

Life & Select

NEWS LETTER

2021.11

November

INDEX

- ・ 無限に広がる美しい幾何学模様
手作り万華鏡の世界
- ・ 目に見えない敵から身を守る
お部屋のダニ対策
- ・ 睡眠の質を改善
理想の寝具の選び方
- ・ 花のある暮らし 11月
シャコバサボテン
- ・ さつま芋のレモン煮
レンコンのはさみ焼き 醤油麹バター



無限に広がる美しい幾何学模様

手作り万華鏡の世界

筒を覗けば、キラキラと踊るような世界が広がる万華鏡。

筒を動かすたびに变化する美しい模様、子どもだけでなく大人もつい引き込まれてしまいます。

今回は、そんな不思議な魅力を持った万華鏡の作り方をご紹介。どんな模様があらわれるのか、作ってみての楽しみ。

材料

- ラップの芯(長さ約16cm、穴の大きさが3.5cmくらいのもの)
- 厚紙(牛乳パックでOK)9cm×16cm
- 銀色のテープ(100円ショップなどで手に入ります)
- 黒い紙(ラップの芯より大きめの円にカットしたもの)
- 丸いプラスチックケース(フタ付き／筒と同径のもの)
- 包装紙
- ビーズ、モールなど
- セロハンテープ ● のり

作り方

- 1 厚紙の片面に銀色のテープをすき間なく貼り付けます。
- 2 1の厚紙を銀色のテープが内側になるように三角形の筒状に折り、ラップの芯の中に入れます。芯の中で動かないように、大きさを調節したり、テープなどで固定するようにしてください。
- 3 プラスチックケースをラップの芯の片側に取り付け、テープなどで固定します。
- 4 黒い紙の中央にパンチなどで穴をあけ、プラスチックケースを取り付けた方と反対側に貼ります。
- 5 ラップの芯のまわりに包装紙を貼り付けます。
- 6 プラスチックケースにビーズや小さく切ったモールを入れたらできあがり。フタ付きのケースを使っているので、簡単に中身を変えることができます。



目に見えない敵から身を守る

お部屋のダニ対策

秋はアレルギーや喘息などの症状を訴える人が増加します。その原因のひとつが「ダニ」によるものといわれます。ダニは高温多湿な時期に発生し繁殖しますが、本当に注意が必要なのは、衣替えや布団の入れ替えをする、まさにこれからの季節。なぜ、夏でなく秋に注意が必要なのでしょう。その理由と対策を考えてみましょう。



ダニは秋のアレルギーの原因に

ダニの死骸や糞は、アレルギーの原因物質である「アレルゲン」となりやすく、細かく砕けて、呼吸によって体内に取り込まれます。これが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといった症状やアレルギー性喘息、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。また、アレルギーによって鼻などの粘膜が炎症を起こすと、花粉にも敏感に反応して、花粉症を発症するおそれもあります。

ダニが繁殖しやすい場所とは？

高温多湿になりやすい場所は要注意。たとえば、夏の間押し入れにしまい込んだままの布団には、数万～数十万のダニがいるといわれます。肌寒くなって布団を出す頃には、その中にアレルゲンがたまっている可能性が高く、想像しただけでも不安になります。特に布団は顔の近くで使うことが多いので、アレルゲンを吸い込みやすく、注意が必要です。このほかにも、カーペットや畳、ぬいぐるみ、布製のソファや座布団にもダニが潜んでいます。

アレルゲンを取り除くには？

丸洗いできるものは洗濯機で洗うと、その多くを取り除くことができます。でも、家庭で布団を洗うのは簡単ではありません。布団の場合、天日干しをしたあと両面を掃除機で吸い取るだけでも違いがでます。目安は週に1度、1㎡あたり20秒以上掃除機をかけるのがよいそう。部屋の掃除は手前から奥に向かってするのがポイント。また、ダニを予防するのなら、畳の上にカーペットを敷くのは厳禁。ソファはレザーやビニールを選ぶのがおすすめです。

睡眠の質を改善

理想の寝具の選び方

「イライラしてなかなか眠りにつけない」「心も体も疲れているのになかなか眠れない」という人は案外多いのではないのでしょうか。そんな悩みを解決する方法の一つが寝具。今回は、毎晩頭や首元をあずける「枕」と、高性能の「薄型マットレス」についてご紹介します。



枕の選び方



自分にぴったりの枕を選ぼう

4~6kgもある頭を支えているのが首。合わない枕を使っていると、寝ている間にも首に負担がかかり、凝りや痛みの原因に。枕を選ぶポイントは主に、高さ・大きさ・形・素材の4つ。自分の体型に合った枕を使うのが健康にも美容にもおすすめです。

素材の一例

- ポリエステル綿** ふわっとしていて柔らかいのが特徴。比較的安価なものもメリット。
- 羽根** 通気性や保湿性に優れ、夏涼しく冬暖かい。ふんわりやさしい寝心地。
- 低反発ウレタン** 独特のフィット感と体圧分散効果が特徴。
- ビーズ** 超極小の発泡ビーズは形が柔軟に変化し、触り心地も独特。
- そばがら** そばの実を詰めた昔ながらの枕は今も健在。通気性や吸湿性に優れています。

マットレスの選び方



薄型マットレスの種類や機能をチェック!

