

くらしのレター



●材料(4人分)

米…2合、あさり(砂出しをしたもの)…250g、
鯛切り身…2切れ、玉ねぎ(みじん切り)…1/2個、
黄パプリカ(半分はみじん切り、半分は細切り)…1個、
菜の花…8本、ドライマト(粗みじん切り)…15g、
白ワイン…大さじ2、顆粒ブイヨン…小さじ1、
塩、こしょう、オリーブオイル

●作り方

- ①あざりと白ワインを鍋に入れ、ふたをして殻が開くまで蒸し煮にする。ざるに上げ、煮汁に湯を加えて400ccにし、顆粒ブイヨンを溶かしておく。
- ②鯛の切り身は半分に切り、塩・こしょう各少々をふる。フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、両面に焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンにオリーブオイル大さじ1を足し、玉ねぎ、パプリカのみじん切りを炒める。米を加えて炒め、全体に油がまわったら、ドライマト、①の煮汁、塩小さじ1、こしょう少々を加える。煮立ってきたらふたをし、弱火で10分炊く。
- ④鯛、あさり、菜の花、パプリカの細切りをのせて、ふたをしてさらに5分炊く。火を止めて10分蒸らす。

パエリアはスペイン・バレンシア地方発祥の名物料理。米をオリーブオイルで炒めて魚介や肉、野菜などと一緒に炊き込みます。本来は専用のパエリア鍋を使いますが、家庭でもフライパンで手軽に作れます。具材は旬の魚介や野菜をたっぷり。ここでは春にうれしい鯛やあさり、菜の花を。米が鯛やあさりの旨みを吸い、菜の花のほろ苦さが春を感じさせてくれます。でき上がったらフライパンのままテーブルへ。見た目も華やかでおもてなしにも喜ばれます。

テーブルごよみ — 3月
春の魚介と菜の花の
フライ。パン。パエリア

豊かな暮らしをつくる、新しいあかり

LEDが普及して約10年が過ぎ、あかりの質が向上し、可能性も広がっています。あかりを変えることで、住まいもぐんと心地よく、そして暮らしも豊かになります。暮らしを快適にするあかりの最新情報を、パナソニック株式会社・栗山幸子さんに伺いました。

暮らしのシーンごとに ふさわしいあかりがある

あかりは部屋を明るくするだけでなく、それぞれ暮らしのシーンにふさわしいあかりがあります。例えば勉強するときは白っぽい明るいあかりにすることで、手元が見やすく集中できたり、夜にくつろぐときは赤っぽい暗いあかりにすることでよりリラックスできます。人には心地よいと感じる、光の色と明るさのバランスがあります。

体のリズムを考えて あかりの色や明るさを変える

人間の生体リズムは日中に太陽光を浴びることで安定するといわれます。しかし、最近では、昼間でも屋内でゲームをしたり、夜遅くまで白く明るい光環境で過ごし、寝つきが悪く十分な睡眠がとれないという人が増えています。日中は明るいあかりのもとで過ごし、寝る前は暗めのあかりでリラックスするなど、照明を切り替えることで体のリズムを整えるサポートもできます。

シーンに応じて、あかりの色を切り替える



勉強や読書などをするときには、明るく白い「昼光色」で手元をしっかりと照らし、文字を読みやすく。



食事やくつろぎのときは、やや赤みを帯びた暖かみのある「電球色」でダイニングテーブルを照らす。

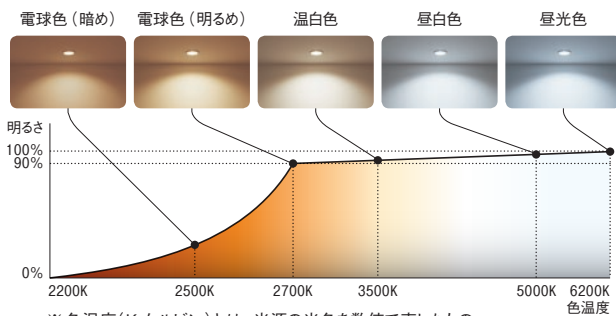
一灯で光の色が変えられる LED照明器具

赤っぽく暖かみのある電球色から、明るくさわやかな昼光色まで。明るさと光の色を心地よいバランスで変えられるLED照明。スイッチと器具を取り替える簡単な工事で設置できます。



