



Smart House つろしん

通信住まいのお役立ち情報 2019年12月号

早いもので、今年も暮れようとしています。皆様どんな一年をお過ごしでしたでしょうか。平成から令和に変わり、消費増税、猛烈な台風、ラグビーワールドカップでは手に汗にぎる好試合、天皇の即位をお祝するパレード… 来年は、いよいよ東京オリンピックですね。また来年も、皆様のお手伝いができますよう、スタッフ一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



簡単☆お手製のクリスマス飾りでお部屋を可愛くデコ

海外のようにインテリアもクリスマスぼくしたいけどあまりお金はかけたくない！お子さんと一緒につくっても楽しい、世界にひとつのオリジナルをハンドメイドで作ってみませんか？



フェルトをもみの木型にカットして吊り下げたガーランド。「MERRY CHRISTMAS」の文字型などにすれば一気にパーティ仕様。



シナモンスティックを束ねて木の実などで結ぶ、ツリーのオーナメント。クリスマス時期以外のお部屋のインテリア用としても。



キャンドルにシナモンスティックを輪ゴムで巻いてお好みのリボンを。シナモンの香りも広がります。



松ぼっくりにリボンをつけるだけ。松ぼっくりに白色や金色のペイントをつけるとまた雰囲気が変わります。ツリーに下げても、置いても。



糸巻の芯や粘土などの竹串を刺した土台にアイスのコーン型にラッピングペーパーを巻いたもの。いろんな柄で置くと可愛い。



不要になったパズルでリメイクした「パズルツリー」自分の好みの大きさで作れるし、素朴な出来に手作りの温かみがありますね。



中華食材「八角」(スターアニス)をツリーに付けるだけで、大人っぽいクリスマスの出来上がり。



May you enjoy the special moments of the Christmas Season!



乾燥の季節。建材のために、加湿器を使わず少しだけ加湿。

加湿器を使うほどではないけど、乾燥が気になる日。乾燥を感じるような湿度だとお肌も髪も荒れ、風邪もひきやすくなります。最適な湿度は、年間を通して50~60%。冬の場合、湿度を高くしすぎると、外気との温度差で結露が発生してしまうことがあります。結露はカビの発生や建材を傷ませる原因にもなるため、適度な換気や除湿にも配慮する必要があります。いくら外が乾燥しているからって、湿度の上げすぎには要注意。上手に湿度を調節して、快適な冬を過ごしましょう♪

乾燥の目安

氷水を入れたガラスや金属コップを部屋に置いて、コップの周りにすぐに水滴がすけばその部屋は比較的過ごしやすい湿度がありますが、2、3分経っても水滴が付かなければ部屋は乾燥している可能性が高いといえます。



いつもの生活動作で加湿をとり入れる11の方法

①洗面器・コップなどに水を入れて置いておく

加湿器でいうとスチーム式や気化式の方法です。

②濡れたタオルを干す

お風呂上がりの使用タオルでも、洗濯後のタオルでもOK。部屋の湿度がアップします。

③洗濯物を室内に干す

部屋干し臭が気になる場合はなるべく窓側で、日の当たるところで干します。洗濯物の量によっては一気に多湿状態になるので、上がりすぎたら窓を少し開けて調節しましょう。

④霧吹きで水を室内にまく

ファブリーズなどの消臭効果のあるスプレーや、リネン用のスプレー、ルームスプレーなどを利用し、お部屋に水分をまきます。また、精製水で薄めたアロマオイルを霧吹きでまくのもおすすめです。

⑤お風呂場のドアを開けておく

入浴後にお湯を抜いてしまわずに、そのまましばらく浴室のドアを開放しておきます。浴室にたまっていた蒸気が部屋のほうに出ていきますので、お部屋が加湿されます。

⑥石油ストーブやガスファンヒーターをつける

石油やガスは燃焼すると、ガス(石油) + 酸素 = 炭酸ガス + 水 + 熱に変わるので、加湿効果があります。もちろん不完全燃焼を防ぐために定期的な換気が必要で部屋を閉めきることはできませんが、普段使うぶんくらいなら、加湿器以上の効果があるものもあります。

⑦鍋をする

湿度/1時間で6%プラス。カセットコンロで長時間火にかけているため、常に蒸気があがっている状態です。

⑧マスクをつける

顔周りだけ潤いをキープしたい場合はマスクをするのがおすすめです。睡眠時に耳の引っ張りが少ないタイプも発売されていますのでマスクのゴムで耳のいたみが気になる方はそちらなどの利用を。

⑨フローリングを水拭きする

濡れた雑巾で掃除すれば、ホコリも取れるしウィルス対策にも一石二鳥。その他、消臭・除菌スプレーを家具類に使用するなど、清潔に保ちながら湿度を上げる工夫ができます。



⑩観葉植物を置く

植物は吸収した水分を葉っぱから蒸発させるので、観葉植物を置くと天然の加湿器になってくれます。葉っぱの大きい植物のほうがそのぶん蒸発する水分が多いようですが、植物なだいたい何でも大丈夫です。

