

アイライクホーム 通信

2024年 春号

台所は人の心を映し出す鏡

台所には使う人の個性や人生が表れていると言われています。ひとり暮らしの台所、子育て中の台所、老夫婦二人だけの台所…今回は住んでいる人の人生がたくさん詰まっている台所に焦点を当て、使いやすく心地いい場所にする為のアイデアを紹介したいと思います。

～ 使いやすさ心地良さは人それぞれ～



見せる派？

使いたいものがすべて手の届く場所にある、使いやすさを重視

よく使うキッチンツールは吊るして使いやすく。また、カップなどに入れ立てて収納する。自然素材の色にすれば、カフェのようなスタイルに！



スパイスは同じシリーズの容器に移し替えてラベリングする事で、使いやすく生活感も出ません。

頻繁に使うコップ類はしまわずバスケットなどに入れる。



お気に入りの食器類は全て見せて収納。取り出しやすくしまやすい。なるべく色や素材は統一する事がポイント。



隠す派？

生活感がなく、すっきりさせたキッチン掃除のしやすさを重視



食器類は種類に分け、引き出しトレイに入れて収納する。奥の物も取り出しやすくなります。



意外と場所をとる水切りかご。最近水切りかごを使わないという人が増えています。水切りマットなどを使い、すぐに布巾で拭いて片付ければ、食器の出しっぱなしもなく、片付けの習慣もできそう。



キッチンカウンターやシンクの上には何も置かず、使った後は元の位置にすぐに戻す。見た目もスッキリで掃除も楽ちん。重要なのは、扉で中身を隠せてしまう分、つい物を溜め込んでしまいがちになり、何がどこにあるか把握しづらくなってしまいます。定期的に整理し、日頃から5割収納を心掛けましょう。

フライパンや鍋類や調味料などはファイルボックスを使って立てて収納する。



A4のファイルボックスに突っ張り棒を通し、ゴミ袋を吊り下げて収納。忙しい朝もさっと取り出す事ができます。



春だから... 散歩を趣味にしませんか？

《散歩のメリット》

- **健康促進**
散歩は心臓や筋肉の健康を促進し、体力を維持、向上させます。
- **気分の改善**
空気を肌で感じ、お花や木々の変化をゆっくりと眺めながら、五感を刺激しましょう。朝日を浴びることで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが活性化するとされています。
- **創造性の向上**
普段使わない道を選ぶことで、新しい場所を発見できる。
- **睡眠の改善**
適度な運動による疲労感により睡眠を促進します。セロトニンは睡眠を促すメラトニンを作り出すため、質の良い睡眠にもつながると考えられます。

散歩の楽しみ方

- 天気の良い日を選ぶ。
- 道端に咲いている草花や面白い看板など写真に写してみる。
- 普段通らない道を歩いてみる。
- 気になったお店やカフェなどに入ってみる。



今日の晩ごはん ミラノ風カツレツ

材料 4人分

- 豚ロース(とんかつ用) 4枚
- 塩・黒胡椒 適量
- 薄力粉・パン粉 適量
- 溶き卵 2個分
- 粉チーズ 大さじ4
- オリーブ油 適量
- トマト 2個
- ルッコラ 1袋
- バジル 6枚
- レモン 1/2個
- [A] 塩・黒胡椒 適量
- パルサミコ酢 小さじ2
- クミン 適量
- オリーブ油 小さじ2



- 1 種を取って1cm角にカットしたトマト、適量にちぎったルッコラとバジルを[A]の調味料で和える。
- 2 豚ロースは包丁で筋に切り込みを入れてラップにくるみ、棒などでたたいて薄くし、塩、黒胡椒を振る。
- 3 パン粉はフードプロセッサーにかけ、ザルに通して細かくし、粉チーズを合わせる。
- 4 豚ロースに薄力粉をまぶし、余計な粉をはたいて溶き卵にくぐらせ、3のパン粉をまぶす。
- 5 フライパンにオリーブ油を1cmの深さまで入れて、160～170℃になったら4の豚ロースを揚げる。
- 6 表面がきつね色になったら取り上げて油を切り、皿に盛り付け、1のサラダ、くし切りしたレモンを添える。



●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい！ 体の健康 豆知識

水分補給で血液サラサラ！



私たちの体の60～70%は水分。汗や呼吸、尿、便として1日に2.5リットルは排出され、水分が不足すると血液が濃縮されてドロドロの状態に。成人が1日に必要な水分量は2.5リットル。食事約700ミリリットルを摂取し、体内で栄養素が燃焼するとき約300ミリリットルの代謝水が発生するので、飲み物から約1.5リットル補給しましょう。お茶やコーヒー、アルコール飲料など、利尿作用のある飲み物は不向きです。カフェインを含む飲み物も避けて。もっとも適しているのは水。1日1.5リットルの水を7～8回

に分けて飲むと良いでしょう。起床時、食事の前、汗をかいたとき、スポーツのとき、入浴の前後、就寝前など、1回コップ1杯(200ミリリットル)を目安に。水分補給の習慣をつけ、血液をサラサラに保ちましょう。

水分補給に不向きな飲み物

利尿作用のあるものや糖分の多いものは、水分補給には不向き。カフェインを含むものも高血圧を招く可能性があるため避けましょう。

- × コーヒー × 緑茶などお茶類
- × 紅茶 × アルコール類
- × 牛乳 × 炭酸を含む清涼飲料水

水分補給には水が最適。ミネラル分も補給するならば硬水のミネラルウォーターがオススメです。水道水でも十分です。



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

悪質な点検商法が非常に多く報告されています。とにかく多いのが、屋根の異常を訴えて屋根に上ろうとする屋根点検の訪問員、さらに最近は、給湯器の無料点検をするというガス会社や給湯器メーカーを語った点検商法も多くなっています。後者は訪問だけでなく、電話でアポイントを取ってから来る事もあるので注意が必要です。いずれも即決しないで、信用できる会社かどうかをしっかりと確認する事で被害を防げます。何か住まいの事で言ってきた人が来たら、当社の担当者にご連絡下さい。



代表取締役
小野寺 邦彦