パナソニック「シンクロ調色」

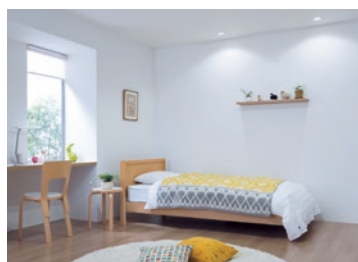
明るさと光の色が連動して変化



※色温度(K・ケルビン)とは、光源の光色を数値で表したものの。赤みがかかった色ほど数値が低く、青みがかかった色ほど高い数値に。



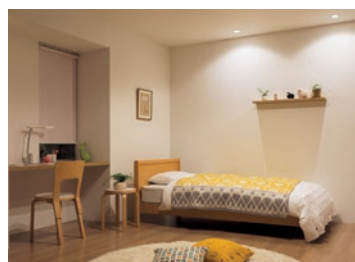
起床時



昼光色ですっきりと目覚める。



就寝前



就寝前は明るさを絞った電球色に。

あかりを切り替えて 子どもの健やかな生活づくり

生活リズムの乱れは学習レベルの低下にもつながるといわれています。子ども部屋の照明も、起床や勉強、就寝など、シーンに合わせてあかりを切り替えることで、暮らしにメリハリが生まれます。



●教えていただいたのは…
パナソニック株式会社
インテリアライティングセンター
(ILC)
栗山 幸子さん
商品企画や照明プランニングを経験し、国内外で積極的にセミナーも展開している、住まいにおける「あかりのプロ」。

多灯照明でシーンに応じたあかりをつくる

例えばリビング・ダイニングでは全体を照らす一灯照明の場合、食事のときもテレビを見るときも、同じあかりです。多灯照明にすれば、暮らしのシーンに応じてあかりを組み合わせて使い、必要なときに必要なあかりだけをつけることができ、省エネにもつながります。部屋の中心だけでなく、天井や壁を照らす間接照明や床など低い位置にも配置することで、くつろぎ感のある空間がつけられます。

照明を変えると部屋の雰囲気が変わる

例えば、白っぽい光は涼しく、赤っぽい光は暖かく感じるように、照明を変えるだけで、部屋の雰囲気はがらりと変わります。LEDの進化により、一つの器具であかりの明るさだけでなく色も変えられる照明も登場し、器具とスイッチを取り替えるだけの簡単な工事で設置することができ、また、器具本体を変えなくても、昼光色と電球色を切り替えられるLED電球もあります。あかりの質にこだわって、わが家を居心地よい空間にしましょう。