今使っている布団やベッドの上に敷くだけで、快適な眠りを得られると評判の薄型マットレスを比較。

高反発マットレス

適度な硬さがあり、体に負荷をかけずに快適な寝姿勢を保つことができるのが高反発マットレス。極細の繊維を立体的に編み上げてあるため通気性がよく、耐久性に優れ、軽いのが特徴です。また、丸洗いもできるのでいつでも清潔。ただし、ほかのマットレスと比べて値段が高いのが難点。

極細繊維で
通気性抜群

低反発マットレス

スポンジのようなもので、素材はウレタン。反発力が低いので、圧力がかかるとゆっくりと沈み、減圧するときもゆっくりと復元するのが特徴。体温や体圧によって形が変化するため、体への負荷も少なく、フィット性にも優れます。また、放湿性がやや劣るため、特に夏場は熱や湿気がこもりやすい一面も。

あらゆる方向から
身体を支える

花のある暮らし

11月

「シャコバサボテン」

ブラジル原産で霧の多い森林に自生するシャコバサボテン。葉のようにも見える平たくギザギザした莖節が「シャコ」の形に似ていることからその名がついたといわれます。赤色で大型のダークマリー、ピンク色の花をたくさん咲かせるエバ、白くフリンジの入ったパールウエーブなど、幾重にも連なった莖節の先に色とりどりの花を咲かせます。

育て方のポイント

昼間は窓辺など日当たりのよい場所に鉢を置きます。冷え込む夜は窓から少し離して5℃以上で管理します。環境の変化に敏感で移動や温度差によって落蕾や落花することもあるため、急激な温度変化を避けて徐々に環境に慣らしていくのがポイント。暖房の効きすぎにも注意が必要です。また、水やりは土が乾いてから十分に与え、厳寒期は乾かし気味にします。





さつまいのレモン煮



下準備

- さつまいは厚さ1cmの輪切りにし、流水でアクを抜く。
- レモンは輪切りにする。

作り方

1. 鍋にさつまいと砂糖、水を入れて火にかけ、沸騰したら、半分のレモンを加えて弱火で10分煮る。さつまいに火が通ったら火を止め粗熱をとる。
2. 粗熱がとれたら残りのレモンを加えて冷蔵庫で120分冷ます。
3. お皿に盛り付けて完成。

MEMO

漬け込み時間により味が変わります。120分漬け込みむとさっぱりとした甘味で、一晚漬け込みむと甘露煮のような甘さになります。

材料 (3~4人分) 調理時間10分 漬け込み時間120分

- さつまい…………… 2本
- レモン…………… 1個
- 砂糖…………… 500g
- 水…………… 1000cc



レンコンのはさみ焼き 醤油麴バター

下準備

- レンコンは皮をむき、厚さ5mmを目安にして偶数になるように輪切りにし、酢水につける。
- 大葉と生姜はみじん切りにする。

作り方

1. ひき肉タネの材料をすべてボウルに入れて粘りが出るまでよく練る。
2. レンコンの水気をキッチンペーパーで拭き取り、まな板に並べて片栗粉をふる。①のひき肉タネを片栗粉がついている面に等分量のせてレンコンではさむ。
3. ②のレンコン全体に片栗粉を軽くまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ入れ、中火で両面に焼き色をつけてから蓋をして約3分蒸し焼きにする。
5. 蓋をとり、醤油麴とバターを加えよく絡める。
6. ⑤を器に盛り、スプラウトを飾り付けて完成。

MEMO

レンコンが大きい場合は、食べやすいように半分に切って盛り付けましょう!

材料 (4人分) 調理時間25分

- レンコン…………… 400g
- 酢…………… 少々
- 醤油麴…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 適量
- バター…………… 20g
- サラダ油…………… 大さじ3
- スプラウト…………… 適量

ひき肉タネ

- 鶏ひき肉…………… 300g
- 酒…………… 小さじ1
- 大葉…………… 10枚
- 醤油麴…………… 小さじ2
- 生姜…………… 30g
- 塩…………… 少々
- マヨネーズ…………… 大さじ1

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