

住まいる通信

ス・マ・イ・ル

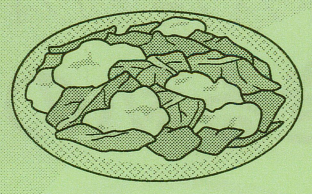


2024 Spring

柔らかおいしい

春キャベツ

キャベツのふんわり卵炒め



材料(2人分)
 キャベツ 5枚
 ベーコン 4枚
 とき卵 2個分
 マヨネーズ 少々
 塩・コシヨウ 少々

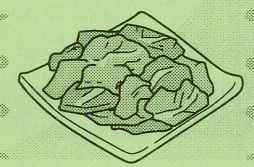
作り方
 ①キャベツはザク切りにする。
 ベーコンは1センチ幅に切る。
 ②フライパンにマヨネーズを溶かし、とき卵を入れて半熟になったら、いったん取り出す。
 ③同じフライパンに①を入れて炒め、キャベツがしんなりしてきたら②を入れて塩・コシヨウで味を整えて完成。

3月から5月にかけて見かける春キャベツ。甘みがあつて柔らかく瑞々しいので生食や漬物に向いています。ザクザク切つて炒め物にしても食べやすいですよ。



キャベツのピクルス

材料(2人分)
 キャベツ 3枚
 塩 ひとつまみ
 酢 大さじ5
 砂糖 大さじ5



作り方
 ①キャベツを一口大に切り、ボウルに入れて塩を加えて揉む。
 ②ジッパー付き保存袋に②、酢、砂糖を入れ、空気をしっかりと抜いてからよく揉む。
 ③1〜2時間ほど置いてなじませる。

足湯

足は心臓から最も離れているため、血液が冷めています。足を温めると血流がよくなり、冷えやむくみ、疲労回復や副交感神経を高めて、リラック効果も期待できます。入浴よりも身体への負担が少なく、お好きな場所で楽しむことができる足湯。バケツを利用すれば、ご自宅でも手軽に足湯が楽しめますよ。

効果的な足湯の仕方

- ★温度は40℃程度で、気持ちよく感じるくらいを目安に。
- ★足湯の時間は15〜20分。
- ★お湯は少なくともふくらはぎの下まで入れる。
- ★湯の中で指や足首を軽く動かしたり、ふくらはぎや足裏をマッサージすると血流循環が加速され、むくみ解消に。



足湯の前後は水分補給を

足湯から出たら、タオルでしっかりと足をふきましょ。

インテリアと色彩効果



インテリアを選ぶ際、色を工夫することによってさまざまな心理効果を得ることができます。赤やオレンジなど暖色は気持ちを高揚させ体感時間が長く感じられ、青などの寒色は逆に気持ちを冷静にさせ体感時間が短く感じられます。ゆったりした気分になりたい部屋には暖色、集中力を高めたい部屋には寒色のインテリアを配置すると良いでしょう。他にも暖色は食欲を高め、寒色はぐっすり眠れる効果があるのでお部屋によって使い分けましょ。

声筋を鍛えよう

声の衰えを防ぐために

「声筋」は声帯やその周囲の小さな筋肉群のことで、加齢により老化します。声筋には体を安定させたり、踏ん張る力を出したりする役割もあるため、衰えるとつまずきやすくなったり、重い物を持ち上げにくくなるといった全身への影響も懸念されます。トレーニングで声筋を鍛えましょ。

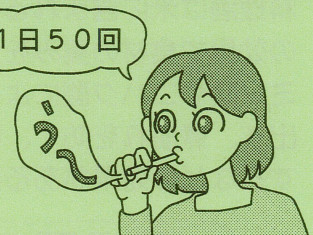
のーのー発声法



10回を1セットで1日1〜2セット

- ①低音→高音で「の〜」を発声。
- ②高音→低音で「の〜」を発声。

ストロー発声法



1日50回

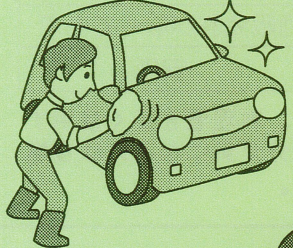
- ①ストローを軽くくわえる。
- ②「う〜」と5秒以上発声。

黄砂の汚れ早目に取ろう

春に各地で飛散が確認される黄砂。黄砂は砂の中に硬い鉱物が含まれており、汚れだけでなく、健康を害することがあるので、注意が必要です。雨に濡れて乾燥すると固まる性質があるので、汚れに気がついたら早目に掃除をましょ。

★車の掃除★

頑固な砂汚れは水をたくさん使つてしっかりと落とし、仕上げにワックスがけを。



★家の掃除★

床や窓は汚れやすいので、濡れ雑巾やウエットシートで拭き掃除をましょ。

夜中に汚れが下に落ちるので床掃除は朝に



帰宅時、玄関外で衣服をしっかりと払ったり、洗濯物の外干しを控えるようましょ。

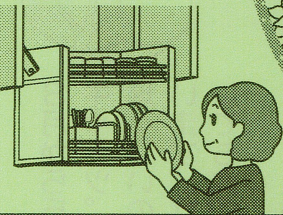
これからも愛用できる私のこだわりキッチン

家族構成やライフスタイルが変化する50代。家族の健康を支えてきたキッチンも老朽化が目立ち、気になっていませんか？それなら... これからの暮らしを考えながらリフォームをするのにぴったりのタイミングです！