多灯照明でシーンに応じたあかりをつくる

【リビングのまわりのあかり】

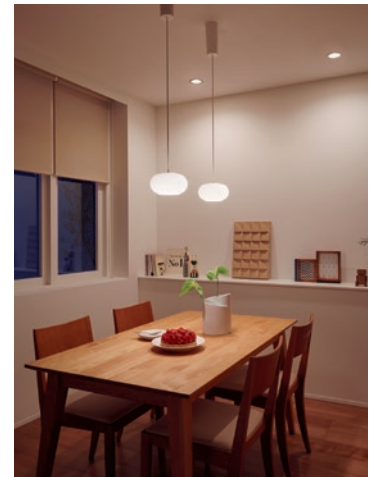
視線が向かう壁面や天井を照らして空間の明るさを確保。

【リビングの中心のあかり】

家族が集いたくなる心地よいあかりを設置。

【ダイニングの中心のあかり】

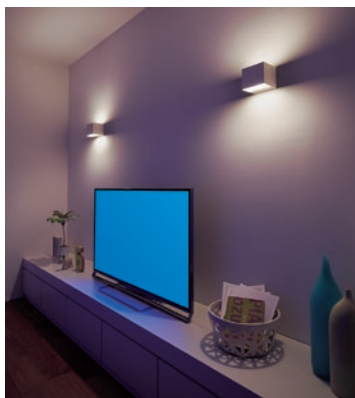
ダイニングテーブルを明るく照らすあかりを配置。



食事のときは…

ダイニングテーブル、壁面や天井を照らすあかりをつけて、ダイニング全体を明るくする。リビング側のあかりも少し残すと空間に広がりを感じさせる。

部屋を均一に明るくするのではなく、あかりをほどよく分散させることで、くつろぎ感のある空間になる。だんらんときはリビング全体を明るくし、ダイニング側の明るさは抑える。



テレビや映画を楽しむときは…

空間全体を暗くし、画面の背面の壁を明るくすることで目の疲れを軽減。背面に照明がないときはスタンドライトで壁面を照らす。



くつろぐときは…

夜眠る前やお酒を飲んだり、音楽を聴いてくつろぐときは、リビング全体の明るさを抑え、低い位置のライトをメインにして、あかりの重心を下げるとリラックスできる。

料理をおいしく、肌をきれいにさせるあかり

従来のLEDは赤い色や肌の色が自然光と比べあまりきれいに見えませんでした。最近では本来の色を再現し、料理や肌、インテリアなどが鮮やかに美しく見えるLED照明が登場。あかりの色にもこだわることにより快適な空間になります。



従来LED

パナソニック「メルック」

今月のひと仕事

気になるニオイ対策

家の中にあふれるニオイ。その原因を知って、効果的に消臭しましょう。

ニオイの原因は？

ニオイの発生は、バクテリアなどの雑菌が生ゴミなどを分解したときに発生する悪臭物質が主な原因。ニオイを断つには掃除をして、雑菌自体を減らすことが大切です。

消臭の方法は？

酸性のニオイはアルカリ性のもの、アルカリ性のニオイは酸性のものでも中和します。どちらでもないものは脱臭剤や活性炭などに吸着させます。お香やアロマなどでマスキングする方法もあります。

生ゴミは水気を切って

温度、湿度が高いと生ゴミを分解する雑菌の活動が活発に。しっかり水気を切り、温度が上がらない場所にゴミ箱を置きます。ふたに活性炭を張りついたり、アルコール除菌スプレーをかけて雑菌自体を減らすのも効果的です。



捨てるときは水気を切って、新聞紙に包むとよい。

冷蔵庫のニオイは吸着

冷蔵庫は、漬け物の酸性のニオイ、納豆のアルカリ性のニオイなど、さまざまなニオイが混在。活性炭や市販の脱臭剤などでニオイの分子を吸着させて消臭します。

ニオイのもとには布類？

カーテンやクッションなど、布の表面はニオイの分子が吸着しやすく、いったん吸着したニオイを再び放出してしまうことがあります。カーテンなどは水洗いし、洗えないものは重曹をふりかけてひと晩おき、掃除機で吸い取ります。

シューズボックスのカビ臭

湿気がこもったシューズボックスは雑菌やカビが繁殖しやすく、汗を吸った靴からもニオイが発生。ときには扉を開けて風を通します。専用の消臭剤や脱臭剤ほか、ラベンダーなどの乾燥ハーブや活性炭を置く方法も有効。



靴はアルコール除菌スプレーをふり、よく乾かしてからしよう。

ペットのニオイは中和させて

ペットのニオイで特に気になるのは排泄臭。アルカリ性の尿のニオイには酸性のクエン酸水のスプレー。酸性の糞のニオイには、アルカリ性の重曹を器に入れて置いておくことで中和されます。



