

くらしのレター



ひと休みのおともに | 丁寧にお茶を入れて

家事や仕事の合間の気分転換に、いつもより丁寧にお茶を入れてみませんか。煎茶はお湯の温度や抽出時間で味が変わります。気分をすっきりさせたいときは80℃以上の熱めのお湯でさっと入れて香りと渋みを、リラックスしたいときは70℃ぐらいのぬるめのお湯でじっくり入れて甘みとうまみを引き出しましょう。お茶請けは甘いお菓子を少し。口の中に広がる幸福感が疲れた気持ちをリセットし、もうひとがんばりできそう。春の日差しがやさしい午後のひととき、お茶の香りに癒やされながら、自分だけの心穏やかな時間を過ごしましょう。

家庭での食品ロスを減らすために

日本で、まだ食べられるのに廃棄される食品は年間約522万トン。そのうち家庭から出る食品ロスは半量近くの約247万トン※にものぼります。食品ロスを減らすために私たちが家庭で取り組める工夫について、ベターホームのお料理教室・大西千香子さんにお話を伺いました。

※農林水産省及び環境省「食品ロス量（令和2年度推計）」

家庭の食品ロスは 買い物から始まっています

家庭で発生する食品ロスの主な原因は、食べ残しや野菜の皮や葉など食べられる部分の廃棄、買ったまま手付かずの食品などです。「まずは買い過ぎを防ぎ、必要なものを必要な分だけ買うこと。ある程度メニューを決めて、必ず買い物リストを持って買い物に行きましょう」とベターホーム協会・大西千香子さん。「まとめ買いをする場合は、乾物や缶詰などのストックも活用して上手にやりくりしましょう」

食品をおいしく 使い切るための工夫

「すぐに食べない肉や魚は、新鮮なうちに冷凍保存を。下味を付けるなど、使いやすく下ごしらえしておけば、毎日の食事づくりに便利です」と大西さん。食品は適切な環境で保存することで鮮度が長持ちします。「野菜は切り口か



野菜を無駄なく食べる

捨ててしまいがちな野菜の皮や葉には栄養がたっぷり。大根やにんじんの根菜類は、よく洗って加熱すれば皮ごと食べられます。大根やかぶの葉は炒め物や漬物などに。葉と根の部分切り離して保存することで、どちらも鮮度を保てます。

● 葉や茎をおいしく調理

独特の苦みや辛み、食感が硬いなどクセのある葉や茎。細かく刻んだり、オイルでコクや風味をプラスしたり工夫すればおいしく食べられます。



かぶの葉をちりめんじゃことごま油で炒め煮に（左）。ブロッコリーの茎は薄切りにして、にんじんの皮、ベーコンと炒めて洋風きんぴらに。

● 残り野菜を楽しむメニュー



残り野菜を刻んでオリーブオイルでじっくり炒め、水だけで煮込んだミネストローネ。野菜のうまみと栄養がたっぷり！

中途半端に残った野菜はラップで包んで、保存容器や保存袋にまとめておく。



適した環境で保存

食品は温度や湿度、光など、食品に合った環境で保存することで鮮度が長持ちします。表示に「冷暗所」とある場合は、暗く涼しい場所で常温保存すればよいのですが、夏場や暖房がきいた室内では冷蔵庫に入れた方がよい場合もあります。

● 野菜の鮮度を保つ

野菜は水分が付くと傷むので、洗わずに保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室などで保存。栽培されているときの状態に近づけることで野菜に負担がかからず、鮮度が長持ちします。



冷蔵庫内では、葉野菜やアスパラガスなどは立てて保存。寝かせると起き上がるようにして、エネルギーを消費し劣化しやすい。なすは寒さに弱いので、新聞紙などに包んで保存袋に入れて冷蔵。

いも類、玉ねぎなど常温保存できる野菜はかごに入れて、日光が当たらない涼しい場所で保存。



● 冷蔵庫は整理整頓

冷蔵庫は詰めすぎると冷却効率が悪くなるだけでなく、奥に入れたものが見えず忘れてしまうことも。冷蔵庫での保存が必要なものだけを入れ、手前から使うように整理整頓。週に1度は庫内の掃除を兼ねて、残り物一掃メニューにするのもよいでしょう。

