

人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

# ライフネクスト info

[ ライフネクストインフォ 春号 ]

info 暮らしの特集

## インテリアソムリエ®が選ぶ 心地よい暮らしのアイテム

### わが家の リフォーム体験談

ピックアップリフォーム  
「最新設備で快適エコ生活」

ライフスタイル・エッセンス  
「おいしいラクチン 冷凍・解凍術」

使えるツボ押し  
ハウスクリーニング  
宅配クリーニング  
不用品回収サービス／引越

Spring 2013 vol.13

ライフネクストクラブ  
会員様限定  
プレゼント  
キャンペーン開催!!

計121名様に当たる!!

詳しくは18ページをご覧ください。



コードレス  
スチームアイロン



布団乾燥機



電気ケトル



全国共通  
図書カード



# 心地よい 暮らしの アイテム

[info 暮らしの特集]

インテリアソムリエ® が選ぶ

春到来！明るい色柄や軽やかな素材のおしゃれがしたくなる季節になりました。

装いだけでなく、お部屋にも心地よいインテリアで春を呼び込んでみませんか。

インテリアソムリエ® の鈴木晴江さんに、インテリアアイテムセレクトのコツを伺いました。



写真提供:KAJA 調布店

[インテリアソムリエ® おすすめ 心地よい春のコーディネート]

リゾート風のインテリアがもたらす軽やかなリラックス感

イメージは「マイ・リゾート」。どこか遠くに出かけなくても、ちょっとしたリゾート要素をプラスするだけで開放感のあるリラックスにも。肌から伝わる自然素材のソファに寛ぎ、素足に心地よいラグの触感。陰影織り成す柔らかな照明効果。アクセントカラーは空や海の青色。ゆったりと波の音が聞こえそう…爽やかな春のインテリアにピッタリです。

いざ購入するとなると、なかなか洋服のように簡単には選べないのがインテリアです。長く付き合うことを考えると、ついオーソドックスなものを選んでしまい、なんだか好きになれなかったり、逆にセンスのよさで評判のデザインを選んだのに、落ち着かなかつたりと、実際にお部屋に置いて、「一緒に暮らしてみないとわからない」こともあります。

そこで、インテリアソムリエ®としておすすめしているのは、ご自分の「五感」で確かめるという選び方です。元気になる色彩や、ホッとする肌触り、癒される香りなどが人それぞれにあるはず。色、形、手触り、香り、音。それらの一つひとつに心地よさを感じるアイテムに囲まれていたら、お部屋で過ごすひとときがセラピー効果になるでしょう。

毎日をもっと、あなたらしく快適に過ごすために取り入れたい、インテリア選びのポイントをご紹介します。

心地よい空間のつくり方は「五感」が知っています

監修: 鈴木晴江(すずき はるえ)

インテリアソムリエ®。住宅を中心に20年以上のインテリアコーディネーターのキャリアの中で得た、「そのひとらしい居心地のよさ」をその人自身から引き出すことをモットーに活躍中。カラーセラピー・アロマなど五感を癒すブログ「和みレシピ」を発信している。



[URL]

<http://ameblo.jp/icstory/>

ファブリックと小物の  
変化でイメージを一新！

リビングを四季に応じてアレンジすることで、マンネリ化しがちな生活感を取り払い、「五感」に心地よい空間を演出できます。

最も手軽な方法はファブリックの衣替え。たとえばクッションカバーは色だけでなく素材も替えて、見た目と肌触りの両方から季節感を味わってみましょう。カーテンのタッセルや生地をパネルに貼った手づくりのファブリックパネルも、気軽に好きなものに交換しやすく、効果的に季節を演出できるアイテムです。



大きな家具類はそのまま、季節ごとにファブリックをマメに替えるのがポイント。春夏はブルーなどのさわやかなカラーで、秋冬は暖色系でまとめると季節感がでます。

季節の趣向で

「五感」に刺激を

四季を味わう

リビング

living room

触れる

見る

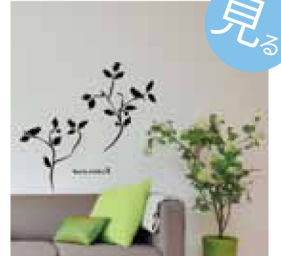


【カーテン&タッセル】  
カーテンだけでなくタッセルも好きなものを選んで替えてみるとアクセントになります。自然素材の貝殻は春夏のイメージにぴったり。  
取扱店：4ページ KAJA

【クッションカバー】  
春夏のクッションカバーは、素肌で心地よさを感じる天然素材がおすすめ。しなやかな手触りで幸せな気分になれるシルクや、サラッとした感触の麻などを。  
取扱店：4ページ KAJA

