

秋が深まり、天気の良い日にはからりと晴れ上がって、どこからか秋の芳しい花の香が漂ってくる、素敵な季節を迎えました。身体を冷やすことなどないよう、皆様お健やかに過ごしてくださいませ。

住まいのお役立ち情報は皆様の快適な生活を応援します。

☺ 万能色、アースカラーでつくるリラックス空間



流行り廃りのない、人気のアースカラー。

落ち着いた馴染みよい色はナチュラルなお部屋にぴったりで、どの季節にも難なくマッチします。

ベージュ、ブラウン、カーキ 基本的には自然の中にある色を使用し、アクセントで花や草の実のようなイメージで、ボルドー色やイエローを混ぜると映えて、お部屋の中がまるで自然の一角になり自分が溶け込んだような心持ち。



白を合わせてさわやか。

目を惹くブラウンのソファに、紺、グレー、白のクッションを合わせるとナチュラルに爽やかさがくわわって、ちょっと都会的な雰囲気。



一部だけアクセントクロス。

壁の一面だけ、淡いカーキ色のアクセントクロス。全体的に淡い色使いで、大人っぽい雰囲気のコーディネート。

スマートハウスの漆喰の壁にもクロスを貼る事ができます。



異なる質感で抜け感+。

お部屋の主役級に大きな鉢を置いて、まるで木が生えたみたい。木陰に椅子を置いて、小休止のイメージ？ テーマがあると面白い！ ガラスのテーブルはコーディネートに単調にならない変化を与えてくれて、お部屋も広く見せてくれる！



緑の大地に花いちりん。

毛足のあるグリーンラグはみずみずしい芝生のように何だか元気になれる。ひとつだけ黄色いクッションを置くと、まるでそこに黄色いダリヤが咲いたよう。柄モノはなくても、色の組み合わせ次第でお洒落なお部屋ができあがり。



寒くなる前に今がチャンス！秋のプレ大掃除

年末になると仕事や忘年会などで慌ただしくなるのに加え、「大掃除」という年中行事が控えています。すべてを年末にするとスケジュールが厳しくなってしまう余裕がありません。寒くなる前の今からもう、段階的にプレ大掃除を始めて、後をラクにしませんか？



冷えこむ前に水・窓まわりの掃除をやってしまおう



お風呂場

夏は気温と湿度が高いので黒カビや赤い酵母めりが出やすいのですが、気温が低くなっても結露が原因でカビが発生することもあります。カビ汚れやカビのエサになる石鹸カスを取り除くのは気温が下がりきる今！



窓まわり

ガラス拭きはもちろん、意外と手がかかるのがブラインドやサッシなどの窓まわりの掃除。夏場は暑く、真冬は冷え込むので身体に厳しくなっています。秋の晴天のうちにやってしましましょう♪



衣替えや模様替えのタイミングで掃除もやってしまおう



クローゼット・押入れ

厚手のコートやダウンなど、秋冬物を取り出すタイミングで、クローゼットや押入れを一度カラにして、掃除機や雑巾がけを。空気が乾燥している秋は、部屋の窓を開けて空気を入れ替えるのにもぴったりの季節。



マットレスや布団

毛布など寝具を冬物に変えると、夏物の素材よりホコリがたちやすくなります。寝具から出るチリはエアコンや空気清浄機などのフィルター詰まりの原因になりますので、使い始めに一度布団用の掃除機などでホコリを吸い取っておきましょう。



掃除道具のチェックもこのタイミングで



掃除機のメンテナンス

掃除機などの分解掃除をするのも今がチャンスです。ホコリがたちそうでも、気温がちょうど良い秋ならお庭やベランダでの作業が苦になりません。



分解洗い・消耗品チェック

分解洗いきけるパーツを干すにもお天気が見込める秋晴れの日がうってつけ。フィルターなどの消耗品の取り寄せをするにも、メーカーや販売店が混雑していない今のうちがスムーズです。



ゆとりをもって早くから業者に依頼しておきたい！



エアコンの内部掃除

エアコンの内部掃除は夏前に依頼されるケースが多いのですが、10月から11月頃はエアコン掃除業者さんのオフシーズンなのでお得なプランが用意されていることもあります。また、混雑していないので希望の日時の予約が取りやすいことも！



ダクト掃除

年末は来客が増えがちなので、お客様の多いお家であれば11月中に清掃業者さんを依頼しておく、年末の予定にゆとりがつけられます。また、清掃作業中は暖房が使えない場合もありますので、寒い思いをせずに済みます。

レンジでチン&坊ちゃん南瓜のオープン焼き

中身に豚の挽肉を詰めてオープンで焼きました。ボリューム満点、ビタミンAと食物繊維たっぷりです。



作り方

1. 坊ちゃんか南瓜は、洗って水気をとり500Wで4分~5分加熱する。
2. 上の部分を包丁で切り落としてから中身をスプーンでくり抜く。
3. 玉ねぎは、みじん切りにしてから、フライパンにバター10gを入れて玉ねぎと豚挽き肉を炒めて塩コショウをひとふりふりかける。
4. 2で中身をくり抜いた坊ちゃん南瓜の中に3で炒めた具を詰める。
5. 次にとろけるチーズを一枚小さく手で切り上に載せる。
6. 使った乾燥パセリです。
7. 焼き色がついたら、乾燥パセリをひとふりふりかける。



材料 (2~3人分)

