

Petit Kurashi no Mori 2009 AUTUMN

プチ

くらしの森

夢のリフォーム計画
浴室をもっと快適にチェンジ



フラム博士



プレゼントアンケート

好きな音楽でエクササイズできる
エアロステップ「ミュージック&サーキット」など、
合計65名様に当たる!

 homēnex

 LPガス
人と地球にスマイルを

銅版画 / 高宮城都江



冬になると洗い場が寒くてかなわんよ。
転んだりしない工夫もあるとうれしいね。

安心・安全!

転倒を防ぎ車いすにも対応
段差を抑えた広い入口



あったか~い!

暖めてから入浴できる
浴室暖房乾燥機

もうヒヤッとしな
浴室床暖房



寒い浴室は体に悪いので、暖めましょう。
長く使うものだから、安全に配慮した設計も大切ですね。



半身浴のおともに
浴室テレビ



雰囲気が変わる
水中照明



ミストサウナ付きの
浴室暖房乾燥機が人気ですし、
お好みのものを選んでみては
いかがでしょうか。

癒しを演出!

くつろぎのバスタイムを
もっと快適にする
アイテムはないかしら。

美肌と健康に
ミストサウナ



夢

のリフォーム計画

ゆったり ラクラク あったか 安全

浴室をもっと快適にチェンジ



うちのお風呂は狭いの。浴槽で足を伸ばしたいし、
子供といっしょにゆっくりつかりたいわ。

BEFORE
ビフォー



出窓を付けることによって、
ひとまわり大きいバスルームに
変える方法があるんですよ。

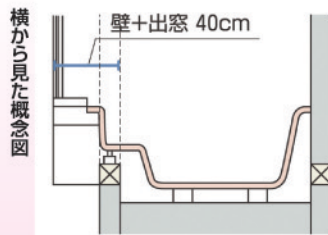


AFTER
アフター

**足を伸ばせる
ロングサイズに!**



■ 壁+出窓で
浴室が40cmも広がります!



お掃除のお悩みにも応えます!

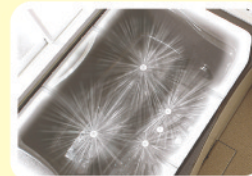
ドライ床



水はげがよく、
お掃除ラクラク!

網目の溝に水滴が分散され
るので、短時間で乾きます。

自動洗浄浴槽



浴槽内の洗浄ノズルからお
湯と洗剤を噴出。

ゴムパッキンなし



カビが生えやすいドアのゴ
ムパッキンをなくしました。

写真:図提供:ノーリツ、TOTO



アスクラスでリフォームしてみませんか?

- 地域に根づくガス会社と優良工務店による安心の施工力。
- 瑕疵保証制度で万が一の不安も解消。
- エネルギー会社だからできる省エネ提案でお得。

加盟店ネットワーク全国拡大中

詳しくはHPで <http://www.asclass.net/>

アスクラス

検索

手軽にできる
収納術



冷蔵庫のゴチャゴチャを解消して 食品の使い忘れを防ぐ!

賞味期限が
近い食品は
専用トレイに



たとえば、あさつが賞味期限の豆腐など、早く使わなければならない食品は、まとめてトレイやカゴに入れ、ここから優先的に使うようにすれば、うっかり忘れることもありませんね。このトレイは目線の高さに置いて、目につきやすくしましょう。



開封した食品は
ドアポケットに挟む

佃煮やちりめん山椒など、薄手の袋入り食品は、開封した後、行方不明になりがち。クリップでドアポケットに挟んでおけば、目立つので忘れません。



用途別にセットして
そのまま食卓へ



マーガリンやジャムは「パン食セット」、梅干しやのり佃煮は「ご飯セット」として、トレイやカゴにまとめておくと、食事時にサッと取り出せるので便利。

冷凍室



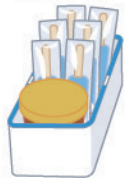
冷凍保存のビニール袋は
ブックスタンドに立てる

肉や野菜をフリーザーバッグで保存する場合、薄く平らに凍らせるのが基本。これをブックスタンドに立てれば、取り出しやすく、バラバラになりません。



箱入りアイスは
箱から出す

冷凍室で箱入りアイスがスペースをとっていませんか。コンパクトなアイス専用ボックスを作り、箱から出して中身だけを入れると、かさが減って、出しやすくなります。



中身を書いて
クリップでとめる

中身を書いたシールをクリップに貼り、フリーザーバッグの上部にとめておけば、引き出し式冷凍室を上から見た時に、何がどこにあるか、ひと目でわかります。



野菜室



にんじんやきゅうりは
ペットボトルに立てる

野菜室の奥にまぎれてしまいやすいにんじんやきゅうりは、ペットボトルをカットして切り口にテープを貼ったものに立てると、開けた時に一目瞭然。葉野菜は間に挟んで立てましょう。