【ファブリックパネル】  
好みの生地をパネルに貼るだけで、壁面を飾るインテリアができます。端ざれや思いの生地をパッチワーク状に貼り込むのも楽しいです。  
取扱店：4ページ KAJA

見る



【ウォールステッカー】  
ウォールステッカーを観葉植物と合わせたアレンジ。ストーリーが生まれ、楽しい雰囲気になります。時計がデザインできるユニークなものもあります。



ウォールステッカーで  
空間を立体的に遊ぶ

ウォールステッカーとは、壁に直接貼ってデコレーションする欧米の家庭ではポピュラーなインテリア雑貨。絵柄も豊富で、部屋のコーディネートに合わせていろいろな位置に自由に貼って楽しめます。はがしても跡が付きにくく、何度でも貼れるので、季節ごとに替えてみてはいかがでしょうか。例えば、春から夏にかけてのコーディネートなら、草花や鳥などのステッカーでアクセントをつけると躍動感があって部屋の雰囲気も変わります。

貼り直しもできますので、お子さまと一緒に自由な発想でレイアウトしていろいろなコーディネートをお楽しみください。

聴く



【湧き水オブジェ】  
優しく流れる水の音が心地よく耳に響く陶製のオブジェ。中には防水加工の電球が入っているので、間接照明としても役立ちます。観葉植物をあしらっても素敵です。  
取扱店：4ページ KAJA

お部屋に音を取り入れるなら、水を利用したオブジェがおすすめです。見た目にも心地よく自然の響きが心に潤いを与えてくれます。

香りや音も部屋のイメージをつくり、心地よい空間を演出してくれます。心が和む香りや音をインテリアに取り入れてみませんか。人気のアロマディフューザーには、イルミネーションが灯るものや水が循環するものなど、視覚的な効果も。加湿や空気清浄ができる家電タイプもあって選択は迷うところですが、ご自身が欲しい機能を整理しながら見比べてみるのも楽しい時間です。

香りが和むインテリア



おすすめオンラインショップ  
ウォールステッカー専門店  
インテリアショップハリー  
【interior shop harry】  
<http://www.is-isomura.com/harry/>  
自分らしさが生かせるモトーンのウォールステッカーが多彩に揃います。

プレゼント  
詳しくは  
P18を  
ご覧ください



# 心地よい

# 寝室

bedroom

ストレスのない環境をつくることで「五感」を休ませる。



寝室は一日の疲れを癒す空間。できる限り「モノ」を置かないように考えてみませんか。理想は、パソコンやテレビなどの電化製品を置かない「ストレスのない空間」をつくること。ゆったりと質の良い眠りにつけるよう、「五感」をリラックスさせる環境づくりが大切です。



**【照明】**  
照明は明るさだけでなく、「影」を演出するインテリアでもあります。置き場所をひと工夫して、壁に影を映してみると、楽しみ方が広がります。  
取扱店：4ページ スタイルクス



**【オットマン】**  
好きな色と素材が選べるオットマンで、寝室にもアクセントを。サイドテーブルやイスの代わりに活用することも。  
取扱店：4ページ スタイルクス



**【アロマ】**  
手持ちの食器やびん・缶を活用して、香りのコーナーづくりを。一日の終わりを、少し贅沢な気分でゆっくりと迎えられる。  
取扱店：4ページ K×K

香る

触れる

アイテムをプラスするなら、オットマンがおすすめです。本来はソファに座って足を伸ばすためのものですが、腰かけやモノ置きにも活用でき、無理なくコーディネートに馴染みます。また照明も寝室ではこだわりたいアイテムのひとつ。快眠のための「あかり環境」づくりは大切です。突然真っ暗になるとなかなか寝付けられない場合もありますので、明るさが調節できるタイプやタイマー付きなものを選んでゆっくりと眠りを誘う工夫を。

# 育む

kids room



# 子ども部屋

「本物」と好きなものをバランスよく取り入れて「五感」を育てる。

子どものために揃える家具は、上質なものを選んで、長く大事に使って欲しい……。そこで、あえて子ども用を選ばず、無垢の木材のものなどを用意してはいかがでしょうか。上質なパイン材の机やタンスは、デザインはシンプルですが優しい色と手触りで、キズも味わいになっていく特長があります。良いものを長く使うことはモノを大切に育むための大切なこと。本物を見る目も養ってあげましょう。  
もしもお子さまが、好きなキャラクター柄などのものと子どもらしいものを欲しがっ