坊ちゃん南瓜	1個
玉ねぎ	1/2
バター	20g
豚ひき肉	70g 位
とろけるチーズ	1枚
乾燥パセリ	ひとふり
塩コショウ	ひとふり



★コツ・ポイント

トースターで焼く時は、750℃位の温度で5分位で焼けますが、オープンレンジでは、お好み機能付いている焼き芋、グラタンのメニューで焼いた方がいれいい焼き加減になりますが、途中でオープンレンジの扉を開けて調節して下さい。



鶏肉のゆず風味♡簡単!酒蒸し風ホイル焼き

ホイルを開ければ、ふわっと柚子の良い香り。



材料 (2人分)

鶏もも肉	大1枚
長ねぎ	1本
しめじ	1/2房
ゆず	小1個
■ 1人分の調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
バター	適量
七味やマヨネーズなど	適量

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをします。
しめじは、小房に分け長ねぎは5mm幅の斜め切りにし、ゆずは5mmの輪切りにします。
- 2 ホイルを二枚用意してバターをぬりそれぞれにねぎを敷き鶏肉、しめじ、柚子を重ねて酒と醤油、みりんをかけバターを乗せ包みます
- 3 ホイルは上部を閉じてから、両端をしっかりと閉じると良いですよ。
★魚焼きグリルで15分から20分ほど焼きます。
- 4 お好みで七味やマヨネーズなどをつけても美味しい♡
★鶏肉や野菜から出たスープがとっても美味しいので残さず召し上がってくださいね!



★コツ・ポイント

- ★ホイルは少し大きめのものを用意ししっかりと閉じてください
- ★お好みで鶏肉の皮を取ってください
- ★柚子の代わりにレモンでも良いですよ
- ★鶏肉のほか魚介類でも美味しいです
- ★オーブンで焼いてもOK

シバヒカルがゆく！
ゴミ処理のスマート化にならう
 の巻

生活に密着した「ゴミ処理」。
 大昔から現代までを
 あらためて振りかえります

古くは縄文時代のゴミ捨て場
 として有名なのは負塚ですね

奈良・平安時代などでひんぱん
 に遷都が行われてたのは「ゴミが
 市街地にあふれたから」という説も

江戸時代にはもっぱら、古着屋や
 紙くず買いなど再生・回収業者
 が登場し、循環型社会が
 形成され始めていました

明治にゴミの焼却が開始。
 戦後の高度成長期には大量
 生産・大量消費・大量廃棄で
 ゴミが膨大に。公害や環境
 問題が起るようになる！

そういえば昭和は学校や団地
 敷地内に焼却炉があったなあ
 煙いんだ、これが…

21世紀に入ってから、
 法律ができて粗大ゴミや生活
 ゴミが有料化、分別が進んで
 循環型社会の実現へ！

家庭内ではゴミも定位置を
 決めて、効率的にお部屋の
 動線を作っている！☆

「NO」で冷え対策、血圧下げ対策

2021年もラストスパートに差しかかってきました。
 急に冷え込み、指先が冷たく感じると手をすり合わせるのは誰もが
 よくおこなう対処方法。さらに一步進んで効果的なのが「指もみ」。
 指の両脇を反対側の人差し指と親指でしごくようにもんでいく方法です。
 ヨガや東洋医学では、冷えに効く反射区や経路などがあるとして、
 この指もみが推奨されてきましたが、最新の医学でもこの方法で血流
 が良くなる明確な理由がわかってきました。

「NO」…ノーじゃない。一酸化窒素

エヌオーと読みます。NOは血管（動脈）の内側の壁にある内皮細胞
 部分が出す物質で、血管を拡張させて血流を良くする作用があります。
 ちょっと昔まではどういふ状況で血管内のNOが増えるかはっきりして
 いませんでしたが、近年、大阪市立大学医学部分子病態講座の井上教授
 らの研究により、血管をもむ、ほくすなど物理的に刺激するとNOが増
 えて血流が良くなることわかってきました。
 他にも、歩くことで足裏の血管を刺激した時や岩盤浴など血管に遠
 赤外線が当たった時にもNOが増えます。血流が良くなり冷えが取れ
 たり、血圧が下がったりする現象とNOは密接な関係があるのです。

2分で血圧をさげる！「NO」を増やすワザ

病院の健康診断などで血圧を測りたいのに、緊張してかいつもより
 数値が高く表示されて何度でも測り直しになってしまう…！そんな時
 などにもオススメです。

①手を心臓より下の位置に置き、1秒に1回のペースで片手を軽く
 にぎったり、開いたりします。

point

- ・立っていても座っていてもOK
- ・左右どちらの手から始めてもOK
- ・両手ですると血流が急に増えすぎ、血圧が急上昇する
おそれがあります。必ず片手ずつ。
- ・息をとめておこなうと血圧が上がることがあります。
自然な呼吸を続けてください。

②1分間、無理せず続けられる力で続けたら、少し休憩します。

③もう片方の手で1分間、①と同じ動作を繰り返します。

④右手1分、左手1分を1セット。1日1～2セット毎日が効果的。

注意点

- ・高血圧を治療中の方は必ず医師と相談しておこなってください。
- ・補助的な高血圧対策です。適切な食事や運動・治療の代替にはなり
ません。
- ・起床後すぐなど、血圧が高い時を避けて実施してください。
- ・効果には個人差があります。効果が出るまでに60秒～90秒かかる
ことがあります。また、長期的な効果が出るまでには8週間ほど
かかる場合もあります。

発行店
 情報