住まいを健やかな環境に ハウスダスト対策

空气中に漂うハウスダストは体に悪影響を及ぼす原因にもなります。わが家からハウスダストを減らして、気持ち良く暮らしましょう。

POINT 1

発生原因を減らし、 外から持ち込まない

ハウスダストを減らすためには、カーテンをブラインドに変えるなど繊維ボコリの発生原因となる布製品を減らすのも一案。また、帰宅時は玄関の外で靴についた土や砂を落とし、コート掛けを室外に設けるなどして、花粉などを室内へ持ち込まないようにしましょう。

POINT 2

こまめな掃除と換気で ホコリをためこまない

高温多湿な環境を好み、ホコリをエサに発生するカビや繁殖するダニ。こまめな掃除でホコリを取り除き、クローゼットなども定期的に換気をして、アレルギーの原因となるハウスダストの発生を防ぎましょう。

春先は花粉を持ち込まない

春先に多く発症する花粉症などアレルギーの原因となる花粉。人の衣類や髪などに付着して屋外から持ち込まれます。帰宅後は玄関の外で全身を払ってから室内に入る、洗濯物は外に干さずに乾燥機を利用するなどして、室内に入れないことが肝心。窓を開けての換気は花粉の飛散が少ない早朝か夜間に行います。室内に入り込み、空气中を浮遊する花粉には、空気清浄機の活用が有効です。



こまめな掃除と換気でダニを撃退

フンや死骸がアレルギーの原因となるチリダニ類。寝具やカーペットにすみつき、皮脂やフケなどをエサに繁殖を繰り返します。こまめな掃除と換気で、ダニを繁殖させない環境をつくりましょう。布団のお手入れは、掃除機で表面に近い部分のフンや死骸を取り除くことができますが、奥までは取り切れないので、丸洗いののがおすすめです。

エアコン内で発生するカビに注意

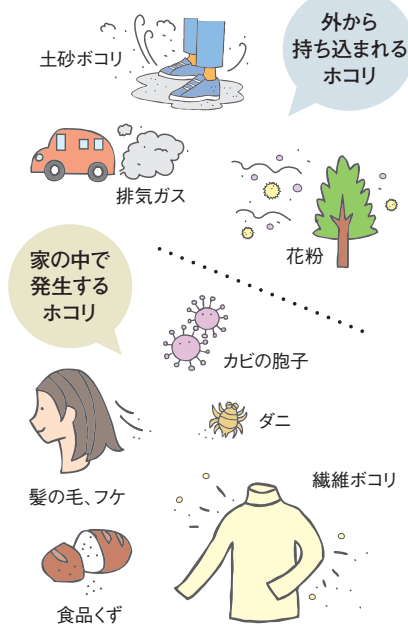
適度な湿気と温度、そしてエサとなるホコリがたまりやすいエアコン内部は、カビの繁殖に好環境。エアコン内に発生したカビは、運転時に風に乗って、室内に広くまき散らされます。エアコンから嫌なニオイがしてきたら要注意です。内部の掃除は専門業者等に相談を。

舞い上げないように掃除する

人が動き回る日中には、ハウスダストは空气中を舞っているのです。朝一番や帰宅後の床に落下しているタイミングで行うのが効果的。いきなり掃除機をかけると排気で舞い上がってしまうので、まずはフロアワイパーで除去します。ホコリは上から下へと落ちるので、部屋全体を掃除するときは、照明器具→壁・家具→床のように上から順に行います。

ハウスダストとは？

家の中のホコリの中でも、目に見えにくい1mm以下のものをハウスダストといいます。室内で発生する繊維ボコリや食品くず、ダニの死骸やフン、カビ、屋外から入ってくる土や砂、花粉などさまざまな物質が含まれ、春先には中国大陸から渡ってくる黄砂も。ハウスダストは非常に軽いため、人の動きなどで舞い上がりやすく、空气中に浮遊しています。そのため吸い込みやすく、ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こす原因にもなります。