⑪水槽を置き、熱帯魚などの魚を飼う

鑑賞性水槽はエアポンプ・水中ポンプ等を使用して上部フタを半分ほど開けることにより、設置した室内の湿度を高めることができます。

クリスマス☆ごちそうミートローフ☆

お肉の旨味をギュッと閉じ込めた絶品ミートローフ。
オープン任せなので簡単です。クリスマス・おもてなし・作り置きにも♪



材料

- ひき肉(牛・合挽きなど)400g
- 塩・こしょう少々
- 卵1個
- パン粉1/4 カップ
- オレガノ・タイム・ローズマリーなどお好きなハーブ少々
- チーズ(お好きな種類)お好きな量
- トマトソース(お好きなものでも)
- オリーブオイル(サラダ油)小さじ2
- にんにくひとかけ
- 鷹の爪1本
- 玉ねぎ1/2個
- トマト缶(ホール)1缶
- コンソメ(顆粒)小さじ2
- 塩・こしょう適量
- 付け合わせ
- お好みの野菜 適量



作り方

- 1 ボウルに●の材料を入れこね混ぜる。
チーズもところどころに混ぜ入れ、形を整える。ぎつちりまとめ過ぎない方が、お肉が膨らんでジューシーに。
- 2 画像の付け合わせはにんじん。
人参に、塩・こしょう・オリーブオイル(分量外)を馴染ませ、200度のオーブンで10分焼く。
深めの耐熱皿の中央にお肉をのせ、その周りになんじんをのせ、200度のオーブンで約20分焼く。
- 3 焼いている間にソースを作る。鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにく、鷹の爪を入れ炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶、コンソメを入れ、トマトはヘラなどで潰しながら全体を混ぜる。
- 4 あれば風味付けにローリエ(分量外)を入れ、3～5分位煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- 5 焼いたお肉をいったんオーブンから取り出し、人参は耐熱皿からとり出す。
ソースを流し入れ、にんじんを戻し入れる。お肉の上にチーズと風味付けのローズマリー等のハーブをのせ、190度で20分焼く。
焼けたらお肉を取り出して、お皿に盛り付け、ソースと野菜を添える。
仕上げにパセリなどの緑を散らすと彩りがきれいです。
- 6 残ったら色々なお料理にリメイクできます。
パスタに添えれば、豪華ミートローフパスタに♪
一口大にちぎって、ふっくらシカゴピザのトッピングにも♪



コツ・ポイント

- ◆オーブンの焼き時間はお肉の焼き加減をみながら調整下さい。
- ◆にんじんは硬いので先に焼きましたが、火の通りやすい野菜はお肉と一緒に焼いています。
- ◆ソースはお肉と一緒にオーブンで加熱するので、鍋での煮込み時間は短くてOKです。



どっちも取りしたいの巻

シバヒカルがゆく!



突然ですが、鎌倉時代の随筆家、吉田兼好さんの「徒然草」という有名な作品がありますよね。

これは現代でいうエッセイみたいなもので、日常の暮らしや人生について色々書いてあるのですが

ここには、家はこう建てるべきだ、なんてことも書いてあるんですね。

たとえば、「家のつくりやうは、夏をむねとすべし。冬はいかなる所にも住まる」

意味は、「多湿な日本では夏の風通しを考えよ。冬は厚着をしたり火をたけばなんとかなるさ」

「ふとんまき〜」

「それもまあ、ごもつともですが！」

スマートハウスのお家では、天然木や漆喰を使用して、調湿抜群でありながら、冬を暖かく過ごす事も重視。

兼好さんも「ツクリのお家で、すまあとほうすとすべし」って現代だったら書いてくれるかもしれないね〜!

☺ ガソリン代の節約方法☆

☺ 満タンにいれない

自動車のガソリンは満タンまで入れない方が燃費が良いのです。なぜなら、自動車は重くなればなるほど燃費が悪くなるから。ガソリンにも重さがあるので、節約のためには満タンで入れるのではなく7~8割ほどで留めておくと良い。

☺ アプリを活用する

ガソリンの最安値はアプリで検索。高速道路は割引時間に利用するなど。

「ガソリン価格比較アプリ gogo.gs」を使うと付近でどこが一番安いのかひと目でわかります。

webサイト版は
<https://gogo.gs>



☺ エコタイヤ (低燃費タイヤ) にする

路面との摩擦抵抗を軽減することで燃費を向上。例えばエコタイヤにすると、燃費を約5%向上することができます。一ヶ月のガソリン代が1万円の場合、約500円節約することができます。年間約6,000円の節約になります。また、タイヤの空気圧不足も燃費悪化に直結するので定期的に適正値をチェック。

☺ 手持ちのポイントカードに合わせてお店を選ぶ

会員制度などで割引を受けられるガソリンスタンド (以下GS) を選ぶ。ENEOS系のGSならTポイント、昭和シェル系はPontaカード、エッソ・モービル・ゼネラル系は電子マネーのnanacoが使えます。毎日車に乗る人は手持ちのカードに合わせてGSを選んでいくとポイントも貯まり、大きな節約になります。

☺ 不要な荷物を積まない

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は荷物の大きさに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%も燃費が悪化します。また、車の燃費は空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は使用しない時ははずしておきましょう

☺ 走行時、エンジンの回転数を上げない

発進する際はアクセルはゆっくり踏み込み。深くアクセルを踏み込んで急発進するとガソリンの消費が激しくなります。一概に「回転数は低く」ではなく、他の自動車と速度を合わせるような「流れに乗る」運転も必要。必要以上にアクセルとブレーキを操作しないよう、車間距離を十分にとって、時にはアクセルを離して慣性で流れに乗るような、ゆったりとした運転を心がけて。

発行店
情報