ペットのトイレに重曹を。

住まいのお手入れ

来シーズンも、エアコンを快適に使うために

暦の上では春ですが、まだまだ暖房として活躍中のエアコン。効率よく、快適に使うために、きちんとお手入れを。また、機能やしきみを知っておきましょう。



センサーを搭載した最新のエアコンはおまかせモードでムダなく快適に。

エアコンのしくみ

空気は気温がどんなに低くても熱を含んでいます。エアコンはその熱を集めて移動させる技術で室内の空気を冷やしたり暖めたりしています。室内機と室外機をつなぐパイプには熱を運ぶ役割を果たす冷媒という物質が入っており、暖房では屋外の空気中の熱を集めて室内に運び、冷房では室内の空気中の熱を外に運んでいます。



室外機の前に物を置いて空気の吹き出し口をふさがないように。

お手入れで省エネ

フィルターにホコリがたまっていると風が通らず、冷暖房の運転に余分な電力がかかることとなります。シーズン中のお手入れは、通常2週間に1回。掃除機でホコリを吸い取ります。ひどい汚れのときはシーズン終わりは取り外して水洗いし、よく乾燥させてからセットしましょう。

掃除機能つきのエアコンは？

日常のフィルターのお手入れは不要です。しかし、シーズン前後には確認し、汚れていたらお手入れを。ダストボックスにたまったホコリは捨ててください。

また、エアコン内部の掃除機能は、運転終了後、エアコン内部の結露を乾燥させ、カビの発生を防いでいます。途中でスイッチを切らないようにしましょう。

正しく使って効率よく

エアコンを効率よく使うためには障害物で風を遮らないようにすること。また、エアコンはスイッチを入れたり、温度を上げたり下げたりするときに、多くの電力を使います。一定の温度で長く運転する方が電力が少なくて済みます。最新のセンサーつきのものは、人のいる場所を検知し、ムダなく快適な温度を保つようコントロールされています。お使いのエアコンの機能を再度確認しておきましょう。

買い換えの目安

エアコンは機種により異なりますが、この10年で省エネ率は20〜30%アップしています。また、センサー機能を搭載した機種も5年前ぐらいから登場。最近ではスマートフォンの外出先からコントロールできるなどさらに進化しています。

買い換えの時期は一概にはいえませんが、10年を目途に検討してみてもよいでしょう。冷房シーズンには取り付け工事が混み合うので、早めの検討がおすすめです。



●教えていただいたのは… パナソニック株式会社 コンシューマーマーケティング ジャパン本部 エアコン商品課 宮代 達さん エアコンの開発にもかかわるプロの目で、正しい使い方、選び方をアドバイス。

生活変化に応じて保険の見直しを

保険は一度加入したら安心というわけではありません。家族の生活環境の変化に応じて、必要な保障額は変わります。定期的に保険を見直しましょう。

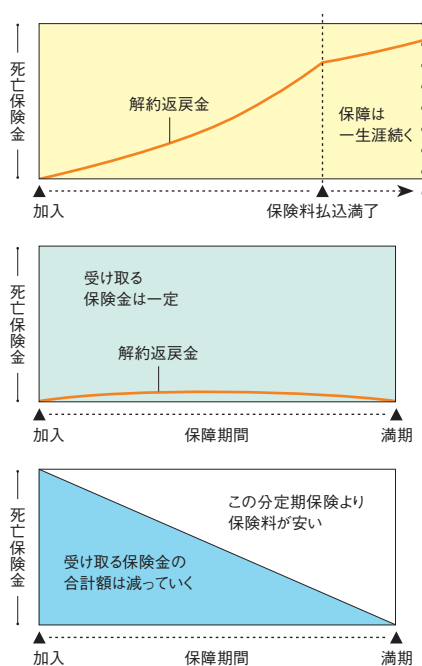
生命保険を見直すのはいつ？

万が一の際に家族の生活を支えるために備えるのが生命保険の死亡保障。子どもが誕生したら保障額を増やし、学校を卒業して独立したら、減らしてもよいでしょう。また、住宅を購入して団体信用生命保険に加入すると、契約者が亡くなった場合に住宅ローンの支払いが免除となるため、保障額から家賃分を減らしてもよいでしょう。ライフステージの変化はもちろん、必要以上の保障に入っていないか見直すことで、家計の負担を軽減できる場合もあります。