ハウスダストがたまりやすい場所

ハウスダストに含まれる物質でいちばん多いのが繊維。家の中では、布団がある寝室や衣類を脱ぎ着する脱衣室などが繊維ボコリがたまりやすい場所です。また、繊維ボコリは静電気によってほかのハウスダストと結びつき、空気の流れによって移動します。室内では部屋の四隅や家具の後ろにたまりやすく、静電気を発生しやすい電化製品や照明カバーなどにも付着します。



土地の評価を知るには？

贈与や相続を受けた場合は贈与税や相続税が課税されますが、税額を決めるときの土地の評価は「路線価」を基準にして決まります。この路線価の調べ方をご紹介します。



わが家の土地の評価を調べてみよう

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

路線価とは？

路線価は、毎年1月1日を評価時点として、7月1日に国税庁が公表します。道路に対して路線価が設定され、その道路に面した土地の評価に使われます。公的な土地の評価として確認できる路線価ですが、実際の土地の時価の8割程度で設定されています。全国の路線価が公表されているので、土地の評価のひとつとして確認しておくといでしょう。国税庁のWEBサイトで、実際の路線価を確認することができます。

路線価を使って評価額を算出

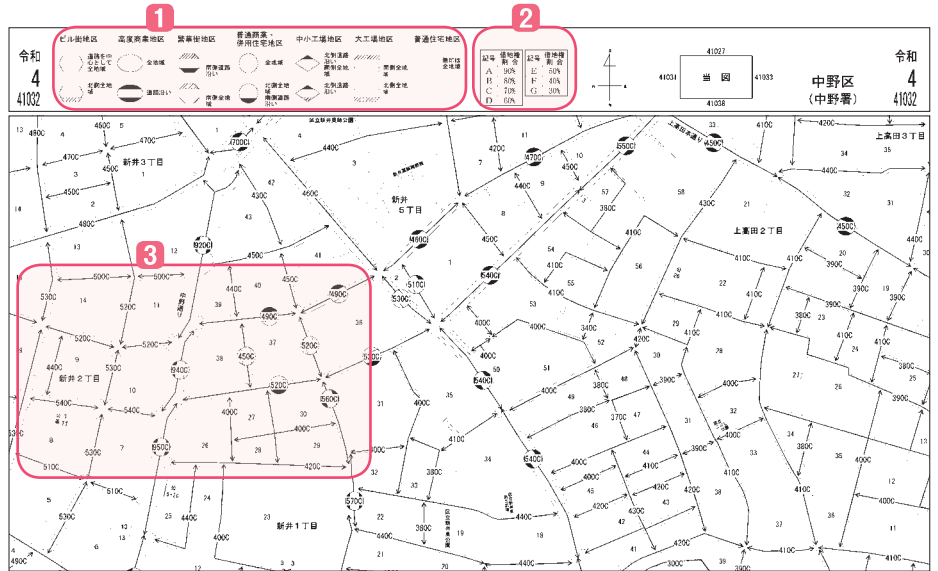
一般的に土地の路線価額は、「路線価×地積(㎡)」で求められますが、その土地の事情によって調整が入ります。例えば、道路からの奥行きが短い場合や長い場合は土地の使い勝手が悪くなるので、路線価は減額(奥行価格補正率)されます。また、複数の道路に面している場合など、それぞれの土地の形状に応じて調整されます。路線価額を正確に算出するには、相続専門の税理士など専門家に依頼しましょう。

路線価が設定されていない場合は？

路線価が設定されていない地域もあります。その場合、土地に対する相続税や贈与税の評価は、「固定資産税評価額」と「評価倍率表」から行われます。固定資産税評価額は、固定資産税の納税通知書などで確認することができます。評価倍率表は、路線価図を調べるWEBサイトより路線価と同様に住所を指定して調べることができます。この時の評価額は「固定資産税評価額×評価倍率」で算出できます。