**【デスクマット】**  
お子さまの好みは変化しやすから、デスクマットは思いきって、その時々のお気に入りのものを選びます。  
写真提供：(株)イトーキ



**【カーテン】**  
カーテンでお部屋の印象はぐんぐん変わります。好きな色柄で、自分だけの空間を楽しませてあげましょう。  
取扱店：4ページ スタイルクス



**【デスク】**  
引き出しや教科書を並べる本棚付きのデスクは、身の回りのものを整頓する習慣をつけるためにもおすすめ。  
取扱店：4ページ RUSTIC TWENTY SEVEN



**【ボックス】**  
お子さまの小さな頃はおもちゃの収納に便利。大きくなったなら思い出の品を納めて、ローテーブルとして活用。  
取扱店：4ページ RUSTIC TWENTY SEVEN

たら、机ならデスクマット、ベッドなら寝具などで自由には選べさせてあげましょう。その時期のお子さまにとって、心地よいものに触れることも、「五感」を養うためには大切なこと。季節ごとのコーディネートアイテムをお子さまと一緒に選ぶというのも楽しいものです。

# プロおすすめインテリアショップ

自然が育んだ素材や、職人の丹念な手仕事、生活に寄り添う提案など、  
「五感」に響く要素がいっぱいの4つのショップをご紹介します。

## KAJA 吉祥寺本店

100% ナチュラル素材の豊富なアイテム  
日本の暮らしに合った  
アジアリゾートスタイルを提案。

インドネシアを始め、アジア各国からの家具・雑貨が200点以上。現地直輸入の買い付けはもちろん、専属デザイナーが現地で指導しながら制作したバラエティに富んだアイテムは他にはない品揃え。空間コーディネートやオーダー家具の提案も自信アリのショップです。



### SHOP 情報

KAJA 吉祥寺本店  
住所：東京都武蔵野市吉祥寺本町2-12-6  
GRANICOビルB1F  
TEL：0422-23-8337  
営業時間：11:00～20:00(無休)  
HP：http://www.kaja.co.jp/



※5%OFFの特典は、2013年4月30日(火)までにご来店いただいた方に限らせていただきます。

## スタイリクス 新宿店



国内・海外の150ブランド7万点の中から選べる  
インテリアコーディネートショップ。

家具選びは楽しいものですが、自分たちだけではなかなか決めきれないことも。経験のあるコーディネーターが、カウンセリングで家族全員のライフスタイルを把握し、理想の住まいづくりをガイドします。トータルコーディネートをお考えのご家庭におススメです。

### SHOP 情報

スタイリクス 新宿店  
住所：東京都新宿区新宿3-17-5 カワセビル9F  
TEL：03-5366-1550  
営業時間：平日11:00～20:00  
土日祝10:00～19:00  
※火曜日は11:00～16:00  
定休日：水・木曜日(祝日営業)  
HP：http://www.stylics.com/

## RUSTIC TWENTY SEVEN 鎌倉ショールーム

大量生産品にはない生き生きとした表情を醸し出す  
100年後アンティークになる家具。

合板などを使わず、すべて自然素材(パイン材総無垢)を使って作るハンドメイド家具を中心としたインテリアショップ。総無垢材ゆえに当然コストもかかりますが、職人が丁寧に製作した大切な“作品”は半永久的に使用でき、家族とともに成長する風合い豊かな家具です。

### SHOP 情報

RUSTIC TWENTY SEVEN  
鎌倉ショールーム  
住所：神奈川県鎌倉市雪ノ下3-6-35-B  
TEL：0467-23-8654  
営業時間：10:00～17:00  
※予約制(事前にお電話ください)  
HP：http://rustictwentyseven.com/



## K×K by Kitchen Kitchen ルミネエスト新宿店



自宅でカフェのような空間が楽しめる  
シンプルでコーディネートしやすいアイテムが勢揃い。

「家(うち)カフェしよう」をコンセプトに、シンプルかつ機能的であることをとことん追求した雑貨を取り揃えたショップ。ライフスタイルやシーンを選ばない食器やキッチングッズを中心に商品を厳選し、くつろぎのカフェ空間をご自宅で楽しめるアイテムがいっぱいです。

プレゼント  
詳しくはP18を  
ご覧ください



### SHOP 情報

K×K by Kitchen Kitchen  
ルミネエスト新宿店  
住所：東京都新宿区新宿3-38-1  
ルミネエスト新宿店6F  
TEL：03-3354-8139  
営業時間：平日11:00～22:00  
土日祝10:30～22:00(不定休)  
HP：http://www.kitchen-kitchen.jp