使いかけの野菜は
まとめて容器に



半分残ったにんじんやたまねぎなど、使いかけの細々とした野菜は、ラップをして、ふたのない容器にひとまとめにしておきましょう。この容器をチェックしてから献立を決めれば、ムダなく使えます。

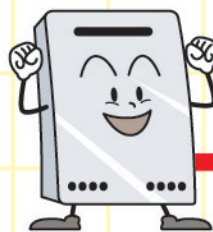
収納アドバイザー 本多弘美さん

生活に根ざした収納アイデアと理論的な分析、幅広い視点からの提案が好評で、テレビ、雑誌、講演会などで活躍中。「インテリア以前の収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

最新ガス機器ガイド

この冬、

床暖房ライフを スタートしませんか?



ガス温水式床暖房は、
屋外の熱源機1台で
いろんなお部屋を暖めます!



お子さまに安全・安心!

- 01 ホコリが舞わず空気がきれいだから、ハイハイの赤ちゃんにも安心。
- 02 暖房器具にぶつかって、やけどしたり転んだりする心配がありません。
- 03 頭寒足熱で集中力が高まるので、勉強がはかどります。

女性やご高齢の方にも快適!

- 01 温風を出す暖房機器とは違い、風がないから肌がカサカサになりません。
- 02 ちょうどよい湿度を保つから、ウイルスが発生しにくく風邪をひきにくい。
- 03 足元から体全体が暖まるので、冷え性や関節の痛みがやわらぎます。



今お使いの床の上に貼るだけ!

わずか約1日でスピーディーに取り付け!



床の上にパネルを敷く 周囲を埋めるパネルを敷く 仕上げ材を設置

写真提供:リンナイ



条件によっては1日で施工できない場合もあります。

お近くのガス販売店まで
お気軽にご相談ください!



調理時間
約30分

けんちん汁 ビーフン

作り方

①大根とニンジン皮をむき、4cmくらいの薄い短冊切りにする。②しいたけは水にもどして石づきを取り、薄切りにする。③豆腐は15分くらいザルに上げて水を切る。④ネギは4cm長さの粗い千切りにする。いんげんは4cm長さの斜め切りにする。⑤鍋にごま油をあたたため、①②を入れて軟らかくなるまで十分に炒める。豆腐を手でつかみほぐしながら加え、水分がとれるまで炒める。出汁を加え、煮立ってきたら弱火にして、野菜の甘みが汁の中に出るまで煮る。⑥塩としょうゆを加え、味をみてととのえ、味がなじむまで少し煮る。④を加え、煮すぎないようにさっと煮て、ごま油少々を入れる。⑦たっぷりの湯でビーフンを7分間ゆで、湯を切って冷水で麺をしめて水気を切り、器に盛り付ける。あつあつのけんちん汁をつけていただく。

ポイント



野菜と豆腐を水分がなくなるくらい炒めることでコクが出ます。

材料 (3人分) 327kcal (1人分)

- (ケンミン)ビーフン……………150g
- 大根……………80g
- ニンジン……………30g
- 干しいたけ……………中2枚
- 木綿豆腐……………1/2丁
- ネギ……………1/3本
- いんげん……………30g
- ごま油(⑤で使用)……………大さじ2
- 出汁(濃いめ)……………3と1/2カップ
- 塩……………小さじ1
- うすろしょうゆ……………大さじ1~2
- ごま油(⑥で使用)……………少々

このレシピで使用した「ケンミン」ビーフン5袋セットを30名様にプレゼント!詳しくは裏表紙をご覧ください。

季節のかんたんレシピ

食欲の秋! 秋の味覚を満喫!



調理時間
約40分

※冷蔵庫で冷やす
時間を除く

生キャラメル プレーン

作り方

①厚手のふっ素樹脂加工の鍋にAを入れて中火でトロリとなるまで煮つめる。混ぜるとざらざらになってしまうので、絶対に混ぜないこと。②生クリームを少しずつ加え、混ぜながら煮つめていく。冷たい水に生地を少し落としてみて、そのままの形が残るようなら、火を止める。③オープンペーパーをしいたバットに流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。食べやすい大きさに切って、オープンペーパーで包む。

材料 (約40粒分) 42kcal (1粒あたり)

- 生クリーム……………1カップ
- 牛乳……………1/2カップ
- グラニュー糖……………100g
- 無塩バター……………50g
- はちみつ……………10g

