

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Jan.

1月のビタミン

毎日の小さな積み重ねできれいになる
「小片づけ」と「だわへし片づけ」

整理収納アドバイザーの井田典子さんによると、居心地の悪い家には「よどみ」があり、その原因となっているのが、ものが多すぎるのだとか。つまり、よどみを解消するには、ものを減らすこと。不必要なものがなくなれば、暮らしがスムーズになります。居心地のいい家になるというわけです。そのためにおすすめの方法が、「小片づけ」と「だわへし片づけ」です。

まずは小片づけのルールから。3つあります。①目の前の1カ所からはじめる。たとえば、ダイニングテーブルからなら、食事と関係のないものを片づけましょう。洗面台の引き出しからなら、身支度に必要のないものをとり除きます。最初から欲張ってあちこち片づけようとすると長続きしないので、まずは1日1カ所がポイントです。②枠を決める。たとえば、キッチンの引き出しなら、はしを入れるところ、スプーンやフォークを入れるところなど、枠を決めます。あとは使ってもとに戻すと

きは枠の中に入れるだけ。枠のおかげで出し入れがスムーズで、ごちゃつきがなくなります。③4分の3を意識する。収納場所に対していっぱいまで入れるのではなく、4分の3までとすると余裕が生まれ、美しく見えます。ものを出し入れするたびに気分が上がるでしょう。

さて、井田さんといえば、「だわへし片づけ」の提唱者です。「だ」は「出す」で、中に入っているものをすべて出して、全体が見えるようにします。次に、「わ」は「分ける」。同じ種類のものをまとめて、状態や数などを確認しましょう。「へ」は「減らす」。1種類1つに減らすのがポイントです。また、あまり使わないものがあれば処分します。「し」は「しまう」。残したものを収納場所にしまいます。このとき、前述のように仕切りを使って枠を作り、枠内に収納すると、使いやすくなります。

「だわへし片づけ」で「小片づけ」すれば、知らない間に家中がきれいに片づいているでしょう。



寒い時期も怠らないように！ 「冬こそシミケア」

寒い時期は紫外線が多くないので、ケアを怠りがちになります。すると、シミが大きくなったり、増えたりするのです。外出しない日は日焼け止めを塗らなくてよいと思いませんか？ 紫外線は窓ガラスを通して室内まで入ってきます。室内でも日のあたる場所にいれば、日焼け止めが必要です。また、洗濯物を干すだけだからと、ケアなしで外に出るのもNG。少しの時間でも紫外線があたれば、肌にダメージを与えるのです。そのためにも、カーテンを開ける前に紫外線対策をするのがベスト。朝起きたら洗顔をして化粧水や乳液などを塗り、その流れで日焼け止めを塗りましょう。日焼けしやすい手の甲にも塗るのがおすすめです。

シミの対策をするのは紫外線が強い夏だけだと思いませんか？ 冬もシミケアは必須です。

もうひとつ、冬のシミケアでポイントとなるのが保湿です。たまったメラニンを排出するためには肌のターンオーバーをスムーズにさせることが大切。そのために重要なのが保湿です。リーズナブルなものでよいので、化粧水はたっぷり使いましょう。エアコンの風が直接あたらないようにする、睡眠をしっかりと、バランスのよい食生活をするなど、健康的に過ごすことも、肌のターンオーバーのために必要です。



子どもでも簡単に作れる！ 「お手軽混ぜご飯」

まず、ごく簡単な和風の混ぜご飯から。白米に鮭フレーク、ネギの小口切りを混ぜるだけ。卵焼きをのせて、オムライス風にするのもおすすめです。「ためぎご飯」も子どもが喜ぶ一品。桜エビと揚げ玉、ネギの小口切り、めんつゆを混ぜます。「しらす菜飯」も試してみてください。「ご飯にしらす干し、小松菜のみじん切り、おろしニンニク、塩、ごま油を加えて混ぜれば完成です。ちよっと洋風の材料を加えた

Let's 子育て！

「毎日白いご飯だと飽きる」「子どもが白いご飯だと食べない」「こんなことはありませんか？ そんなときは、手間要らずで簡単な混ぜご飯がおすすすめです。子どもも料理に参加してもらい、イベント感覚で作りましょう。アイデア次第で、バリエーションが広がります。

混ぜご飯にもトライ。ご飯にほぐしたタラコ、包丁でたたいた梅肉、バターを混ぜ、仕上げにもみのりをかけます。また、1cm角に切ったプロセスチーズ、削りガツオ、しょうゆをご飯に混ぜるのもおすすめです。チーズは意外とご飯との相性がよいもの。食べやすくてちぎった生ハム、ドライパセリ、粉チーズ、オリーブ油、塩、こしょうをご飯に混ぜても、おしゃやれでおいしい混ぜご飯になります。

残ったおかずや常備菜、調味料などを並べ、子どもが自由に混ぜご飯を作るのもいいですね。子どもならではの珍メニューが誕生するかも？





ビタミン☆レシピ



牛肉と大根の韓国風煮込み

寒い季節になるとみずみずしくなる大根は、栄養的にもすぐれています。まず、消化酵素のアミラーゼが食べ物の消化をスムーズにしてくれます。とくに脂っこいものを食べたときなどに活躍するでしょう。二日酔いにもよく効き