# 木の温もりと細部へのこだわり。 全体を見渡せる開放感と、 回遊性のあるレイアウトが印象的。

今回は、特徴のある真四角の構造を活かしたお住まいをご紹介します。  
温もりを感じる無垢材にこだわり、家族も友人も気楽に過ごせる居心地の良い空間を実現しました。

川崎市 Oさま



①3部屋の壁をすべて取り除き、17帖のリビングダイニングに。南向きの大きな窓から陽光がたっぷり入る明るい空間です。



②パイプがそのまま出ている天井はインパクト大。木材との相性がピッタリでオシャレな空間に。



③キッチンやカウンターにも無垢材を使用。部屋全体に統一感を持たせながら、タイルとのコーディネートにもセンスが光ります。

## DATA

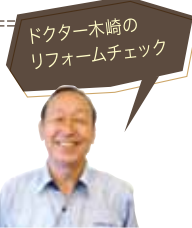
- 間取り: 72.39㎡ / 1LDK+ウォークインクローゼット
- 築年数: 13年
- 家族構成: ご夫妻、お子さま1人
- 工事内容: スケルトン工事  
(間取り変更、内装・水まわり設備の更新、収納造作など一式)
- 工事費: 約1,000万円
- 工事期間: 約2ヵ月



壁や天井を取り払い、スケルトン状態となった工事の様子（玄関より撮影）。手前の凹みは以前キッチンの床下収納だったスペース。このまま残り、現在はウォークインクローゼットの床下収納に。

お気に入りのカフェをイメージし、好きを形にしたリフォーム  
かねてからご夫妻の理想だった「たくさんの方が集まれる住まい」を実現するために、壁や天井を取り払って間取りから再構築するスケルトン工事を決意。もともと3部屋に分かれていた空間をひとつの大きなリビングダイニングにしたのが最大のポイントです。おふたりのお気に入りのカフェやバーを参考にイメージを膨らませ、それぞれの「好きなもの」を随所に取り入れた、まさに「理想の住まい」を実現しました。特にご主人さまの念願だったドラフトタワー（ビルサーバー）のあるパーカウターはご自慢のスペースに。  
また、ウォークインクローゼットを中心に置いたレイアウトは回遊性が高く動線にも優れています。キッチンからはリビングダイニング全体が見渡せて一体感があるので、家族だけでなく、客人も気を遣わずにくつろげると好評。ご友人が集まる機会もずいぶん増えたと喜ばれています。

優先順位をつけて  
“妥協しないポイント”を  
決めておくことが  
成功の秘訣



ドクター木崎の  
リフォームチェック

ドクター木崎  
マンションリフォームの施工管理者として豊富な事例を熟知  
した立場から、よりよいリフォームのアドバイスをします。

随所にこだわりを感じるリフォームです。このよ  
うな場合、どこに重点をおいて予算をかけるのか、  
要望の優先順位をしっかりと決めて予算配分する  
ことがポイントです。例えば今回のリフォームでは、  
無垢材に予め傷入れ加工した床材を選ばれまし  
た。妥協せずに選んだことで、ご夫妻がお好きな  
カフェなどの雰囲気と、「小さなお子さまが自由に  
走り回って、多少傷がついても気にせず気軽に  
過ごせる住まいにしたい」という優先度の高いふ  
たつの要望を両立できています。一方でトイレの  
収納などはシンプルに低予算で抑えています。

全体を少しずつ妥協するのではなく、こだわる  
部分にはこだわり、優先度の低い部分で費用を  
抑えることが、賢く、満足度の高いリフォームにな  
るポイントのようです。

check



オリジナルに見える  
キッチンパネルも実  
は既製品。お部屋  
の雰囲気に合わせ、  
無垢材を選べるキ  
ッチンにしました。

さりげなく置かれた無垢材  
のベンチ。中は収納になっ  
ていて、リビングが散らかりま  
せん。



check



5

4

既成概念にとらわれず  
自由な発想で好きなものを。



6

4 ご主人さまこだわりのビール  
サーバー。業務用を探して取り  
付けました。

5 奥さまのこだわりは、左右各3個  
のライトが照らす「女優ミラー」。

6 手洗い場には理科の実験用の  
シンクを取り付け、印象的な空  
間に。



こ・だ・わ・り ポイント

こだわり3



住まいの真ん中に位置する  
ウォークインクローゼット。2  
カ所に入出口を設けること  
で効率の良い動線を確保。

こだわり2



玄関には既成品ではなく、オ  
リジナルでデザインした“魅せ  
る”シューズボックス。

こだわり1



床材は、あえて傷加工したも  
のを採用。見た目の味わいだ  
けでなく、傷がついても気に  
ならないメリットも。

ホームページが新しくなりました!!

eライフネクストのリ  
フォームページがリ  
ニューアルされました。  
施工事例の紹介はもち  
ろん、リフォームの基礎  
知識など最新の情報を  
多数追加。リフォームを  
お考えの際には、本誌  
と合わせてぜひご参照  
ください。



[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

イーライフネクスト リフォーム



壁や天井を取り払い、水回りも移動させた大  
型リフォーム。3部屋分の大きなリビングダイ  
ニングにし、寝室は将来子ども部屋を作れる  
ようにドアを2カ所に設置。中央のウォーク  
インクローゼットは、室内のどの部屋からで  
もラクにアクセスできます。



リフォームに関する  
お問い合わせ



0120-43-2233

受付時間  
9:00~17:40(土日祝・年末年始を除く)

パソコンから

[イーライフネクスト リフォーム](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)



《グリーンモデル診断》でチェック!!