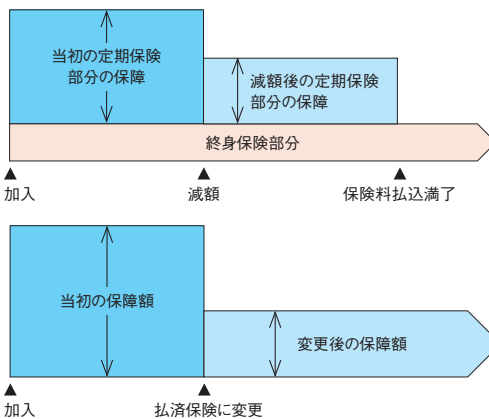
保険の見直しの方法

生命保険の死亡保障には、保障が生涯続く「終身保険」、保障が一定期間の「定期保険」ほか、保障額が年々下がっていく「収入保障保険」などがあります。見直しの際は保障の種類も検討しましょう。加入している他の保険と合わせて必要な保障額を確保することも可能。また、加入している保険を解約せずに、保障額を減額する方法もあります。終身保険など保険によっては、保険料の支払いをストップし、一定の保障を残す「払済保険」として活用できる場合もあります。保険を見直すときは、必ず新しい保険の契約が成立してから加入中の保険の解約や減額をします。健康状態によって新しい保険に加入できない場合があります。

■ 死亡保障の種類



■ 加入中の保険を解約せずに保障額を減額する場合の例



ライフステージの
変化が見直しチャンス！



● 終身保険

- 保障は生涯にわたり、解約しない限り、死亡した時点で保険金が受け取れる。
- 途中解約の際は、保険料の一部が解約返戻金として返ってくる。
- 保険料は比較的高い。

● 定期保険

- 保険期間中に死亡したときのみ保険金が受け取れる。
- 保険料は掛け捨てのため、割安な保険料で大きな保障が確保できる。
- 年満期（10年、15年など）の場合、自動更新ができる。

● 収入保障保険

- 保険期間中に死亡した場合、それ以後満期まで毎月決まった金額を受け取る。
- 保険料は掛け捨て。保険期間の経過とともに保険金の合計受取額が減っていくため、一時金で受け取る定期保険より保険料は割安。最近主流となっている。

● 定期付き終身保険の定期部分を減額

- 掛け捨て部分を減額することで、保険料を下げるができる。

● 終身保険を払済保険に変更

- 保障額は小さくなるが、その後の保険料を払わず保障が続けられ、解約返戻金を受け取るよりも有利な場合がある。ただし、特約はなくなる。

※終身保険、養老保険、個人年金保険など、中途解約時に解約返戻金を受け取れるタイプの保険に限られ、払済保険にできないケースもある。

ヤマトグループ関西圏最大の総合物流ターミナル 「関西ゲートウェイ」着工

大和ハウス工業は、大阪府茨木市にヤマトホールディングス株式会社の総合物流ターミナル「関西ゲートウェイ」を着工。建設地はパナソニック株式会社の茨木工場としてテレビの生産を開始した、同社「テレビ事業発祥の地」。名神高速道路「茨木インターチェンジ」に近接し、「関西国際空港」、「大阪国際空港」などの空路や「大阪港」、「神戸港」などの海路へのアクセスも可能で、国内外への物流をカバー

する立地です。災害時でも配送を寸断させないために、貨物の荷崩れを防ぐ免震システムや非常用発電機を採用し、ヤマトホールディングスが展開する付加価値機能とスピード輸送を一体化させた「止めない物流」を施設面でサポート。周辺緑化整備や全館LED照明を採用し、環境に配慮するとともに、全館空調設備を取り入れ、館内作業者の労働環境の改善も図る最先端の物流センターです。