ます。また、大根の辛み成分のイソチオシネアートは、抗菌作用があることで知られています。免疫力をアップし、アンチエイジングに有効なビタミンCが豊富な点も見逃せません。コラーゲンの合成にも欠かせない成分です。

- 1** 干しシイタケは水でもどして軸をとり、大きければ半分に切る。もどし汁に水を加えて1・1/2カップにする。



- 2** 大根は厚さ2cmの輪切りにし半分に切る。大根の葉はざく切りにし、赤唐辛子はへたをとって種を出す。とる



- 3** フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、鍋に移して大根とシイタケも加えて炒め合わせる。



- 4** 酒をふって①の水を加えたもどし汁を入れ、煮立ったら火を弱めてアクをとる。赤唐辛子、ショウガ、みりん、砂糖を加えてフタをし、20分ほど煮る。



- 5** しょうゆの半量を加えてさらに20分ほど煮、仕上げに残りのしょうゆと大根の葉を加えて5分ほど煮る。



材料(4人分)

牛バラ肉(焼肉用)	200g
干しシイタケ	6枚
大根	700g
大根の葉	適量
赤唐辛子	1本
ショウガ(薄切り)	1/2かけ分
ごき油	大さじ1
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

ダイゼン 近藤の徒然日記

だいぶお正月気分がなくなっていて、平常な毎日を過ごしています。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか？

昨年の12月の中旬にお引渡しした物件があるのですが、今年になって、お客さまと電話で話す機会があり、住み心地を聞いたところ、寒い日は、室温が16度になり、通常では18度くらいとお聞きしました。

床下エアコンの設定は25度。

25度設定で室内が16度はどう考えてもおかしいので、現場監督に点検に行ってもらった所、エアコンのガスが抜けて、無暖房の状態でした。以前、住んでいた住宅がもっと寒かったので、これくらいかなと思われていたそうです。

高性能住宅（G2くらい）に住まわれている方は、なんとなく感じていると思いますが、無暖房で放っておくと、いつもある一定の温度で止まります。それは大体、地熱（基礎の下）の温度です。大体、徳島では15度から18度くらいと言われています。日射取得等の影響も関係するので一概には言えませんが、大体このくらいの温度になります。

結論は、最悪無暖房でも15度くらいまでしか室温は下がりませんが、決して健康にいい温度ではありませんので、あと7度くらいをエアコンで暖めてもらったら、どこの部屋も温度が一定になって体に負担のかわらない過ごし方ができると思います。

今年も、お客さまの健康を守る住宅の提供を続けていきたいと思っています。今年もよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q 家を買うときに必要な税金にはどんな種類があるか、金額の目安もあわせて教えてください。

A 不動産を購入・所有すると税金がかかります。購入後には固定資産税や都市計画税が課せられますが、買うときに一度だけ支払う税としては次のようなものがあります。なお、土地は非課税ですが、新築住宅など売主が課税事業者の場合、消費税が建物価格に課税されます。

【印紙税】 契約の際に貼る印紙代で、契約書の記載金額に応じて1～2万円程度。

【登録免許税】 所有権などの登記にかかる税。床面積が50㎡以上なら軽減される。価格や登記の種類により、数万円～20万円程度。

【不動産取得税】 取得後にかかる。床面積50㎡以上で軽減される。軽減によりゼロになる場合も多い。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リノベーションするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

昭和のラブコメドラマ！ 「おくさまは18歳」

懐かしいラブコメディのドラマといえば、『おくさまは18歳』。1970～71年に放送され、最高視聴率は33.1%を超えるほどの人気ぶりでした。原作は本村三四子のマンガで、『週刊マーガレット』で連載されていた作品。高校教師の高木と、生徒であり妻でもある飛鳥が主人公で、それぞれ石立鉄男と岡崎友紀が演じていました。現役の教師と生徒が実は夫婦だなんて、ニュースにでもなりそうな設定ですが、そこはフィクションの世界。ツッコミどころ満載な分、楽しいドラマでした。

石立鉄男といえば、コメディドラマの常連。とくに『パパと呼ばないで』が有名です。姉の娘を引きとって親代わりになった中年男の役。子どもは天才子役と言われた杉田かおるでしたね。「チー坊」と呼ぶ石立鉄男のモノマネに挑戦し

たという人も多いのでは？ カーリーヘアがトレードマークでした。

一方、岡崎友紀は中性的な美人で、チャーミングな女優。「おくさまは18歳」では、ショートカットがかわいかった。高校の制服もよく似合っていました。このドラマが彼女の初主演作で、それ以降、『なんだって18歳！』『ママはライバル』など、ラブコメの主演が続きます。どのドラマも楽しく、コミカルでした。

さて、「おくさまは18歳」で印象に残っているのが、脇を固める2人の名俳優。ひとりには富士真奈美です。高木の同僚で、英語教師でした。スーツにメガネ姿で登場し、高木に片思いしていて、鋭い目で飛鳥を見るのがおかしかった。

そして、寺尾聰。飛鳥の担任で生物の教師。飛鳥が入っているテニス部の顧問もしていて、女性にモテない男役。飛鳥に想いを寄せていましたね。ドラマの印象が強く、「ルビーの指輪」を歌う寺尾聰を見たときは、ギャップがありすぎて驚いたものです。

気楽に見られて、明るい気分になれるラブコメ。50年以上たった今でも、動画配信サービスなどで楽しむことができます。

