

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2021.08

August

## INDEX

---

- ・ インテリアにもおすすめ  
やさしい香りの消臭除湿剤
- ・ 暮らしを豊かに快適にする豆知識  
ウェアラブルデバイスで健康管理
- ・ 自然素材で体にやさしい  
ハーブの天然防虫効果で虫対策!
- ・ 花のある暮らし  
ハイビスカス
- ・ シャキシャキ野菜の  
冷やし中華







インテリアにもおすすめ

## やさしい香りの消臭除湿剤

洗剤としての役割だけでなく、消臭や除湿効果もある「重曹」。人にも環境にもやさしく汎用性も高いことから、さまざまな場面で使われています。そこで今回は重曹の特性を生かして「消臭除湿剤」を作ります。アロマや小物でアレンジすればインテリアとしても楽しめます。

### 用意するもの

- 重曹(掃除用)
- ビン(ジャムなどの空き瓶でもOK)
- アロマオイル
- スプーン
- ピンセット
- ペーパーナプキン
- ヒモやリボン
- ビーズ、石、貝など(飾り用)



### 作り方



1 ビンの半分くらいまで重曹を入れます。



2 ①にアロマオイルを数滴垂らします。



3 スプーンでよくかき混ぜます。



4 重曹の上にビーズや石などを飾ります。



5 ビンの口にペーパーナプキンを被せ、ヒモやリボンで結んだら完成です。



完成!

シンクの下への収納、下駄箱などに置くのはもちろん、インテリアとしてお部屋に飾るのもおすすめです。



暮らしを豊かに快適にする豆知識

## ウェアラブルデバイスで健康管理

### 「ウェアラブルデバイス」って?

ウェアラブルデバイスとは、身につけて使うコンピュータ端末のこと。スマートフォンやタブレットのように手に持って使用するのではなく、体に身につけることによって、より自然に、自由な形で利用することが可能になったコンピュータ端末です。腕に巻きつけるタイプやメガネ型のもの、服や体に貼りつけたり、シャツに内蔵されているものも開発されています。

### 見た目にもおしゃれな製品が続々

仕事中でもスポーツをするときでも、違和感なく身につけられるシンプルなデザインのものが増えてきました。個性的なスタイルのデバイスや時計やアクセサリとも重ねづけできる軽くてカラフルなタイプは若い女性にも人気です。

### 基本的な機能としくみ

健康チェックができるウェアラブルデバイスの中で、比較的多く見られるのがリストバンド型。普段の生活における歩数や移動距離、消費カロリーや脈拍、睡眠のサイクルなどを測り、記録していきます。また、それらのデータはデバイスに対応したアプリを使ってスマートフォンで管理できます。さらに、アプリと連携したサービスを利用し、データの分析を行うことで体調の変化や傾向、食事や生活リズムといった健康のためのアドバイスを受けることも可能です。ダイエットやトレーニングを効率的に行うためのアプリを活用すれば理想の体型を手に入れることも。

### ワンちゃん、猫ちゃん用も

ペット用のウェアラブルデバイスは首輪などに装着することで、歩数を数えたり体温や心拍の記録ができます。活動量を把握し、ペットの健康管理に役立ちます。また、GPSで位置情報を取得できるため安心です。



自然素材で  
体にやさしい

## ハーブの天然防虫効果で虫対策!

お料理やアロマによく使われているハーブ。実は、天然の虫よけとしても大活躍してくれるのをご存知ですか?そこで今回は、虫を寄せ付けない効果を持つハーブと、簡単に手作りできる防虫アイテムをご紹介します。

### おすすめハーブ

#### 1 シトロネラ

蚊や昆虫が嫌う「シトロネラール」という成分が含まれています。柑橘系のスッキリとした香りが特徴です。

#### 2 レモングラス

レモンに似た爽やかな香りを持つハーブ。虫よけ効果はもちろん、空気中の細菌から守ってくれる効果も。

#### 3 ローズマリー

スーッと強い強い香りの特徴。タンスの虫よけなどに使われる樟脳と同じ成分が含まれています。

### ● 蚊取り線香代わりに



虫よけキャンドル

#### 用意するもの

- お好みの精油(3~4滴)
- クレヨン(色付け用)
- ジャムなどの空きビン
- ろうそく(2本※長さ15cm程度)

#### 作り方

- 1 ろうそくとクレヨンをパキパキと細かく折り、ビンに入れます。(ろうそくの糸は使うので、切らないようにしましょう。)
- 2 鍋にお湯を沸かし、①で用意したビンを入れて弱火で5~7分湯煎します。ビンの中身が完全に溶けたら鍋から出します。
- 3 精油を入れてゆっくりとかき混ぜたら、ビンの真ん中にろうそくの糸を垂らし、完全に固まるまで待ちます。

### ● お洋服の防虫剤に



サシェ

#### 用意するもの

- お好みの精油(10~30滴)
- だしパック(もしくはティーパック)
- ドライハーブ(適量)
- 重曹(50g) ● リボン ● 布切れ

#### 作り方

- 1 重曹に精油を加えてよく混ぜ合わせたら、ドライハーブを加えてさらによく混ぜます。
- 2 ①をだしパック(もしくはティーパック)に入れます。
- 3 ②を布切れに包んだら、中身が出てこないようにリボンで固く縛ります。

8月  
August

## 花のある暮らし

— ハイビスカス —

1万を超える品種があるといわれるハイビスカス。品種は主に、初心者にも育てやすいオールドタイプ、鮮やかな大輪の花を咲かせるハワイアンタイプ、小さめの花が垂れ下がって咲くコーラルタイプの3系統に分けられ、カラーバリエーションも豊富です。夏に咲くイメージがありますが、意外にも開花時期が長く6~10月頃まで楽しむことができます。

### 育て方のポイント

暑さに強く、日当たりの良い場所を好みます。夏場の水やりは朝夕2回に分け、土が乾いたらたっぷり。水が切れると蕾が開かず落ちてしまうこともあるので注意が必要です。2~3日花を楽しめる品種もありますが、多くは1日でしぼんでしまいます。咲き終わった花は早めに摘み取ることで花つきがよくなります。





シャキシャキ野菜の

# 冷やし中華

材料(3人分)

調理時間20分

豆苗 …………… 1袋  
きゅうり …………… 1本  
みょうが …………… 1本  
ミニトマト …………… 3個  
ブロッコリー …………… 1/6房  
ミックスベジタブル(冷凍) …… 60g

中華麺 …………… 3玉  
温泉卵 …………… 3個

## たれ

ポン酢 …………… 150cc  
醤油 …………… 大さじ1  
ハチミツ …………… 小さじ1  
オリーブオイル …………… 小さじ1  
ごま油 …………… 小さじ1



## 作り方

- 1 たれを作る。材料を合わせよく混ぜ合わせたら、冷蔵庫で冷やす。
- 2 きゅうり、みょうがは細切り、ミニトマトはスライスする。  
ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でておく。
- 3 豆苗は根元を切り落とし、ザルに入れ冷水で軽く洗い水気を切る。
- 4 ②と③を冷蔵庫で冷やす。
- 5 お湯を沸騰させ麺を入れる。再び沸騰したら差し水をし、少し柔らかめに茹で、冷水でしめ水気を切る。
- 6 ⑤に解凍したミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせ、冷やした器に盛る。④の野菜と温泉卵を乗せ、①のたれをかけて完成!

## ポイント

紅ショウガやらっきょう、カラシやマヨネーズ、七味などお好みで添えて下さい。



カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1

TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894

<http://www.takumi-h.com> [casa@takumi-h.com](mailto:casa@takumi-h.com)