路線価図の見方

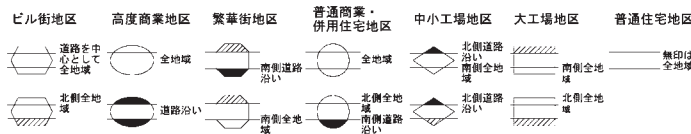
国税庁のWEBサイト「路線価図・評価倍率表」(<https://www.rosenka.nta.go.jp/>)のトップページから都道府県を選び「路線価図」をクリックします。次の画面で住所を選んでいくと、地図が表示されます。これが路線価図です。路線価図に描かれている道路の上に、数字とアルファベットが記されています。この数字が路線価で、1平方メートル当たりの価額が千円単位で表示されています。東京都が発表した基準地価で2022年住宅地の上昇率トップの中野区新井2丁目エリアを例に路線価図を見てみましょう。



路線価図の見方(国税庁WEBサイト参照)、路線価図 ©2023 ZENRIN CO.,LTD (Z23LC第339号)

1 地区の種類を表す記号

数字やアルファベットを囲む枠は、その道路のある地区の種類を表しています。枠の上部または下部(路線の向きによっては右または左)が「黒塗り」の場合、「黒塗り」側の路線の道路沿いのみが該当。「斜線」の場合は「斜線」側の路線には該当しません。「白抜き」の場合はその路線全域に該当。枠がない場合は普通住宅地区を表します。



2 借地権の割合

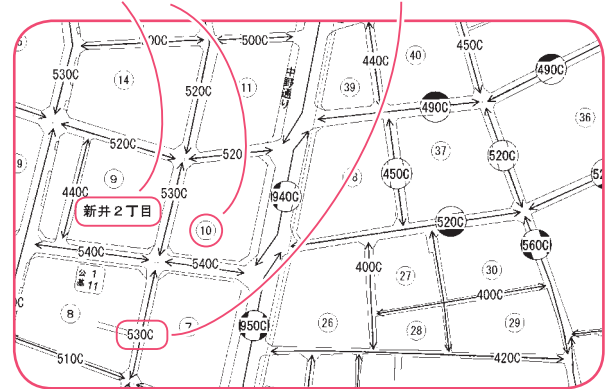
各路線価の右隣に表示しているA~Gの記号に対応する借地権割合を示します。

| 記号 | 借地権割合 | 記号 | 借地権割合 |
|----|-------|----|-------|
| A | 90% | E | 50% |
| B | 80% | F | 40% |
| C | 70% | G | 30% |
| D | 60% | | |

3 住所と路線価の見方

町丁名及び街区番号を表示。この場合は「新井2丁目10番」を示しています。

1平方メートル当たりの価額を千円単位で表示。アルファベットは借地権割合を表示。



「5300」は、1平方メートル当たりの路線価が530,000円、土地の借地権(土地だけ借りて使用する権利)の価額は通常の所有地の70%となることを表示。

*掲載の情報は2023年1月時点のものです。内容が変わる場合がありますので、ご了承ください。



スタイリッシュなガラスの茶器セット

水出し緑茶が楽しめるガラスの茶器セット。お茶の緑色が映える、シンプルなたたずまいが素敵です。



お茶メーカー伊藤園が提案する新感覚な茶器。インドの理化学用ガラスメーカー「ポロシル社」製造の耐熱ガラスの急須と3種のグラス、燕三条の伝統技術を生かした茶こしのセット。全てが入れ子になりすっきり収納可能。お茶のほかワインやコーヒー、デザートなど使い道はアイデア次第。別売りで熱いお茶を楽しむための専用フェルトスリーブも。



●Ocha SURU? Glass Kyu-su 01 / サイズ: 急須(外径83×H40mm / 180ml)、グラス・大(外径74×H82mm / 305ml)、中(外径65×H70mm / 210ml)、小(外径56×H70mm / 145ml)、茶こし(外径76×H15mm)、耐熱温度差:150℃、耐熱最高温度:350℃、価格:5,390円(税込) 問い合わせ: TEA SHOP ITOEN TEL.0120-02-1100



