

くらしのレター



テーブルごよみ — 12月

クリスマスのごちそうに ミートローフ

クリスマスや忘年会など、家族みんなで、また友だちを招いて食卓を囲むときは、手軽に作れてちよつと豪華に見える料理がうれしいですね。ミートローフはハンバーグと同じ生地をひとつにまとめ、オーブンで焼き上げるだけ。中にゆで卵やにんじん、いんげんなど色とりどりの具材をしのばせておいてみんなの目の前で切り分けると、ちよつとしたサプライズに盛り上がりそう。持ち寄りパーティーの一品としてもおすすめです。

●材料(6~7人分)

合い挽きミンチ…400g、玉ねぎ…1個、
パン粉…1/2カップ、牛乳…大さじ3、卵…1個
A[塩小さじ1/2、ナツメグ・こしょう各少々、
ニンニク(すりおろす)1かけ分]
にんじん…1/2本、いんげん…6本、ゆで卵…3個、
サラダ油…少々、クレソン・赤ピーマン…各適量
B[ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン各大さじ1、
こしょう少々 ※小鍋に入れひと煮立ちさせておく]

●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで3分加熱する。
パン粉は牛乳にひたしておく。
- ② 合い挽きミンチ、①、卵、Aを合わせてよく練り混ぜる。
- ③ にんじんは1cm角の棒状に切り、いんげんと一緒にゆでる。
- ④ 天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を少々塗る。②の半量を10cm×20cmぐらいに広げ、ゆで卵と③を並べ、残りの②をのせてしっかり押さえ、かまぼこ型に整える。
- ⑤ 200℃に予熱をしたオーブンで30分焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、クレソンと赤ピーマンを添える。切り分けて、Bをかけて食べる。



壁面や窓辺を飾るガーランドもパーティーの雰囲気に合わせてカラフルに色画用紙で手作り。

準備OK!
パーティーのはじまりです!

Let's enjoy!

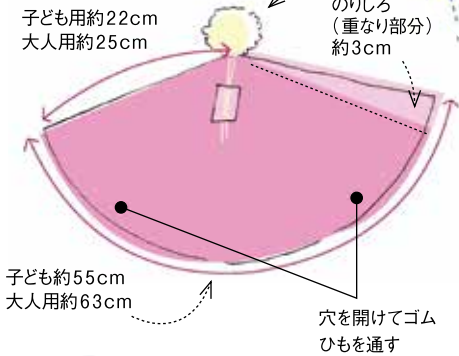
みんなで楽しむ、パーティーアイデア

三角ハットと蝶ネクタイでドレスアップ!

ちょっとした仮装パーティー気分でも大人も童心に帰って楽しんで。

●三角ハットの作り方

色画用紙に扇形を描いてカット。毛糸のボンボンをつけて、くるっと巻いて円すい状にし、テープで留める。ゴムひもを通して出来上がり。



毛糸をぐるぐる巻いて中央を縛り、輪の部分のカットし、ボンボンを作る。ハットの内側にテープで留める。

●マイグラス & マイ箸

パーティーでは自分のグラスやお箸がわからなくなることも。マークをつけておけば安心。

●割り箸の先にマスキングテープを巻く。

●コップはボタンを通したゴムひも、ワイングラスはワイヤー入りのラッピングタイでマーキング。

親子で作るのも楽しい! 手作りグッズで盛り上げよう

クリスマスやお誕生日などのホームパーティーを盛り上げる、料理やグッズのアイデアをご紹介します。大人も子どもも日常を忘れて、楽しい時間を過ごしましょう。



●蝶ネクタイの作り方

紙ナプキンを折りたたみ、真ん中をマスキングテープで留め、ゴムひもを通す。

料理はビュッフェスタイルにすれば、
ホストもゲストと一緒に気兼ねなく
楽しめる。



パーティーのし
ぐらくの準備が
済む

気楽にわいわい
飲んで食べて…



串に刺してピンチョス!

料理が取りづらいと、遠慮して残って
しまうことも。ピンチョスのように、串に
刺すだけで手が伸びやすくなる。



小分けにして盛りつける

ピラフやパスタは、葉野菜をカップ
がわりに盛りつけると、取りやすく、
また食べやすい。



ドリンクはセルフで!