「関西ゲートウェイ」の外観完成予想図

免震システムや非常用電源などを備え、周辺緑地整備などの環境配慮を施した最先端の物流センター。関西の主要エリアへのアクセスが非常によい立地に建設。



きずなちゃん / 7歳



さきちゃん / 4歳



海翔ちゃん / 8歳

子どもの絵はがき

片づけのできる子どもに育てたい
 ●ダイワハウスで家を建てて、はや1年。1月に子どもが生まれる予定です。マイホームを建ててから良いこと続きです。子ども部屋の特集を取り上げてほしいです。シンプルで片づけやすい部屋を目指しています。片づけのできる子どもに育てたいと思います。
 (習志野市 / ばるさん)

「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。

テンションが上がる健康と開運のカギ!

●息子が生まれて6か月が経ちました。日々成長する姿を見るのができ、幸せを感じる今日この頃です。実家から帰り、家事を一人でこなすことが大変だと思い、「大掃除計画」を10月から立てて実行していますが、なかなかすすみません。それでも毎日1つはやるうとがんばっています。汚れやホコリを見つけては、「健康と開運のカギを見つけた!」とテンションを上げて掃除しています。
 (熊本県上益城郡 / K・Mさん)



目指せ! プチミニマリスト

●『くらしのレター』87号の「住まいのお手入れ」は、まさに年末の大掃除をしていた私にとって、ありがたい記事。掃除の情報を見るとやる気が出てきます。新年からは断捨離をして、プチミニマリストを目指します。「少ない物ですっきり暮らす」を特集のテーマに希望します。
 (つくば市 / A・Oさん)

気密性の高い家ですくすく育っています

●7年前に家を建てたとき、子ども部屋をつくったものの、なかなか授かることができませんでした。今年待望の男の子が生まれ、今はつかまり立ちのまっただ中。ダイワハウスと実家の違いは気密性の高さ。ガスファンヒーターをつけるとすぐ暖まり、本当によかったねと、夫と合い言葉のように、声をかけ合つて過ごしています。
 (千葉市 / A・Yさん)

子どもがわくわく、思いつく残るように

●新居を建てた際に作ったツチは、流行りの北欧風にしようと思っていました。しかし、現在は子どもが4歳と1歳。おしゃべりなツチよりも子どもがプチわくわくするものがないと考え、恐竜のフィギュアやドラえもんを飾って、子どもの「あつ!」の顔を見たまにがんばっています。10年後、20年後にいい思い出になるよう願っています。
 (柳川市 / K・T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

豆腐花(トウファー)風デザート

ふるふるのやわらかな食感がおいしい、香港の人気スイーツ豆腐花を、豆乳を粉寒天で固めて手軽に作ります。コクのある手作りの黒蜜をかけてどうぞ。

Cooking 簡単おやつ!



材料 (4人分) 豆乳…500cc、A[水200cc、粉寒天2g、砂糖大さじ2] 黒蜜[黒糖100g、水100cc]、きなこ…適量

- 作り方
- ① Aを鍋に入れて火にかけ、2~3分煮立たせる。豆乳を少しずつ加えて混ぜ、火を止める。好みの容器に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
 - ② 黒糖と水を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で10分ほど煮詰め、黒蜜を作る。
 - ③ 器に①を盛り、黒蜜をかけ、きなこをふる。

Good Things 暮らしにイイモノ



旧式織機で織り上げた、春色マフラー
 肌寒い春先や紫外線の気になる初夏のおしゃれにも重宝するコットンのマフラー。糸にストレスをかけず手間をかけて織り上げられ、心地よい肌触りです。