菜の花のスペイン風オムレツ
じゃがいもを入れてボリュームたっぷりのオムレツ。菜の花のほろ苦さに春を感じます。

- 材料** (直径20cmのフライパン1枚分) 卵…4個、菜の花…1束(180g)、じゃがいも…2個(200g)、玉ねぎ…1/2個(100g)、にんじん…1/3本(50g)、ベーコン…2枚、塩、こしょう、オリーブオイル
- 作り方**
- 1 菜の花はゆでて水気を絞り、長さ1cmに切る。じゃがいもは皮をむいて厚さ5mmの半月切りにし、水にさらした後、水気を拭く。
 - 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは厚さ2mmのいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - 3 フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、じゃがいもを炒める。焦げ目がついてきたら、②と塩小さじ1/2を加え、にんじんに火が通ったら、菜の花を加え炒め合わせる。
 - 4 ボウルに卵を割り入れ、塩小さじ1/4とこしょう少々、③を加え混ぜる。
 - 5 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、④を流し入れ半熟になるまでかき混ぜ、フタをして弱火で5分ほど焼く。裏返して、中まで火を通す。

Health & Relax

からだにイイコト

手指を伸ばそう

例えば、朝起きて着替える、顔を洗う、食事をする、歯を磨く…。細かい作業はもちろん、重い物を持ち上げたり、物をしっかりとつかんだり、日常生活の動作のほとんどに、手や指が関わっています。脚や体幹に比べると、手や指を動かす筋肉は小さく疲れやすいので、ちょっとした空き時間にストレッチをして疲れをとりましょう。手や指を動かす筋肉は前腕にもあり、手と前腕を一緒に行うと効果的です。手は敏感でストレッチの効果を実感しやすいので、つかみ方や動作の方向を少し変えるなどいろいろ試して、気持ちよくリフレッシュできる方法を探しましょう。

手を組んで伸ばそう

- 1 両手を組み、手のひらを前に向け前方に伸ばす。手を前に出すほど強く伸ばせる。



- 2 伸びが足りないと感じたら、体は正面を向けたまま、手の位置を左右に動かすと片側ずつしっかりと伸ばせる。



手のひらをしっかりと伸ばそう

- 1 伸ばしたい手の親指以外の指を反対の手で、手のひら側からつかむ。



- 2 手を前に伸ばしながらつかんだ指先を手前に引いて、手のひらから前腕を伸ばす。持つ指の本数を変えることで、伸ばす部分を調節できる。



- 3 肘を曲げて手のひらだけを伸ばす。こうすると前腕の筋肉を一緒に伸ばせる。

手の甲をしっかりと伸ばそう

- 1 伸ばしたい手の親指以外の指を反対の手で、手の甲側からつかむ。



- 2 手を前に伸ばしながらつかんだ指先を手前に引いて手の甲から前腕を伸ばす。持つ指の本数を変えることで、伸ばす部分を調節できる。



- 3 肘を曲げて手の甲だけを伸ばす。こうすると前腕の筋肉を一緒に伸ばせる。



※ ストレッチングに加えて、指や手のひらを反対の手でリズムカルに握るとセルフマッサージになる。

おたより & プレゼントは スマートフォン・パソコンから ご応募ください!



www.daiwahouse.co.jp/jutaku/kurashi/regist.asp?id=153
※一部の端末からはアクセスできない場合があります。

●「読者のひろば」への投稿大募集!

本誌に対するご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマ、暮らしの中で感じたことなどのおたよりをご投稿ください。次号のおたよりのテーマ「ガーデニングの楽しみ」についての投稿、お子さまのお絵かき、わが家の定番料理、趣味の作品、ペットなどの写真もお待ちしています。掲載させていただいた方には、**図書カードNEXT (1,000円分)**をお送りします。

●プレゼント応募方法

上記WEBサイトよりアンケートにお答えのうえ、ご希望の商品を1つお選びください。抽選でプレゼントが当たります。

●応募締切:

2023年4月30日23時59分



Present

WEBサイトからご応募ください。
抽選でプレゼントを差し上げます。

A ガラスの茶器セット 1名さま



水出し緑茶が楽しめるシンプルな茶器。耐熱ガラスの急須と3種のグラス、燕三条で作られた茶こしのセット。全てが入れ子になりコンパクトに収納できる。(右ページで紹介)

B ステンレスミニボトル 10名さま

大和ハウス工業の“サステナブルな暮らし”を提案するオリジナルグッズシリーズ「Grow a new Life」の真空ステンレスボトル。外出時の水分補給や薬の服用などに、持ち運びしやすいポケットサイズ(φ45×H145mm)。容量:120ml ※カラーは選べません。



C 図書カードNEXT 500円分 3名さま



※実際の絵柄とは異なります。

※当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご応募は1家族さま1回限りです。

読者のひろば

「読者のひろば」は読者の皆さまとの交流コーナーです。今号のテーマ「わが家のインテリア」などについて、おたよりをお寄せいただきました。

きれいをキープ!

●入居してもうすぐ1年。きれいをキープするため、気になったらすぐに掃除をするようにしています。1年点検の際にお手入れのアドバイスを聞き、これからも無理をしないで、できるだけ頑張ろうと思っています。(京都府/e k oさん)



これからのインテリア

●子どもが小さな頃は、汚されたり壊されたりして、好きなインテリアをそろえることができませんでした。最近は少しずつ好きなインテリアを集めることができるようになりました。これから楽しみです。(宮城県/バンダさん)

快適に過ごせて幸せ

●賃貸に住んでいた時、朝一番のリビングの「ヒヤッ」とした空気が苦手でした。入居して初めての今冬、全くそれが感じられず、空気が肌になじみ、身震いすることもありません。朝起きて自然に過ごせることに、家族全員で驚いています。家を建ててよかったと思うことは日常の中で多々ありますが、快適に過ごせることが何より幸せだと感じています。(埼玉県/Mさん)

季節ごとに展覧会

●わが家では子どもたちの保育園時代の作品を全部残していて、季節ごとに飾っています。そのためこのほりも、おひなさまも、節分グッズも5つずつあるのでにぎやか。子どもたちが小学生になった今も、どんな作品が増えていき、ちよとした展覧会みたいです。収納は大変ですが、今後も続けていきたいです。(東京都/ともさん)



次号のおたよりの募集テーマは

「ガーデニングの楽しみ」

わが家の自慢の庭について、季節の花々、家庭菜園など、WEBサイトよりご投稿ください。

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やWEBサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。



「お菓子でほっこり」
大阪府/アイリスさん



「鏡の向こうにいるのは?」
大阪府/Eくん



「電車に乗ってお出かけ♪」
岡山県/ヤスさん

お子さまのお絵かき、インテリアや庭、ペットなどの写真を投稿ください!