飲み物は、バケツやクーラーボックス
に冷やしておく、それぞれが好みのも
のをセルフサービスで楽しめる。

どんどん食べて、おしゃべりも
弾む! 料理のアイデア

パーティーの料理はみんなが喜
んで食べてくれるのがいちばん。
特別なメニューでなくても、ふだ
んの料理の盛りつけを変えるだけ
でも、見た目が楽しく華やかに。
作り慣れた料理の方が失敗もなく
安心です。また、気兼ねなく食べ
てもらえるよう、取りやすさの工
夫を。メインディッシュは、みん
なの目の前で切り分けるなど、盛
り上げる演出も考えましょう。

食べられる! 野菜のツリー

マッシュポテトを円すい状に盛り、ゆでたブ
ロccoliやカリフラワー、ヤングコーンを挿
していく。てっぺんに、星型に抜いた黄色の
パプリカをつまようじで挿す。



今月のひと仕事

風邪を予防して元気に！

本格的な寒さの前に、栄養や睡眠をしっかりと、生活リズムを整え、風邪に負けない体づくりを。

●冬はなぜ風邪をひきやすい？

風邪のウイルスは気温が低く乾燥した環境で繁殖し、私たちの鼻やのどへ侵入して感染します。そのため、気温が低く乾燥している冬は、風邪をひきやすくなります。

●うがい、手洗いを忘れずに

帰宅後のうがい、手洗いは風邪予防の基本。手についたウイルスが食事などの際に体内に侵入するおそれがあるので、食事前にも石けんを使って念入りに洗うことを習慣にしましょう。

●睡眠中の乾燥を防ぐ

のどの粘膜は空気中のウイルスが侵入しないように、唾液や粘液の潤いでガードしていますが、就寝中は乾燥しやすくなります。マスクをつけて眠ると、適度な湿度で乾燥を防ぐことができます。息苦しいときは鼻をマスクから出しておきましょう。また、眠る前に白湯を飲むなど水分を補給して、のどの乾燥を防ぎましょう。

●十分な栄養をとる

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるためには、バランスのよい食事をとることが大切です。基礎体力をつけ抵抗力を高めるタンパク質、のどや鼻などの粘膜を保護するビタミンAが豊富な緑黄色野菜などをしっかりと食べましょう。また、体を温め、血行をよくすることで、免疫機能が高まります。鍋やスープなどのメニューや、ねぎ、ニラ、生姜、唐辛子など、体を温める食材を積極的に取り入れましょう。

食材が栄養豊富な鍋料理は栄養補給に最適。



紅茶にすりおろした生姜を加えるのもおすすめ。

●予防接種は早めに

インフルエンザは一般的な風邪の症状に加えて、急な発熱や筋肉痛、関節痛などの全身症状が強く現れます。流行期は、例年12月下旬から3月上旬。ワクチンの有効期間は、接種後2週間〜約5か月間なので、できれば12月中旬ぐらいいまでに、早めに予防接種を受けましょう。

肩や首から冷えやすいので、タオルやケープを巻くなど暖かくして眠る。



住まいのお手入れ

大掃除は無理せず、段取りよく

あれもこれもと手をつけてしまうと、結局、片づかないで終わってしまうことに。大掃除は事前にしっかりと計画を立てて効率よく行いましょう。

時間のないときはここだけ

大きな面積を占める窓ガラスやカーテン、ホコリがたまっていると暗く見える照明器具をきれいにすると、部屋全体が明るい印象に。シンクや水栓金具など金属部分がびかびかになると、水まわりが清潔な印象になります。



部屋がきれいに見えるポイント掃除

シェードがきれいになると明るさアップ！

カーテンは洗濯機で洗い、カーテンレールにつるして自然乾燥。

大きな窓もスクイージーを使えばスピーディー！

金属部分を酢水やクエン酸水で磨いてびかびかに。水拭きを十分して酸を残さないようにしましょう。

まずはプランを立てる

掃除の手順を知っておく

大掃除を始める前に

▼掃除する場所をピックアップ

まずは、掃除したい場所を大まかに書き出してみます。次に実際に汚れている部分や汚れ具合をチェック。具体的にどこをどのよう掃除すればいいか、計画も立てやすくなります。