# 節水、省エネ、 使いやすく掃除がラク!

## 最新設備で快適エコ生活

「住まいをより快適にする」という目的で最新のものに交換される方が増えてきています。

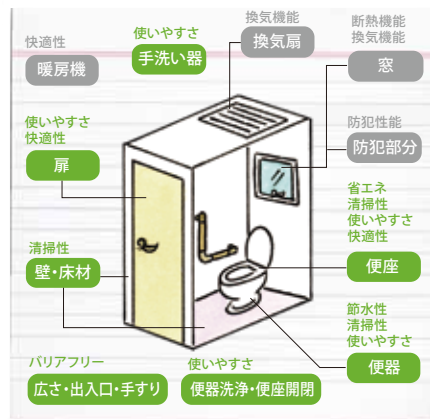
テレビやパソコン、掃除機など家電製品の進化はよく知られていますが、実は今、キッチンやトイレ、ユニットバスなど「住宅設備の進化」にも注目が集まっています。便利な機能が増えていることはもちろん、収納力や清掃性(掃除のしやすさ)などがどんどん向上し、さらに節電・節水など経済的で環境にもやさしい工夫がなされている商品が多くなっています。そのためリフォームする際に「こんなに進化しているなんて知らなかった」「もっと早く換えれば良かった」と言われる方もいらっしゃるほど。以前は「ハイクラス製品向け」とされていた機能の多くが今では標準仕様になっており、価格面でもリーズナブルになったということができます。

テレビやパソコン、掃除機など家電製品の進化はよく知られていますが、実は今、キッチンやトイレ、ユニットバスなど「住宅設備の進化」にも注目が集まっています。便利な機能が増えていることはもちろん、収納力や清掃性(掃除のしやすさ)などがどんどん向上し、さらに節電・節水など経済的で環境にもやさしい工夫がなされている商品が多くなっています。そのためリフォームする際に「こんなに進化しているなんて知らなかった」「もっと早く換えれば良かった」と言われる方もいらっしゃるほど。以前は「ハイクラス製品向け」とされていた機能の多くが今では標準仕様になっており、価格面でもリーズナブルになったということができます。

「もっと早く換えれば良かった」  
知る機会が少ない住宅設備の進化



## キッチン・トイレ・ユニットバス 住宅設備の進化に注目!

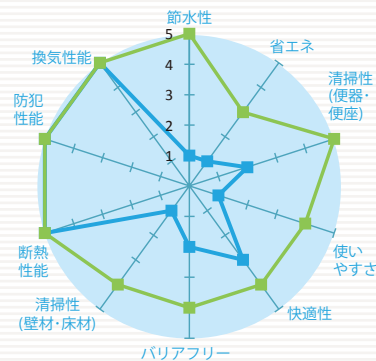


たとえばトイレの場合、ココをチェック

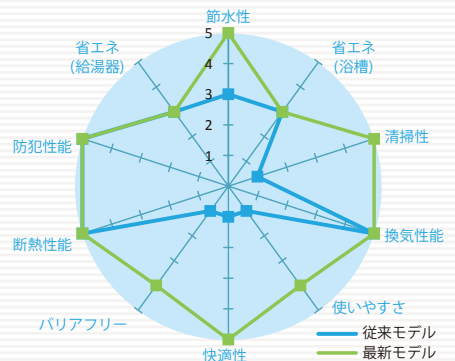
では実際に最新設備に交換すると何がどう改善されるのかが気になる場所。そこで注目したいのが、設備メーカー3社が提供している《グリーンモデル診断》です。「利便性」「長もち」「CO2削減」など全部で47に及ぶ項目で今お使いの設備と最新設備の違いを比較診断。まるで人間ドックのように多角的に診断してくれるので、どのように改善されるかを具体的にイメージすることが可能になります。リフォームや設備交換をご検討の際には、ぜひご利用いただきたいサービスです。

まるで設備の人間ドック  
《グリーンモデル診断》

### 15年間でこれだけの進化! キッチン・トイレ・ユニットバスを徹底比較



最近ではリラクゼーション効果が重視されているユニットバス。15年前に比べると快適性と使いやすさが大きく性能アップしています。また、掃除のしやすさやバリアフリー対策も大幅に改善され、交換するとあらゆる面で「違い」が実感できます。



今回は、《グリーンモデル診断》で「キッチン」「トイレ」「ユニットバス」の3つの設備について、15年前のモデルと最新モデルの診断比較をまとめました。

#### お申込みの流れ

- 1 見積り申込み
- 2 大和ライフネクスト/提携会社より連絡
- 3 提携会社によるお部屋の確認(土日可)
- 4 提携会社による見積り提示
- 5 提携会社への正式申込み



