



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

# 住まいの情報局!!

## 22年夏号

### 株式会社ヨネシマ

東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
Tel.06-6787-1501 Fax.06-6789-0661  
http://www.yoneshimagas.jp



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。株式会社ヨネシマです。今年も衣替えの季節を迎えますが、お変わりありませんでしょうか。株式会社ヨネシマでは、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。



少しの工夫で  
おうちが快適!

## 住まいのスッキリ!! “収納”術

### 掃除をラクにするための空間づくり

この数年、家で過ごす時間が長くなり、すぐに家がホコリっぽくなるけど掃除が面倒……とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。掃除機をかけるときや、棚のホコリを払うときのことを思い浮かべるとわかると思いますが、面倒に感じるのは掃除の邪魔になるモノがあちこちにあるから。4つのポイントを参考に、掃除がしやすくなる空間づくりを意識してください。

#### ①収納する場所に直す

使い終わったら元の収納場所に戻しましょう。ペンやハサミなどちょっとしたモノでも邪魔になります。

#### ②書類や本は立てて収納

書類や本などを机の上に広げて置かないようにしましょう。ファイルボックスやブックエンドなどを使って、立てて収納すると便利。小物なども同様に、広げて置かずにカゴなどにまとめてください。

#### ③動かしやすさを考える

床に置いてあるモノを一つずつ動かして掃除機をかけるのは大変なので、キャスター付きのワゴンなどにまとめるのもオススメ。また、観葉植物などを床置きしている場合も、鉢をキャスター付きの台の上に乗せるとよいでしょう。サッと動かして掃除ができます。

#### ④コード類をまとめる

意外と邪魔になるのがコード類。トレイなどを使って浮

かせたり、フックで壁掛けにしたり、ボックスにまとめるなど、住まいに合わせて工夫するとよいでしょう。ただし、力を加えすぎると断線したり、消費電力の大きな電化製品のコードを束ねると発熱・発火してしまう可能性もあるので十分に注意してください。

少しずつでも掃除の手間が省ければ、グンとラクになります。ぜひ試してみてください。



BACK

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付けサポートを実施。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/>

### 今日の晩ごはん

#### 冷やし茶碗蒸し

材料 4人分



- 卵……………2個
- だし汁……………100ml
- かに風味かまぼこ……………4本
- 水溶き片栗粉……………適量
- 万能ねぎ(小口切り)……………2~3本

[A]

- だし汁……………300ml
- 塩……………小さじ1/2
- 薄口しょうゆ……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、[A]を加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。
- 2 大きめの茶碗に静かに注ぎ、しつかりと泡を取り除く。
- 3 蒸気の上がった蒸し器に2を入れ、中火で2~3分、弱火にして10分ほど蒸す。中央に竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら、火を止めて冷ます。
- 4 鍋にだし汁・ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 冷やした茶碗蒸しをくずして器に入れ、4のあんをかけ、万能ねぎを散らせばできあがり!

●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

#### 快眠を促す食事のポイント

毎日ぐっすり眠れないと、翌朝も疲れが残ってしまいます。快眠につながる食事のポイントを紹介します。

##### ●夕食は就寝の3時間前までに

睡眠中は胃の消化活動が低下します。胃の中に食べ物が残った状態で眠ると、炎症を起こしやすくなり、眠りが浅いだけでなく、胃がムカムカした状態で目覚めることに。目安は就寝の3時間前までに夕食を済ませること。帰宅が遅い場合は、うどんやそばなど脂質が少なく消化のよい食べ物がオススメです。

##### ●入眠を促す成分を食事で摂取

卵や牛乳、チーズ、納豆などに含まれる成分のトリプトファンは、セロトニンやメラトニンのホルモンに変化。このホルモンには心を静めて快眠に誘う効果があるとされます。また、ビタミンB12も、ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスを調節する働きがあります。

### INFORMATION

#### TOTOシステムキッチン ザ・クラッソ

2022年2月発売

新商品

**ココがすごい!**  
タッチレスでスムーズに吐止水  
水栓側面のセンサーに手をかざすだけで、スムーズに吐止水。洗い物の途中でも汚れを気にせず、好きなとき出し止めできます。



施工取付のご用命は当社まで!!

#### ココがすごい!

タッチレスで  
お手軽きれい  
「きれい除菌水」専用の水栓に手をかざすと、除菌効果のある水がミスト状で噴霧されます。



網かごの  
気になる  
ヌメリ防止に!



まな板・包丁を  
いつでも  
清潔に!



ふきんの  
黄ばみやにおい  
を抑える!