充実収納ですっきり

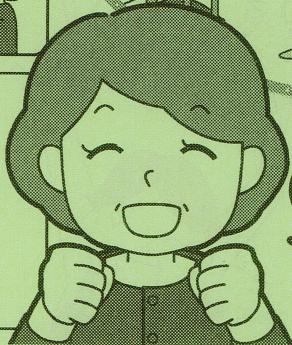
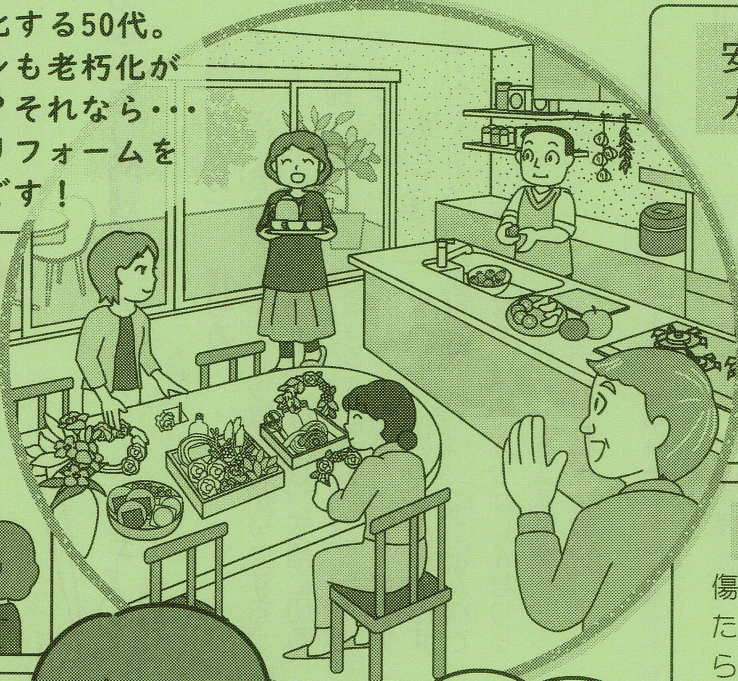
手が届かず使いにくかった吊戸棚は、目線まで降ろせる昇降式吊戸棚にすることで活用の幅が広がります。

調味料やミキサーを収納したり、水切りラックや食器乾燥機能がついたタイプもあります。



会話を楽しむレイアウト

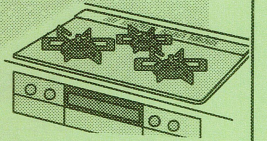
調理に集中できる独立型キッチンから、家族やゲストと楽しみながら調理できるオープン型キッチンへ間取りを変更するのもいいですね。



お友達や孫を招いて
楽しく過ごせる
空間にしたいわ！

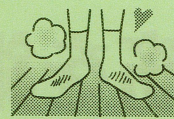
安全機能&調理サポート ガスコンロ

消し忘れ自動消火機能やオート調理機能が充実。自動炊飯機能でごはんも簡単に炊けます。

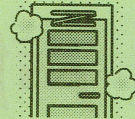


冬もあったか快適に

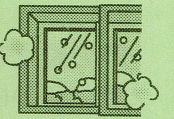
傷んだ床材をクッションフロアに替えたり、床暖房を導入することで足元からの冷えを軽減。窓や勝手口の扉を断熱仕様にするのもおすすめ。



床暖房



断熱扉



断熱窓

●キッチンリフォームのご相談は、お気軽にご連絡ください。

捨てる前に!

もう一仕事できるんです

普段は捨ててしまうものも工夫次第で便利な道具に早変わり!

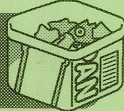
牛乳パックを油切り紙に

開いた牛乳パックのツルツルの紙を一枚剥がして揚げ物の油切りに。使い終わったらそのまま捨てられます。



表か裏の
どちらか
を剥がす

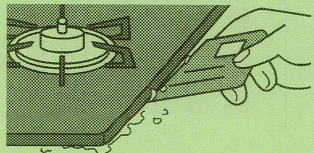
食パンの袋は 生ゴミ入れに



食パンの袋は防臭効果のあるポリプロピレン製。生ゴミのニオイを抑えます。

ポイントカードが お掃除ヘラに

厚みのあるプラスチックのカードを半分にカットしてお掃除ヘラの出来上がり!



料理の引き立て役 料理酒

料理酒は米に含まれる有機酸やアルコールの効果で食材の臭みを消します。さらにアミノ酸やコハク酸により旨みやコクを引き出す、煮崩れを防ぐ、味を染み込みやすくするなどの効果がある発酵食品です。



料理酒の種類

料理酒には『酒類』に該当する「清酒」と、塩や酢などを加えた『食品』に分類される「発酵(醸造)調味料」の2種類があります。

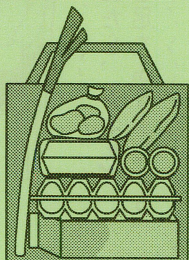
	酒類(清酒)	食品(発酵(醸造)調味料)
塩・酢など	入っていない	入っている
酒 税	かかる	かからない
原材料	米、米こうじ、醸造アルコールなど	米発酵調味液、水あめ、食塩など
販 売	酒販免許のある店のみ	酒販免許がなくても可
主な特徴	米の旨み、香りに優れる	安価

「料理酒」の多くに食塩が含まれています。料理酒を多く使用する料理は塩辛く仕上がってしまうため、塩分が気になる方は食塩無添加の料理酒(清酒)を選んでみましょう。

エコ
パック

袋詰めのテクニック

詰め方を工夫して上手に持ち帰れば、食品が潰れて傷むこともなくなります。牛乳は三角穴を上向きに、卵パックは垂直が保てるように、トレイ入りの肉は表面同士を重ねてビニール袋に入れてから、ネギやゴボウは袋の持ち手に通して入れると安定し潰れにくくなりますよ。



大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **母ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2 ☎ 0120-46-0411

中島商事(株) 本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052