

ますます秋が深まり、青い空は高く清々しい空気となって、過ごしやすく、お出かけも楽しめる良いシーズンとなってきました。

できることがいっぱいの秋、なにをしましょう？

住まいのお役立ち情報は皆様の楽しく、生き生きとした暮らしを応援します。

オールシーズン対応ナチュラルモダンインテリア



「モダン」は、「現代的」などの意味をもちます。

モダンインテリアでは、金属やガラス素材を用いて直線的なラインで統一されたスタイルが特徴的。

さらにナチュラルモダンでは、「モダン」スタイルに無垢材などのナチュラルを採り入れたスタイル。

全く違ったテイストをミックスさせるため「難しい」「上級者向け」といったイメージがありますが、ポイントを押さえれば誰でも楽しむことができます。

「モダン」の緊張感と「ナチュラル」の温もりのバランスがほどよい、「ナチュラルモダン」



モダンの代表格の椅子。

イームズプラスチック
シェルサイドチェア ダウエルベース

モダンインテリアの中でさらにイタリアンモダン、アメリカンモダン、北欧モダンを中心にシンプルモダン、和モダン、ナチュラルモダンなどさまざまなスタイルとミックスしますが、どのモダンにも合わせやすい椅子。



ファブリックをプラス。

イメージしやすいのは無印良品。ナチュラルな木の温かみに、ファブリックをプラスしてぬくもりといここちの良さを重視したシンプルスタイル。



足し算&引き算。

家具や額で直線的なフォルムを残したり、シックな色味でモダンスタイルを基調としながらも植物を合わせたり、毛足が長めのラグを敷いたりしてそこはかとなくナチュラル感をプラス。



迷った時のお助け役。

モノクロポスターや、ラグを1点アクセント要素として追加するだけでモダン度アップ。

額の位置も壁に掛けるだけではなく、床に置いてもバランスが良い感じになりますね。



アロマオイルでリラックス・*+

アロマオイルは豊かな香りで心や体を癒してくれるリラックスアイテム。
アロマストーンやリードディフューザー、アロマディフューザーなど用途に合わせて選べるので、
インテリアにも、実用としてもとても使えるものです。乾燥が近づくこの季節にいかがでしょう。

☺ 天然成分の割合で選ぶ

① 精油（エッセンシャルオイル）

精油とは、自然の植物から芳香成分のみを抽出した天然のオイルで純度100%のもの。
希釈してアロママッサージに使ったり、お風呂で沐浴を楽しんだりできるのは精油タイプだけ。



② フレグランスオイル

フレグランスオイルは、人工香料で香り付けをしたアロマオイル。
アップルやホワイトムスクなど、天然の植物からは採取できない香りを人工的に再現しているものもあります。
フレグランスオイルが使えるのは、アロマストーンやリードディフューザーと組み合わせて香りを楽しむ用途のみ。
【ご注意】香料やアルコールを使っているため、アロマディフューザーに入れると故障の原因になることも。

☺ 用途で選ぶ

● アロマストーンやリードディフューザー

枕元や手元など狭い範囲で香りを楽しむ方法。精油だけでなくフレグランスオイルも使ってOK。
水回りや玄関などにも置きやすいため、毎日の生活のなかに気軽に香りを取り入れられます。

● アロマディフューザーで芳香浴

アロマディフューザーは、部屋いっぱいに香りを広げてくれるアイテム。少量のアロマオイルで長く
香りを楽しめるのが特徴。

【ご注意】アロマディフューザーに使えるのは、天然の植物エッセンスでつくられた精油だけ。
ほかのタイプのアロマオイルを使うと、目詰まりなど故障の原因になることがあります。
使う前に成分などをチェックしておきましょう。