ポイント



作り方②の硬さチェックでは、ヘラから生地を落としてみて、リボンのように線が残るかどうかも目安になります。

監修:江上料理学院



調理時間
約40分

※塩でしめる時間を除く

さんまの姿棒寿司

作り方

①さんまは頭と内臓をとって洗い、水気をふいて腹開きにし、両面に塩をして1時間ほどおく。②Aを炊飯鍋に入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し、洗ってザルに上げておいた米を入れ、炊飯する。③①のさんまを水でさっと洗い流し、ひたひたの酢につけて15~30分おき、皮をむく。生姜は細い千切りにする。④炊きたての温かいうちにBの合わせ酢をまわしかけて混ぜ、うちわで冷ます。生姜も加えて混ぜる。⑤巻きすにラップをしき、さんまをおいて④の酢飯の半量をのせてしっかりと巻く。もう1本も同様に巻き、食べやすく切る。

ポイント



酢につけると皮がむきやすくなります。頭側から尾のほうへ引張りましょう。

材料 (4人分) 395kcal (1人分)

- さんま……………2尾
- 塩……………適量
- 酢……………適量
- 米……………1と1/2カップ
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 昆布……………10cm
- 水……………1と1/2カップ
- 生姜……………20g
- 酢……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1と1/2



出発前のひと工夫

家で下ごしらえしておけば、**現地でラクラク&ゴミも減る!**



準備した肉や野菜を自宅で作ったパックから出し、切ったり下味をつけたりして、ファスナー付きビニール袋に入れて持って行けば、現地では焼くだけで手間いらず! 荷物がかさばらず、持ち帰るゴミも減らせます。

炭火のおこし方

意外と難しい炭火おこし。空気が通るように炭を組む。



固形の着火剤を使うと便利です。空気の通り道を確保しながら、着火剤を囲むように炭を組み、着火用ライターで点火。炭に火が移ったらうちわであおぐのもGood。備長炭は火が付きにくいので、火おこしの時は別の炭を使いましょう。

焼き方のコツ

串焼きは焼き上がり時間が同じになるように気をつけて。



肉や野菜を串に刺して焼けば、たまねぎなどがバラバラになりません。かたい食材は下ゆでしておき、刺した食材の焼き上がり時間が同じになるようにしましょう。網に油が酢を塗っておくと、くっつき防止になります。

きちんと片付け

食器の汚れは新聞紙でふく。洗剤で洗うのは帰宅後に。



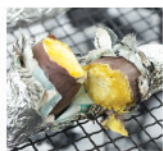
紙製ではない食器を使う場合、汚れは新聞紙やキッチンペーパーでふきましょう。排水処理施設のない洗い場で洗剤を使うと環境汚染になるので、水でゆすぐだけに。その場所の規則に従って、ゴミは持ち帰りましょう。

こんなメニューはいかが?

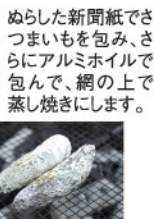
香ばしい! **焼きみにぎり**



おにぎりを自宅にぎって持って行き、網の上で両面を焼いてから、しょうゆをつけて仕上げましょう。



ほくほく! **焼きいも**



ぬらした新聞紙でさつまいもを包み、さらにアルミホイルで包んで、網の上で蒸し焼きにします。

トロ〜リ! **焼きマシュマロ**



マシュマロを串に刺し、火に近づけて、少しこげ目がつくまであぶります。中がトロリとして、デザートに人気です。

外で食べると気持ちいい! 気軽に楽しむアウトドア!

みんなで行こう! バーベキュー

目的地の公園、キャンプ場、山、海辺、河原などがバーベキュー禁止ではないことを確かめてから出かけましょう。ご近所の迷惑にならないければ、ご自宅の庭でも楽しめますね。

手作りドレッシングで味わい七変化

**意外と簡単! 混ぜるだけ!
ドレッシングを手作りして食費節約!**



基本はコレ!