# Pick Up

## 快適・便利で悩みも解消 「最新キッチン」

キッチンを使い慣れたものが良いと思っ  
ている方でも、各メーカーが長年研究してきた最  
新設備をみると、「いまキッチンってこんなに  
違うんだ！」と驚かれる方が多いようです。具  
体的にどう進化したのかご紹介しましょう。

### モノがあふれるキッチンでは 収納力と使いやすさがポイント

最新キッチンでもっとも進化した部  
分といえるのが収納スペースです。収納  
力アップはもちろん、使いやすさも向上  
しています。従来の開き戸タイプのキッ  
チンキャビネットでは奥にしまったもの  
が出しにくいという欠点がありました。が、  
最近のキッチンは引き出しタイプが主流。  
さらに調味料など収納するものを想定し  
て作られたスペースなどもあり、以前より  
もずっとモノをしまいやすく、取り出しや  
すくなっています。また使い勝手の悪かつ  
たシンク上の吊り  
戸棚も電動で昇降  
するタイプのもの  
を取り入れるご家  
庭が増えています。



### 静音性・換気性など オープンキッチンの問題も解決

キッチンレイアウトで人気なのは、リビ  
ング空間と一体化したオープンタイプ。今  
までリビングに背を向けていた奥様も、リ  
ビングにいる家族と向き合いながら調理  
ができるようになり、家族とのコミュニケ  
ーションも増えます。家事をしながら会話  
に参加できるのは嬉しいポイントです。  
そんな人気のオープンキッチンでも、

これまでは調理する時の  
ニオイや煙が気になつた  
り、食器を洗うときの水  
音で会話やテレビの音声  
が聞こえないなど問題が  
いくつもありました。し  
かし最新商品では、水の  
はねる音を抑えたり、レ  
ンジフードの消臭機能を  
高めたりなどの工夫がな  
されてきて、より快適に  
リビング・ダイニングと  
の一体感を実感できる  
ようになっていきます。

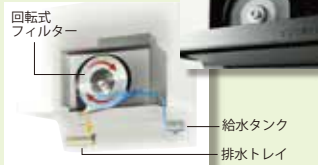


### 換気扇の自動洗浄機能が登場！ 家事がどんどんラクになる

キッチンのお掃除はとても面倒な家事  
のひとつです。  
ところが、最近のキッチンはお手入れ  
がとってもカンタンに。コンロ台と流し  
台が一枚天板のものや、IHクッキング  
ヒーターやガスコンロもフラット天板に  
なり、汚れもサッとひと拭きでOK。また、  
お手入れが大変なレンジフードにも自動  
でフィルター洗浄する機能が登場したり、  
シンクの表面も水アカがつきにくいコー  
ティングが施されているなど、家事がラク  
になる工夫が満載。家事の時間が減る  
ことで趣味の時間や家族との時間を増や  
すことができると好評です。

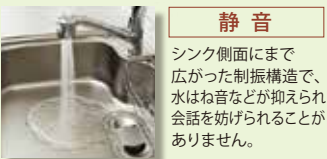
### 注目商品!! 【クリナップ】クリンレディ 嬉しい機能がいっぱい!!

#### 自動洗浄



ボタンひとつで換気扇フィルターと  
ファンをまると自動洗浄する  
「洗エールレンジフード」

#### 静音



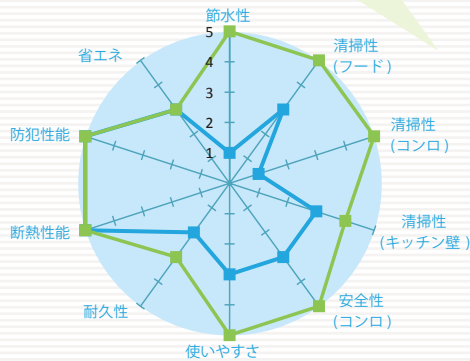
シンク側面にまで  
広がった制振構造で、  
水はね音などが抑えられ  
会話を妨げられることが  
ありません。

#### 収納力



引き出し収納と足元収納で  
たっぷりストック。利用頻度が  
低いものは「フロアコンテナ」へ。

### キッチン



飛躍的に性能アップしたのが清掃性。  
コンロやレンジフードに汚れがつきにく  
く手入れが簡単になってきています。  
が、大きな違いとしてあらわれています。  
また節水性能が高い水栓と食器洗い乾燥  
機の採用が好評価に繋がっています。

注目は節水性。1回流すのに約10し前  
後(大の場合)も必要だった15年前とは  
格段の違いが出ています。また清掃性が  
向上したことで清潔感もアップし、交換  
されたご家庭の満足度も高いのが特徴  
です。

### 《グリーンリモデル診断》は 大和ライフネクストでも 受け付けています

今なら、先着50名様に  
キッチングッズプレゼント!