▼上から下、外から内へ

きれいにした場所に再び汚れがつかないように手順を考えます。ホコリは高いところから低いところへ落ちてくるので、天井・壁・床の順に「上から下」へ。床は、出口から遠いところから始める「奥から手前」が基本です。

▼片づけをすませておく

スムーズに掃除できるよう部屋はあらかじめ片づけておきましょう。年末のゴミの回収スケジュールを確認し、不要なものを処分。着古したTシャツや古タオルなどは拭き掃除に活用しましょう。

▼道具を揃える

掃除する場所や汚れの種類に応じて洗剤や掃除道具を準備し、まとめておきましょう。ぞうきんや古布を多めに用意しておく、途中ですすぐ手間がなく効率的です。

▼スケジュールを決める

家族みんなで協力して1〜2日で集中してするのか、何日かに分けて少しずつ掃除するのかを考え、スケジュールを確認して日にちと時間を決めます。掃除にどれくらいの日数や時間がかけられるかによって、どこを優先して掃除するかを決めましょう。掃除の手順を確認し、だいたい時間割をつくっておきます。

▼つけ置き、湿布で時間を有効に

キッチンの油污れの場合、換気扇等は外せるものは外して洗剤を溶かしたお湯につけ置き、壁やガラスレンジ台などは洗剤をスプレーし、キッチンペーパーなどで湿布します。頑固な汚れをゆるめている間にほかの作業をすれば、時間を有効に使えます。



空き家対策特別措置法って？

適切な管理をされていない空き家が増え、防災や衛生、景観の面から問題となっています。その対策のため、平成27年5月26日から、「空き家対策特別措置法」が全面施行されました。

大切な住まいの
将来を考えて
おきましょう。



増える空き家対策のために施行された「空き家対策特別措置法」

近年では、親が高齢になっても同居せず実家がそのまま空き家になってしまうというケースが増えています。また、建物がある土地は固定資産税が優遇される特例があるため、空き家が古くなっても解体されない場合が多くあります。空き家が放置されることによって老朽化し、周辺に悪影響をもたらす可能性も否定できません。「空き家対策特別措置法」は、そのような空き家対策のために施行された法律です。

特定空家等とみなされると固定資産税が最大6倍に!?

「空き家対策特別措置法」では、市町村が調査を行い、空き家の状況を把握します。倒壊のおそれがあったり、ゴミの放置など衛生上有害となる空き家などは「特定空家等」とみなし、まずは修繕や撤去などの助言や指導が行われます。改善されないときは、勧告の対象となり、固定資産税の特例対象から除外されます。さらに命令を行っても従わなかった場合は、強制的に撤去し、かかった費用を所有者に請求することができます。現在は問題がない住まいでも、将来は特定空家等になる可能性はあります。管理代行サービスなどの利用や賃貸、売却ほか更地にして土地を活用するなど、対策を考えておく必要があります。

■ 特定空家等の条件

- ① そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれのある状態
- ② そのまま放置すれば著しく衛生上有害となるおそれのある状態
- ③ 適切な管理が行われていないことにより著しく景観を損なっている状態
- ④ そのほか周辺の生活環境の保全を図るために放置することが不適切である状態

■ 特定空家等に対する措置

市町村には特定空家等かどうか判断するために、立ち入り調査の権限が与えられています。特定空家等と判断され、改善措置を行わない場合には、段階を経て強制対処が可能になります。

- ① **助言または指導**…最初は撤去(解体)、修繕、立木の伐採等の必要な措置を行うよう助言または指導が行われます。
- ② **勧告**…助言または指導を受けても改善されない場合、猶予期間を設けて勧告。勧告対象となると固定資産税の特例対象から除外されます。
- ③ **命令**…勧告に従わない場合、猶予期間を設けて改善命令が出されます。意見書の提出が求められます。
- ④ **代執行**…命令の猶予期間が過ぎても改善が完了できない場合は、代執行による取崩しの対象になります。代執行の費用は所有者負担となります。

■ 固定資産税の特例対象

住宅地として利用している土地には固定資産税を軽減してもらえる措置があります(下記参照)。しかし、特定空家等に対する改善勧告の対象となると、この特例から除外される場合があります。