和風ドレッシング

〈材料〉分量はお好みで

- サラダ油……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2
- 酢……大さじ2



ノンオイルの和風だれにしてもOK。

ごま油を使って



中華ドレッシング

〈材料〉分量はお好みで

- ごま油……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/2



こんな容器に入れておくと、分離しても振って混ぜることができるので便利。

豆板器を加えるのもGood。

シンプルに



フレンチドレッシング

〈材料〉分量はお好みで

- サラダ油……大さじ4
- 酢……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々



オリーブオイルを使うのも◎。

プラスαで
アレンジ自在

+大根おろし
大根おろしドレッシング

+柚子の絞り汁
柚子ドレッシング

+青じその千切り
青じそドレッシング

+ごま
ごまドレッシング

+にんにくのすりおろし
にんにくドレッシング



+たまねぎのすりおろし
たまねぎドレッシング

+きゅうりのみじん切り
きゅうりドレッシング

手作りドレッシングはさまざまな料理を豊かに彩ります。



豆腐ハンバーグ
&大根おろしドレッシング



蒸し鶏と水菜のサラダ
&ごまドレッシング



スライストマト
&きゅうりドレッシング

材料は4人分です。お好みで分量や材料をアレンジして、ご家庭のオリジナルの味を作りましょう。余ったら冷蔵庫で保管し、早めに使い切るようにしましょう。

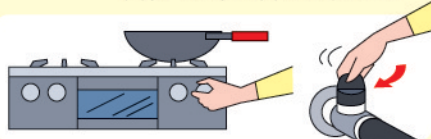
忘れないで! 災害時のガス対策

あわてないで、容器バルブを閉めましょう

地震

① 器具栓・ガス栓を閉める

大きく揺れている時は、危ないので火に近づかないようにしましょう。揺れがおさまったら、器具栓・ガス栓を閉めてください。



ガス使用中に震度5相当以上の地震があると、マイコンメーターが自動的にガスを遮断。異常がなければご自分で復帰可能です。この操作方法は次号でご紹介する予定です。

② 容器バルブを閉める

大きな地震の場合は、容器のバルブを閉めてください。マンションなど集合配管のお宅は、マイコンメーターの元栓を閉めてください。



火災

① 容器バルブを閉める

② 消防署員に容器の位置を知らせる

後の処置を頼んでください。



※異常があった場合は、**至急**、LPガス販売店または保安機関に連絡してください。

※使用を再開する時は、必ずLPガス販売店または保安機関の点検を受けてからお使いください。

台風洪水

① 容器バルブを閉める

② 容器の固定を確認

容器が倒れたり流されたりしないよう、しっかり固定されているか確認してください。



災害に強いLPガス

LPガスは埋設管が多い都市ガスと比べて、災害後の点検が容易です。そのため、復旧が早く、点検が完了したお宅から、すぐに使用を再開できます。

LPガス 素朴なギモン



Q 給湯器の20号とか24号とかの号数は何を表わしているのですか?

A 1分間にお湯を何リットル出せるかを示しています。

号数は「水温+25℃」のお湯を1分間に何リットル出せるかを示すもので、給湯能力を表わしています。たとえば、24号の給湯器なら、水温20℃の時に45℃のお湯を1分間に24リットル出すことができます。号数が大きいほど、一度に大量のお湯を使うことができ、キッチンと浴室で同時に使う場合にも湯温・湯量が下がりにません。ご家族の人数やお湯の使い方に合わせてお選びください。

〈号数の目安〉
20号…2~3人家族
24号…4~5人家族



ビューティー・スタイル 骨盤がゆがんでいると体調やボディラインに悪影響が...

骨盤のゆがみをストレッチで直そう

まずは骨盤のゆがみをチェック!

仰向けに寝て足の力を抜いた時、つま先の開き方は左右対称ですか?



下の図のように、右のつま先が外側に倒れていたら、右の骨盤がゆがんでいます。

思い当たったら要注意!

- 鏡の前でチェックすると、肩の高さ、腰の高さが左右で違う。
- 歩いているうちにスカートがまわっている。
- 足を組まずにはいられない。
- 靴底の外側のほうが減っている。

正しい位置に戻す! 骨盤まわし

毎日 右まわり・左まわり 各10回

足を肩幅に開き、両手を腰に当てて、腰を大きくぐるっとまわします。左右どちらかがまわしにくい場合は、まわしにくい方向を少し多めにするのもGood。



フラフープをまわすようなイメージで

ひざが曲がらないように。

かかとやつま先が床から離れるのはNG。

開きすぎを直す! 骨盤押し込み

毎日 左右で1回×10

足を肩幅に開き、左の大転子(足の付け根付近の出っ張った部分)に左手を当て、腰を大きく右方向へ押し込みます。反対側も同様です。

骨盤をぐっと押しこむように

左右交互に押し込みましょう



上体が後ろや前に倒れるのはNG。

骨盤まわりを締める! 骨盤歩き

毎日 前進・後進 各10歩

両足を伸ばして座り、両腕を前へ。おしりの右側を上げて右足、右腕を前方に出します。左も同様に行い、左右交互に前進したら、後ろにも進みます。

骨盤を動かして進みましょう



背中が丸くなるのはNG。

気持ちよいと感じる強さで、疲れないう程度の回数を、ご自分のペースで行ってください。

〈監修〉芝崎プロポーションクリニック 院長 芝崎義夫さん
独自の矯正技術で幅広い支持を集め、テレビや雑誌でも活躍中。http://www.shibapro.co.jp