※お電話だけの簡易診断も可能です。  
(診断書は後日郵送)

リフォーム・設備交換の  
お問い合わせ



0120-43-2233

受付時間9:00~17:40  
(土日祝・年末年始を除く)

パソコンから

イーライフネクスト リフォーム

検索

www.e-lifenext.jp/reform/

# おいしい ラクチン 冷凍・解凍術

基本プラス「ワザ」で冷凍をもっと便利に！



冷凍は便利だけれど、「味が落ちる」「解凍が面倒」など上手に使いこなすのは難しいもの。今回は毎日の料理に役立つ冷凍・解凍のワザやアイデアをご紹介します。



## point3

### 空気を抜く

保存袋中はできるだけ空気を抜きましょう。徹底したい場合は図のようにストローを使えば、中の空気をしっかり吸い出すことができます。



ワザあり

### トレーからはずす

ラップや食品トレーは空気を通すので、冷凍用保存袋を上手に活用しましょう！

## point2

### 水分を取る

水の結晶が組織を破壊するので、肉や魚はペーパータオルで余分な水分を取っておきます。野菜は下茹でしてから水を拭き取ります。



ワザあり

### 下茹ではかために

野菜の下茹では後で加熱することを考えて、かためにするのがおいしいの秘訣！

## point1

### 薄く、平らに

短時間で凍結させるのが、組織の破壊を抑えるコツ。肉や魚は重ねずに並べて、ひき肉は薄く伸ばします。



ワザあり

### 金属製バットを使う

熱伝導のよい金属製バットにのせて凍結時間を短縮！缶のフタでも代用できます！

なるほど！  
冷凍  
のキホン

冷凍すると味が落ちるのは、長く保存することによる乾燥や酸化、そして水分が凍るときに起きる組織の破壊が原因。これらを防ぐことが、おいしく冷凍するコツです。

ワザあり！  
解凍  
のススメ

すぐに調理したいのに自然解凍は時間がかかったり、電子レンジだと加熱しすぎてしまったりと、なかなかうまくいかないという方に、解凍の裏ワザを伝授！

## なべやフライパンで時間短縮

熱伝導率の高い多層構造のなべやフライパンに冷凍した食品をのせておくと、同じ室温でも早く解凍できます。上下にサンドするとさらに時間を短縮できます。



ワザあり

### 肉・魚の解凍は8分目でOK！

肉や魚は解凍し過ぎると旨味成分が流れ出てしまうので、8分目ほど解凍したら調理しましょう。室温20℃なら20〜30分。肉や魚の端にふれて柔らかい程度が目安です。



これは  
手間  
いらず！

## 生のまま冷凍

手間を省きたい方には、生のまま冷凍できる食品や、凍ったまま調理ができる味付け冷凍がおススメです。

### トマト

「まるごと冷凍」旨味成分アップ！ただし、加熱調理向き。



### ピーマン

「まるごと冷凍」凍ったままで包丁でサクッと切れます。



### タマネギ

「みじん切りにして冷凍」生よりも短時間で炒められます。



注 洗える食材はすべて洗ってから水気をきってから冷凍用保存袋か容器で冷凍します。

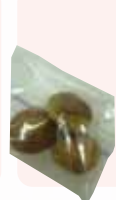
### ナガイモ

「すりおろして冷凍」味付けもしておけば、解凍してごはん。



### キノコ類

「小分けして冷凍」凍ったまま煮物や炒め物、味噌汁に。



## 味付け冷凍で凍ったまま調理

肉や魚はあらかじめ味付けして冷凍すれば、凍ったまま調理が可能。冷凍中に味がなじんでおいしくなります。さらに、調味料にはこんな効果も！

- 「塩」傷みを抑える。
- 「油」乾燥から守る。ほぐれやすくする。
- 「砂糖・酒・みりん」やわらかくする。

# ツボ押し

使える

監修: おがわ整骨院・鍼灸院 院長 小川忠志

ツボ療法は体の不調やコリを改善するのに有効ですが、突然の頭痛や眠気など緊急事態にも役立ちます。

適切な場所と押し方を覚えておけば日常生活でピンチの時も大助かりです。

## 効果的な

## ツボの押し方

不調解消の効果を高めるツボの押し方は、イタ気持ちいとを感じるやや強めのタッチが理想的です。痛いと感じるほど強く押し過ぎると、筋肉が硬直して逆効果となるので注意しましょう。

リラクセスした状態で、イタ気持ちいいポイントで息を吐きながらゆっくりと約5秒間キープ。息を吸いながらゆっくりと元に戻します。

何だか寝つけない  
リラックスして  
眠りたい!