住宅の敷地	固定資産税	都市計画税
200㎡までの部分	1/6に軽減	1/3に軽減
200㎡を超える部分	1/3に軽減	2/3に軽減

※200㎡を超える部分は床面積の10倍が上限。

Daiwa House News

ダイワハウスの住宅商品「xevoΣ(ジーヴォシグマ)」が2015年度グッドデザイン賞を受賞

大和ハウスグループ2社は、公益財団法人日本デザイン振興会が主催する「2015年度グッドデザイン賞」に応募し、2部門5商品が受賞しました。

「住宅・住空間部門」では、戸建住宅商品「xevoΣ(ジーヴォシグマ)」が受賞。繰り返しの大地震にも耐える「持続型耐震技術」を基本性能とし、独自の断面形状で地震エネルギーを効果的に吸収する「Σ形デバイス」を持つエネルギー吸収型耐力壁「D-NΣQST(ディーネクスト)」を全ての耐力壁に標準搭載。また、強い構造躯体と高い断熱性で「大開口・大空間」の心地よい空間

を実現しました。審査委員のコメントでは、「工業化住宅の特徴を生かし、最大幅7メートルという大開口を実現し、同時に高い対地震安全性を確保している」と評価されています。



xevoΣ(ジーヴォシグマ)



上)「大開口・大空間」が実現した、開放的で心地よい空間。



左)地震エネルギーを吸収する「Σ形デバイス」。

「おたよりひろば」は読者のみなさまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、みなさまのおたよりをお待ちしています。

建て替えはむずかしくても
リフォームを

●住宅展示場の素敵な建物に惹きつけられ中に入り、「くらしのレター」をいただきました。もう一度建てることは不可能なので、少し先にリフォームをと考えていました。内装もとても素敵でした。

(仙台市/H・Sさん)

子どもの絵はがき



朱里ちゃん / 12歳



だいちゃん / 5歳



RYOJIちゃん / 7歳

子どものおやつに
作ってあげたい

●「日々のお楽しみメモ」のいもようかんは上品そうな見た目なのに、材料がシンプルなところがいいなあと思いました。これからさつまいもがおいしい季節。子どものおやつに作ってあげたいと思います。今後もこのような簡単に作れるおやつを紹介してほしいです。

(北九州市/H・Hさん)



宝くじ当たれ〜！
理想の家で子育てしたい

●小さい頃からアパートに住みずっと一軒家にあこがれていました。現在は結婚して一軒家を借りていますが、子育てするには家の造りが昔風です。押し入れは多いのですが、片づけベタで、子どものおもちゃや服で「こちゃこちゃ」しています。自分の理想の家で家事、子育てができたらいいなあ、「宝くじ当たれ〜！」と、毎日夢見て生活しています。

(大田市/たんさん)

5年経った今も
快適に暮らしています

●『くらしのレター』84号の「おいしい冷凍保存」で、「下味をつけて冷凍」とそのままできる野菜も」が、ありがたい情報でした。小松菜はアクが少ないのでそのまま冷凍するのに向いていて、解凍するとゆでたようになるということをもっと早く知っていたらなあと思いました。

(伊勢原市/R・Tさん)

散らからない、
生活方法を教えて

●夫や子どもたちが外出した後、スマートビューカウンターやダイニングテーブルの上の物をすべて片づけています。でも、みんなが帰宅すると持ち帰ってきたプリントや携帯電話などが散らかります。散らからない生活方法、収納方法があればぜひ教えてください。

(横浜市/K・Yさん)



◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

ローズマリーポテト

アツアツを頬張れば、外はカリッ、中はホクッ！ローズマリーの香りが食欲をそそる！じゃがいもは電子レンジで加熱し、多めのオイルで揚げないように焼きます。



材料 (4人分) じゃがいも(中)…4個、ニンニク(皮をむいてつぶす)…1かけ、ローズマリー…4~5本、オリーブオイル…大さじ3、塩…適量

- 作り方**
- 1 じゃがいもはよく洗い、皮ごと1個ずつラップで包み、電子レンジで4~5分加熱する。食べやすい大きさに切る。
 - 2 ローズマリーは1本を残して、枝から葉をはずして刻む。
 - 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火にかける。香りが出てきたら、①と刻んだローズマリーを入れ、じっくり揚げるように焼く。表面が色づいてきたら、枝付きのローズマリーを入れる。
 - 4 油をきって器に盛り、塩を適量ふり、熱いうちに食べる。