くらしのギャラリー

『くらしのレター』のバックナンバーはWEBサイトでも一部ご覧いただけます。

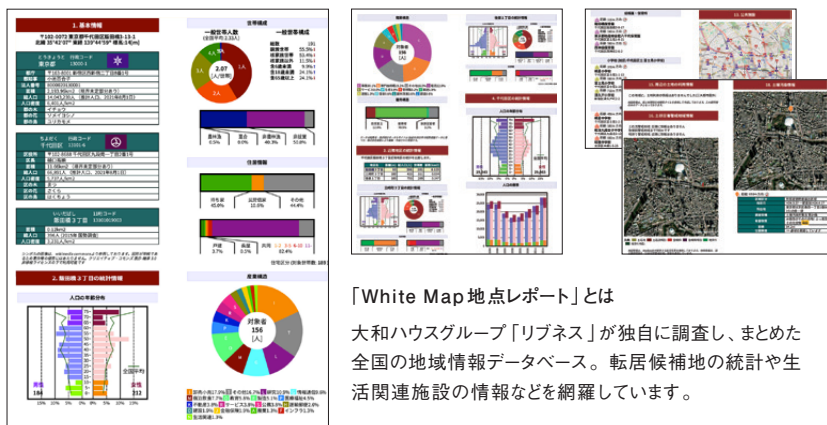
くらしのレター

検索



住み替えや地方への移住の候補地選びに役立つ 「White Map 地点レポート」をご提供しています

ライフステージによって家族のカたちは変化し、住まいへのニーズも変わっていきます。理想の住まいを得るためには住み替えも選択肢のひとつ。生活や交通の利便性、環境、コミュニティなど、優先したい条件により、住みやすい場所も異なります。大和ハウスグループ「リブネス」では、住み替え候補地選びに役立つ、全国の地域情報データベース「White Map 地点レポート」をご用意。また、気になる資金計画や物件の選び方などについてもお気軽にご相談ください。持ち家は活用できる資産であり、家を売却したり賃貸に出すことで、住み替えのための資金づくりに生かされます。



「White Map 地点レポート」とは
大和ハウスグループ「リブネス」が独自に調査し、まとめた全国の地域情報データベース。転居候補地の統計や生活関連施設の情報を網羅しています。



大和ハウスグループの「リブネス」では、相続や資産運用など、人生と住まいに関するお悩みに、専門家と連携してお応えています。お気軽にご相談ください。



「White Map 地点レポート」のお申し込みはこちらから

ダイワハウスの住まいのカタログを3冊まで無料でプレゼント！ WEBからご請求ください

下記以外にもさまざまなカタログをご用意しています。



住宅総合カタログ
リブスタイルを実現する住宅商品を、まとめてご紹介する総合カタログ。



xevo Σ PREMIUM
[ジーヴォシグマ プレミアム]
(鉄骨住宅)

「日々の暮らしに充足感を提供する都市の邸宅」がコンセプトのハイグレードな住まい。



xevo Σ
[ジーヴォシグマ]
実例集 vol.19
(鉄骨住宅)

リアルサイズの住まいで叶えた、個性が息づく暮らしをご紹介します。



家事シェアハウス
家事をまるごと家族全員で「シェア」することで家事負担を軽減するための工夫やアイテムをご提案。



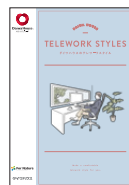
xevo GranWood
[ジーヴォグランウッド]
(木造住宅)
日本の伝統建築の知恵を現代に受け継いだ、先進テクノロジーの木造住宅。



収納読本
すっきり片付くコツから住まいづくりのヒントまで、収納のポイントを空間別にご紹介。



キッチンスタイルブック
キッチンスタイルとその特徴、設備、実例など、家族の暮らしに合ったキッチンづくりのアイデアが満載。



テレワークスタイル
「オフィス以上に集中できる」「仕事と暮らしを両立できる」。アイデアが詰まったテレワーク空間をご提案。

※表紙は変更になる場合があります。※在庫切れの場合、発送までにお時間をいただく場合があります。廃版の場合は、代替のカタログをお送りします。

ダイワハウス 住宅カタログ請求

検索



● 戸建ておよびマンションオーナーさま専用

ダイワハウスお客さまセンター

ご入居いただいているお客さまのアフターサービス、その他お住まいに関するご相談も、お気軽にお問い合わせください。

0120-810-641

365日24時間受付

ダイワファミリークラブ(入会費・年会費無料)

オーナーさま専用WEBサイト「ダイワファミリークラブ」では、住まいに関するさまざまな情報やご優待などをご案内しています。ぜひご入会ください。

0120-156-490

受付時間：9時～17時(土・日曜、祝日を除く)

買いたい・売りたい・リノベーションしたい



[リブネス]

住まいのあらゆるご相談にお応えする総合窓口です。

0120-413-109

受付時間：10時～18時(土・日曜、祝日を除く)

※間違い電話が多数発生しております。おかけ間違いのないよう、よろしくお願いいたします。



大和ハウス工業株式会社 〈住宅事業本部〉

東京本社 東京都千代田区飯田橋3丁目13番1号 〒102-8112
www.daiwahouse.co.jp

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。
© Copyright 2023 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

森林育成紙_{TM}使用

お問い合わせ先

0120-590-956

受付時間：9:00～21:00(年末年始 除く)