### しつみん 失眠

その名の通り、眠りを失ったとき(寝つけないとき)に効果的なツボ。血行を良くして足底の痛みやだるさを抑えたり、むくみなどにも効果があるといわれています。

場所



かかとの中心で、肉つきが丸く膨らんでいる部分にあります。足がつかれていたりむくんでいるときに押すと、痛く感じる部分です。

押し方

まず足を反対側の脚の上に置いて安定させます。次に手の親指をかかとの中心に置き、体全体で体重をかけるようなイメージで押します。



ダイエットしているのに  
つつい  
食べ過ぎた!!

### ちゅうかん 中脘

自律神経を整えながら、胃の調子を活性化させエネルギー代謝をアップさせるツボ。運動する前に押すと、ダイエット効果がさらにアップすることも!

場所



おへその中心の上に小指を当てて、上に指の幅4本分あがったところにあります。

押し方

中指の腹をツボに当て、体の中心に向かって押します。このツボは軽めのタッチで優しく押す方が良いでしょう。



静かな場所でお腹がグーゲーと  
鳴ってしまう

### ひやくえ 百会

頭頂部の中央にあるツボで、自律神経に直結しています。この自律神経を刺激し安定させることで食欲をコントロールします。不安感やめまい、立ちくらみ、頭痛などにも有効です。

場所



左右両方の耳の上端を結んだ真ん中にあります。耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に中指を伸ばしたとき、両手の中指がぶつかる位置です。

押し方

中指を立ててツボに当て、体の中心に抜けるようなイメージでゆっくりと押します。



## いまさら聞けない 暮らしの用語集

私が解説します!



ニコースでよく聞くけど、どういう意味? そんなワードをピックアップして、解説しましょう。

### 健康 特定保健用食品 (トクホ)

体の調子を整えたり健康維持に役立つことが期待できると国によって認められた食品で、一般の食品では許されていない健康表示(健康への効用を示す表現)を許可されたものを指します。最近では「脂肪の吸収を抑える」と表示することを許可されたトクホのコーラが発売され注目を集めています。健康表示を正しく読み取りましょう。また効果には個人差があるので過度な期待は避けましょう。

### ネット SNS ソーシャルネットワークサービス

人と人とのつながりをサポートする、コミュニティ型のWebサイトです。ある特定の領域(サイト)に人を集めることによって、同じ趣味や嗜好の人を探して交友を深めたり、意見交換などをしてコミュニケーションづくりを行います。会員制のものが多く、「GREE」「Facebook」「mixi」が有名です。

# 転勤! 住み替え! マンション どうしよう?



大和ライフネクストにおまかせください!  
～ 最適なサービスをご提案します ～

## 売買 仲介サポート



選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 幅広いネットワークから、最適な仲介会社をご紹介します。
- その3. 数多くの実績から効果的な売却のご提案をします。

「住まいをスムーズに売却したい!」とお考えの方、または「売ろうかな…貸そうかな…」とお悩みの方、ご売却のご相談もお気軽にご連絡ください。グループ会社をはじめとした最適な会社をご紹介します。

※ 地域により、お受けできない場合がございます。詳細はお問い合わせください。

**お住まいの買い取りも承ります**  
※ご紹介する仲介会社での買い取りとなります。

## 賃貸 管理サポート



選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 厳しい入居者審査を行い、マンションルールを丁寧に説明します。
- その3. 高い入居率を保つためにリフォームのご提案をします。

はじめてお部屋を貸す…不安も大きいかと思います。「賃貸管理サポートシステム」はお客さま(貸主さま)より、大和ライフネクストがお部屋を借り上げ、賃貸管理業務の煩雑なお手続きをすべてサポートします。

※ サービス提供範囲: 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の大和ライフネクスト管理のマンション

## 空室管理サービス

転勤や長期不在で空室にする際もこれで安心。通風・通水を含めた定期的なお部屋のチェックをお客さまにかわって行うサービスです。

### 売買仲介サポート 賃貸管理サポート 空室管理サービス お問い合わせ

※ 誌面内でご紹介しているサービスにつきましては各ページに記載の連絡先にお問い合わせください。

① お電話でのお問い合わせ(資産管理サポート課)  
 **0120-54-4420** 受付時間/9:00~17:40 (土日祝・年末年始を除く)

② インターネットでのお問い合わせ  
 **検索**  
<https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

③ 携帯電話から  
  
 右の2次元バーコードを読み取ってください。  
 ※ご利用いただけない機種もあります。



大和ライフネクスト株式会社  
東京都港区赤坂5丁目1番33号 〒107-0052 Tel 03-5549-7033  
[www.daiwalifenext.co.jp](http://www.daiwalifenext.co.jp)