大正時代の旧式織機を復元し、独自の織り技術を開発した工房織座のマフラー。手で紡いだような太さにムラ感のある糸を、軽やかでやわらかな風合いに織り上げます。天然ハーブ染料で手染めた春らしい色合いが、首元をやさしく彩ります。母の日のプレゼントにも人気。



●もじり ハーブ染めマフラー (写真左からセイヨウアカネ、ローズレッド、ローズマリー) / サイズ: 約38×155cm(フリンジ込み)、綿100%、価格: 4,104円(税込) 問い合わせ: 株式会社工房織座 TEL.0898-55-2564

大きなダイニングテーブル

● わが家は3人家族ですが、リビングには6人が座れる大きな北欧のダイニングテーブルがあります。入居時に妻が思い切って買いました。いまだに娘はここで勉強しています。

(つくば市 / S・Tさん)

DIYを始めました

● 最近、子ども用の木の椅子を作りました。買うより安く、インテリアに合わせて白く塗ったり、大きさも自由に作れ、気

に入っています。今度はすのこで棚づくりに挑戦します。

(熊本市 / J・Kさん)

低いソファでくつろぐ

● 奥行きや幅があっても高さが低いソファは、インパクトがありながら、リビングが広く感じます。横になつてもゆつたりしているの、とてもくつろげます。

(栗東市 / H・Yさん)

木目調の振り子時計

● リビングに掛けてある電磁波の振り子時計。白い壁に木目調の時計が落ち着いた雰囲気を感じ出しています。

(岐阜市 / M・intさん)

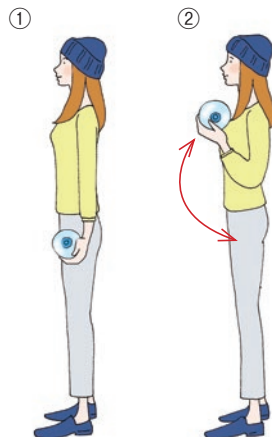
Health & Relax からだにイイコト

今から二の腕の引き締めを②

私たちの関節には、曲げる筋肉と伸ばす筋肉がついていて、両方を一緒にトレーニングすると効果的です。そこで今回は腕の内側の筋肉を刺激して、二の腕を引き締めるエクササイズをご紹介します。立って行っても、座って行っても結構です。ここではペットボトルを使っていますが、バッグや買い物袋などを利用してもちろんOK。ただし、反動をつけないと持ち上がらないような重い物は使わないでください。

- ① ペットボトルを持ち、手のひらを前に向けて手を体の脇にたらしめます。
- ② 息を吐きながら2秒で肘を曲げてペットボトルを持ち上げます。この時、肘が動かないように注意しましょう。
- ③ 息を吸いながら4秒かけてペットボトルを元の位置に戻します。

5~10回繰り返します。簡単にできてしまうときは、もう少し重い物を使いましょう。



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>

Spring Fun! 春の歳時を楽しむ

ひなまつりを祝う

3月3日は女の子の健やかな成長を願うひなまつり。桃には邪気払いの力があると信じられており、「桃の節句」ともいわれます。



雛人形は立春のころに飾りつけ、節句が終わるとすぐに片づけます。これは災厄の身代わりとなってくれる人形を長く身近においておくのは縁起が悪いとされることから。

● 雛人形の由来

中国では3月上旬の巳の日に川で身を清めて厄を払う「上巳節(じょうしのせつ)」という行事がありました。これが日本に伝わり、紙や草で作った人形「ひとがた」を川に流すようになりました。その後、平安時代に貴族の間で盛んとなった紙の人形で遊ぶ「ひいな遊び」と結びつき、流し雛となったといえます。そして江戸時代のころから、雛人形を飾ってお祝いするようになりました。

● ひしもちの色

ひしもちの3色にはそれぞれ願いが込められています。桃色は解毒作用のある赤いクチナシが使われたことから、魔除け。白は血圧を下げる菱の実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔。緑には厄除け効果があるよもぎが使われ、健やかな成長を願いました。

