



住まいの情報局!! 26年夏号



FUJIKURA

藤倉設備工業株式会社
仙台市青葉区中山4丁目13-1
TEL 022-279-1090
http://www.fujikura-sendai.com



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
梅雨が明け夏本番もすぐそこですが、いかがお過ごしでしょうか。
リフォーム工事を得意としております藤倉設備工業株式会社では、
リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問
などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



今日の晩ごはん 鶏肉のレモン風味パスタ

材料 4人分

● スパゲッティ	320g
● 鶏もも肉	2枚
● 塩、コショウ	適量
● 小麦粉	適量
● 白ワイン	1/4カップ
● にんにく(みじん切り)	2かけ分
● 赤唐辛子(輪切り)	1本分
● オリーブ油	大さじ4
● エリンギ	1パック
● 水菜	1/2わ
● 塩、黒胡椒	適量
● レモン汁	大さじ2

- 鶏肉に塩、コショウを振り、小麦粉をはたいておく。エリンギは食べやすい大きさに、水菜は4cmに切る。
- フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を加えて弱火でじっくり熱して、香りと辛味を出す。にんにくに色がついたら、すくって取り出す。
- 2のフライパンを強火で熱して鶏肉を皮目から焼く。両面がこんがり焼けたら白ワインを加え、アルコール分をとばす。蓋をして弱火で蒸し焼きに。取り出したら1cm幅に切る。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させたら塩を入れ、スパゲッティを所定の時間より1分短めにゆでる。
- 2のフライパンでエリンギを炒め、スパゲッティ、ゆで汁を加え、全体的によくなじませる。塩、黒胡椒で調味し、水菜、鶏肉、レモン汁を加えてサッと混ぜる。
- 5を皿に盛り付け、2のにんにくを振る。

●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)

暮らしの知恵袋

寝苦しい夜の快眠法

夜になっても気温が下がらず、熱帯夜で寝苦しい……。健康のためには適切にエアコンも使いながら、睡眠を確保することが大切です。設定温度は26～28℃がオススメ。このとき、風が直接体に当たると体温調節がうまくできなくなるので、風向きに気を付けましょう。そのほか、快眠のためのアイデアを紹介します。

●入浴は就寝の1～2時間前。夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、38℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが理想。入浴で上がった体温が、90分後くらいから下がり始めるので、そのタイミングでベッドに入ると自然に眠りにつくことができます。

●後頭部を冷やすのもオススメ。ゲルなどが入った保冷枕を冷凍庫などで冷やして使用するとよいでしょう。ただし、冷やしすぎは良くないので、タオルなどを巻いて使ってください。

少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

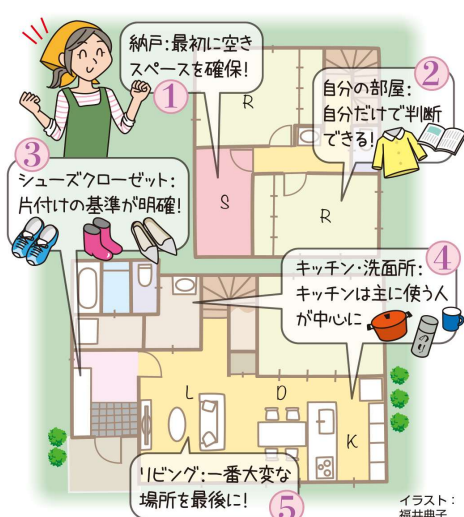


野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片づけサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

家全体を効率よく整理する順番

快適な暮らしを手に入れるため、家全体を片付けた。効率よく、最後までやり遂げるにはどの部屋から手を付けたら良いか、オススメの順番を紹介します。

- ①物置部屋や納戸:**使っていない物や、存在を忘れていた物など不要品候補が多いので、決断しやすく、片付けの練習に最適。納戸に空きスペースを確保しておけば、他の部屋を片付けるときに一時的に物を避難させることもできるので手始めにここからスタートを。
- ②自分の持ち物:**次は、自分の部屋やクローゼットなど自分だけで処分の判断ができる場所を。家族に確認する手間もなく、モチベーションを維持して完結できます。
- ③シューズクローゼット:**限定された物しか収納されていないので、家族の確認は必要ですが処分の決断はしやすい場所。履くと足が痛い、履く機会がないなど、明確な基準を決めて片付けましょう。
- ④キッチンや洗面所:**キッチンは主に使用する人が主体となって片付けを。それがあなた自身なら、物は多く取納



されていても、使い勝手の悪い調理器具や食器など、自分で判断できます。食料品は賞味期限という基準があるので整理しやすいはず。細々した物が多い洗面所は家族全員の物が集結しているので、スペースの割には時間がかかります。余裕を持って挑みましょう。

⑤リビング: 家族それぞれが私物を持ち込むため、物が混在する場所。他の部屋の片付けを終えてから手をつけましょう。家族全員で協力し、それぞれが必要を判断。自分の部屋に空きスペースが生まれているはずなので、持ち帰るべき物は移動してスッキリさせます。

家族とはいえ、処分の判断は本人に必ず確認を。手間のかかる場所から始めることで意欲がそがれることもあるので、この順序を参考に取り組んでみてください。

INFORMATION

施工取付のご用命は当社まで!!

TOTO洗面化粧台 エスクア

セミオーダー感覚でデザインパーツを自由に選び自分らしい洗面空間へ



光によって表情を変えるクリスタルカウンター



二色の光の切り替えで顔映りが美しい化粧鏡



お好みにあわせて選べる洗面ボウルと水栓

