグラデーション」で、作品例のようなグラデーションに設定。
- ③「書式」タブ→「背面へ移動」→「最背面へ移動」します。

4. 最後に、各オブジェクトの調整をしたり、フォントサイズを調整したりして、全体のデザインを整えます。



# ハーブティ

## 心とからだ ホットひと息

ハーブには、さまざまな効能があります。それを活かすもっとも手軽な方法が、お茶。  
ふつうは乾燥させてドライティーを楽しみますが、フレッシュハーブのまま楽しんでもよし。  
身近なハーブの効能をしらべて、うまく生活に取り入れてみましょう



カモミール

リンゴのような香りの、やさしいお茶。胃腸のはたらきを整えるほか、リラックス効果もあるため、寝る前の一杯がおすすめ。



ローズマリー

血行促進や血管を強くする作用があり、「若返りのお茶」とも言われる。また、脳の活性化、記憶力や集中力を高める効果もある。



レモンバーム

「長寿のハーブ」といわれ、活力がわく。また、精神を安定させたり、慢性の気管支炎や熱・頭痛に効くとも言われている。



ラベンダー

鎮静作用、リラックス効果が高いので、就寝前の一杯におすすめ。ストレス性の偏頭痛、うつなど神経性の不調にも。



ミント

お茶に使うのはアップルミント・ペパーミント・スペアミントの3種類。清涼感があり、むかつきや胃のもたれの解消にも有効。



ローズヒップ

ビタミンの宝庫。生理痛や目の疲れ、便秘といった症状を和らげる効果がある。また、美肌効果も有名。女性にはうれしいお茶。