Good Things 暮らしにイイモノ

コンパクトに折りたためる、収納ボックス

おもちゃやブランケット、洗濯物などの収納に。急な来客時にも、ポンと開いてささっと片づけられるので便利です。



通気のいいメッシュ素材とワイヤーで作られた軽くて丈夫な収納ボックス。面倒な組み立ての必要がなく、対角になる箇所を持ってねじれば簡単に開き、折りたためば厚さ2cmのコンパクトさ。サイズは用途に応じ3種類。



折りたたみ時

●マジックバッグ/素材:(本体)ナイロン100%、(中敷・芯材)ポリエステル、カラー:ホワイト、ネイビー、ブラウン、サイズ・価格:(M)305×305×305mm、1,512円、(L)356×356×356mm、1,836円、(XL)406×406×406mm、2,376円 ※価格はいずれも税込
問い合わせ:株式会社アイデアポート TEL.03-5731-7593

たこ焼き&お好み焼き

● ホームパーティーはもつぱら、「たこ焼き&お好み焼き」。準備も簡単。できたてを食べられて作る楽しみもあり、男性、子どもにも好評です。ニオイが少し気になりますが…。

(熊本市 / T.Yさん)

開放感のあるパーティーを

● テラスやウッドデッキと少しの広さの庭があれば、屋外で開放感を感じながら楽しいホームパーティーができると思います。(熊本県玉名郡 / かずかずさん)

簡単！ テーブルが華やかに

● つまようじにマスキングテープを張って、旗のようにします。半分に分けたミニトマトやベビークリープ、うずら卵やきゅうりのスライスを刺すだけでテーブルがとっても華やかになります。

(岐阜県可児郡 / Y.Iさん)

家中を開放！

● 多くの人数が集まるので、すべての部屋、庭に出入りできるように準備しています。お客さまに気を使わせない気配りで、自分も友人もみんなが楽しめるパーティーを企画しています。

(柳川市 / K.Tさん)



Health & Relax からだにイイコト

背骨を意識して動いてみよう

背骨を柔軟に保つためには、背骨を意識して動かせるようにしておくこと。はじめは少ししか動かなくてもよいので、胸を大きく動かすよりも、背骨一つ一つを順番に動かすことを意識して行いましょう。

- ① 背もたれの高さが背中の真ん中程度まである椅子に深く腰掛け、背中を密着させます。
- ② 背もたれの一番上にある背骨の次の背骨の前側を、少しだけ広げるようにゆっくりと胸を反らせます。同様に一つずつ上の背骨の前側を広げるようにして、最後に頭を後ろに倒して胸が反った状態を5～10秒保ちます。
- ③ 頭から背もたれのすぐ上まで順番に背骨を元に戻したら、今度は背もたれのすぐ上の骨をその下の背骨の後ろを広げるように順番に前に曲げ、最後はおへそをのぞき込むように丸めて5～10秒止めます。
- ④ 頭から順番に下の背骨を元に戻します。余裕があれば、同じ動きを数回繰り返します。



背もたれにつけた部分
はできるだけ動かさな
いように意識する。

動きに慣れれば、背もたれのサポートがなくても胸だけを動かせるようになります。できるなら2、3回繰り返し、それを1日に2、3度行うとよいでしょう。

監修 / スポーツクラブNAS
スポーツ健康医学研究室 後藤真二 <http://nas-club.co.jp>

Winter Fun! 冬の歳時を楽しむ

冬至ってなあに？

冬至は、北半球において太陽の位置が最も低くなる日。1年で一番昼が短く、夜が長い日で、2015年は12月22日。この日を境に昼の時間が長くなっていきます。また、冬が終わり春が来る、新年が来るという意味の「一陽来復(いちようらいふく)」ともいいます。

● 運がつく、冬至の七種

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。これは野菜の少ない冬場に不足しがちな栄養を補給し、風邪予防にもなるといわれることから。また、かぼちゃの別名「なんぎん」、そのほか、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)の、「ん」が2つ重なる食べ物を「冬至の七種(ななかさ)」といい、食べると運を呼ぶといわれています。



● 柚子湯に入る

冬至には柚子を入れたお風呂に入ると1年間風邪をひかないといわれています。湯船に柚子を入れると血行がよくなって体が温まり、いい香りで気持ちがリラックスします。