● アロマバス

アロマバスは、お風呂でのリラックスタイムに香りを取り入れる方法です。
湯船や洗面器のお湯に直接アロマオイルを混ぜるため、特別な道具が必要ないのも特徴です。

【ご注意】使用できるのは、精油タイプのアロマオイルのみ。使用する精油の量の目安は、
全身浴なら1～5滴、洗面器に手足のみをつける場合は1～3滴ほど。



☺ アロマオイルの種類と早見表

香りの種類	こんなシーンでおすすめ	アロマオイルの種類
フローラル系	女性らしさを高めたい、肌の不調を感じる、活動的になりたい	ローズ、ゼラニウム、ローマンカモミール
ハーブ系	リラックスしたい、リフレッシュ、体のリズムを整えたい	ラベンダー、マージョラム、タイム、ローズマリー
柑橘系	前向きになりたい、幸せを感じたい、集中したい	グレープフルーツ、レモン、オレンジ・スイート、ベルガモット
ウッディ系	気持ちを落ち着かせたい、お風呂や寝室でリラックスしたい	ひのき、シダーウッド、ユーカリ
樹脂系	多忙なとき、雑念を払い、リラックスしたい	フランキンセンス、コパイバ、ミルラ、ベンゾイン
オリエンタル系	まったりしたい、日常を忘れたい	サンダルウッド、イランイラン、パチュリ
スパイス系	夏バテや冷え対策、疲れたとき	カルダモン、クローブ、アニス、シナモン



秋にはキノコを使った料理が美味しいですよ♪
簡単に直ぐできるレシピをご紹介します^_^



鮭とキノコのホイル焼き

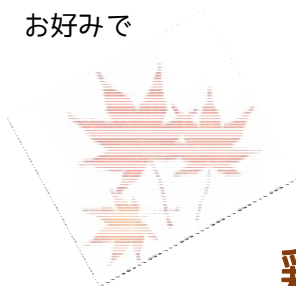


材料

鮭 2切れ
キノコ3種類ほど お好みで
バター 20g
醤油又はポン酢 お好みで
ネギ お好みで

作り方

- 1 3種類ほどのキノコを食べやすい大きさに切り、アルミホイルにのせる。(今日は2種類で)
 - 2 鮭をキノコの上にのせる。
 - 3 またその上にキノコをのせる。
 - 4 その上にバターを乗せて、アルミを閉じる。
 - 5 フライパンに水を2センチ程入れ、沸騰したらアルミごと入れて蓋をし、弱火で10分程蒸らす。
 - 6 鮭に火が通ったら出来上がり。
- 食べる前に、ネギを散らし、醤油又はポン酢お好みの方をかけて下さい。



鶏肉とキャベツとしめじのガリバタ炒め



材料 (2人分)

鶏肉 1枚
キャベツ 2枚
しめじ 1株
片栗粉 小さじ2
バター 10g
すりおろしにんにく 少々
コンソメ 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
黒こしょう 少々

作り方

- 1 キャベツはざく切り、しめじをほぐし、鶏肉は一口大くらいのそぎ切りにする。
鶏肉に片栗粉を絡ませておく
- 2 フライパンにバターを入れて火にかけ、鶏肉を並べて、焼き色がついて火が通ったら、しめじ・キャベツを加えて炒める
- 3 しんなりしてきたら、すりおろしにんにく、コンソメ、黒こしょうを加えて全体を炒め合わせて出来上がり
- 4 白いご飯に合う濃いめの味にする場合！コンソメ無しで、醤油、酒、みりん、各大さじ1
砂糖 小さじ1
塩こしょうで調整する



コツ・ポイント

もも肉がオススメですが、ムネ肉でも美味しく出来ました。



まちがいさがし

上と下で10コ
ちがうよ!
かたち やいろ
が ちがうよ。
こたえはこの
ページの中



お子さまよろこぶ！秋にまつわるトリビア 5 選★

- ① 葉っぱに切手を貼ると郵便として出すことができる（場合がある）
葉っぱの形状や状態によっては、定形外郵便として出す事も可能。
ただし、他の郵便物を汚さない、切手がはがれないなどの条件あり。
- ② 東大には落ち葉専用のゴミ箱がある。
キャンパス内の落ち葉を集めて、堆肥化するプロジェクトがあるそうです。
- ③ 雷が落ちた場所はキノコの種類によっては大量発生する。
- ④ 松茸の花言葉は「ひかえめ」
- ⑤ 開封直後のエノキ茸からはイチゴジャムの匂いがする。



シエットル・スターのまんなかのうで、シエットル・スターをさえるはしらのかちがう
おんなのこのスターがアスカートになっている、おきのおとなのカ/んのひちのふとさ、かんらんしやのひちのふとさ、
こたえ/シエットのいぬの<ち、パンダのあし、シエットのロエ、おんなのこの<つた、あおいふ<のおとなのかみ、

発行店
情報

