

Life & Select

NEWS LETTER

2023.11

November

INDEX

- よく聞くけど
意味を理解していないかもしれない
カタカナの用語
- お部屋をおしゃれにする観葉植物
シマトネリコ
- ぐっすり快適な睡眠を
自分に合ったまくらの選び方
- きのことチーズのカスクート
- 花のある暮らし
シャコバサボテン

よく聞くけど意味を理解していないかもしれない

カタカナの用語



テレビやネットなどでよく目にするものの多いカタカナ語。当たり前のように使われているけど、詳しくは知らない単語はありませんか？つい知ったフリをして恥をかいてしまうということが無いように、最近よく耳にするカタカナ語の意味をご紹介します。

イノベーション

新しい技術や考え方を取り入れて新たな価値を生み出し、社会的に大きな変革をもたらすこと。

コンプライアンス

「法令遵守」を意味し、倫理観・公序良俗などの社会規範にしたがって公平・公正な経営を行うこと。

サステナブル

sustain(持続する)とable(～できる)かけを合わせた言葉で、人間や社会、自然環境の持続可能な発展。

ダイバーシティ

多様性。人種や年齢、性別、宗教、価値観などの違いを持った人々が組織や集団において共存している状態。

インバウンド

観光業界において外国人の来日旅行のこと。Inboundとは「外から中に入ってくる」という意味。

エッセンシャルワーカー

日常生活にとって必要不可欠な労働者のこと。医療・福祉・保育・教育・生活インフラ・物流・小売業などで働く人々のこと。

リベラル

自由主義や自由主義者を指し、穏やかに改革を行う立場のこと。多様性を重んじる自由主義。

IR(アイアール)

Integrated Resortの略称で統合型リゾートのこと。ホテルや商業施設、映画館、カジノなどが一体となったリゾート施設。

お部屋をおしゃれにする観葉植物

シマトネリコ

初心者でも育てやすく、一年を通してツヤのある美しい緑の葉をつけるのが魅力の観葉植物です。大きなものから卓上までサイズのバリエーションが豊富で、気軽に取り入れやすいためお部屋のインテリアとして人気があります。今回はお部屋を彩るシマトネリコをご紹介します。



お部屋をナチュラルな雰囲気

ホームセンターや通販で手軽に購入でき、比較的丈夫で育てやすく初心者にもおすすめです。ナチュラルでやさしい雰囲気は心をほっと和ませてくれます。卓上サイズは葉がさらに細やかなのでかわいらしいインテリアにもぴったり。

縁起が良く運氣アップ

風水では「家族運」や「邪気払い」の効果があるとされており、家族が集まるリビングや玄関に置くのがおすすめです。また、シマトネリコは北欧神話やギリシャ神話に出てくる神聖な植物として悪運を寄せ付けない力もあるとされています。

お家のシンボルツリーに

常緑樹なので一年を通して鮮やかな葉を楽しめます。大きなサイズをリビングに置けば存在感のあるシンボルツリーに。葉が多く密なシマトネリコはお部屋に置けば自然を感じられるリラックス空間にすることができます。

日当たりや温度は？

暑さに強く、寒さも-3℃ほどまで耐えられます。日当たりと風通しの良い場所を好むので、直射日光を避けた日の当たる窓際に置きましょう。シマトネリコは常緑樹ですが、寒さや日当たりの悪さから葉を落とすことがあります。また、乾燥が苦手なのでエアコンの風に注意しましょう。

ぐっすり快適な睡眠を

自分に合ったまくらの選び方

夜眠る時になかなか寝付けなかったり、朝起きた時に不調を感じることはありませんか？それはもしかしたら、今使っているまくらが原因かもしれません。1日の1/3は眠っている時間。だからこそ、頭部を預けているまくらは自分に合ったものを選ぶことが大切です。



素材から選ぶ

まくらの好みは人それぞれ。様々な素材がありますが、使用感と体質に合うものを選ぶことが大切です。硬さや通気性・お手入れの方法など、素材ごとの性能や特徴をご紹介します。※お手入れ前には必ず洗濯表示を確認してください。

ポリエステルわた

ふんわりボリュームがあり、価格はリーズナブル。ダニが繁殖しやすいため、天日干しをして湿気を取りましょう。

柔らかめ

物により
水洗いOK

羽根(フェザー)

高級感があり、ふんわりと独特の柔らかさ。保温性・通気性が高く、湿気がこもりにくいのが特徴。

柔らかめ

陰干し

低反発ウレタン

ゆっくりと沈み込む柔らかさで、頭の形にフィットします。通気性に乏しいため、風通しの良い場所で陰干しを。

柔らかめ

陰干し

高反発ウレタン

適度な硬さでしっかりと支えます。沈み込みを抑え、寝返りしやすいのが特徴。正しい寝姿勢で肩こり改善も。

やや硬め

物により
水洗いOK

そばがら

そばの実の殻を乾燥させたもので、通気性と放熱性に優れています。虫がつきやすいので小まめに天日干しを。

硬め

天日干し

パイプ

細かく切ったストローのような形状で、通気性が良いのが特徴。耐久性が高く、ほこりが立ちにくいので衛生面も◎

硬め

水洗いOK

マイクロビーズ

極小のビーズが独特のざわり心地。頭にフィットしますが安定性は低く、熱がこもりやすいので注意。

やや硬め

陰干し

ラテックス

ゴムの木から作られる天然素材。しっかりした弾力性と柔らかさを兼ね備えています。通気性が高く、抗菌作用も。

やや
柔らかめ

陰干し

まくらの理想的な高さ

自然な姿勢を保てるもの

仰向けで寝たときに、立っているときの姿勢をキープできる自然な高さのものを選びましょう。高すぎたり低すぎたりするものは、首すじの筋肉に余計な負担がかかって、コリの原因になります。

首筋のすき間を埋めてくれるもの

人の背骨はなだらかなS字型を描いています。そのため、敷き寝具と体の間にすき間が生まれます。首すじ(頸椎部分)のすき間を自然に埋めて、頭を支えてくれるものを選びましょう。

まくらの正しい使い方

仰向けで眠る時

眠る時に理想的な姿勢は、まっすぐ立っている時と同じ姿勢。まくらと肩の間に隙間があると首に負担がかかるので、肩口まで引き寄せて頭全体を支えましょう。

横向きで眠る時

横になった時に、頸椎(けいつい)のラインが床と平行になる姿勢が理想的。まくらの高さが合わないと血行が悪くなり、肩こりの原因になるので注意しましょう。

recipe

きのことチーズの カスクート



材料(2本分)

カスクート(ポケット)	2本
バター・マスタード	各適量
しめじ・エリンギ	各50g
ブロックベーコン	50g
パプリカ(赤)	1/8個
オリーブオイル	大さじ3
すりおろしニンニク	小さじ1
白ワイン	大さじ1
グリーンリーフ・トレビスなど	適量
塩・コショウ	適量
チーズ	40g

作り方

- 1 エリンギは縦半分に切り更に5mmのスライスに、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。パプリカは5mmで細切りにする。ベーコンとチーズは7mm角に切る。グリーンリーフ・トレビスは水で洗って一口大の大きさにちぎり、水分をしっかり切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとすりおろしニンニクを入れ、中火で炒め香りが立ってきたらベーコンとパプリカを加えて炒め、更にきのこをすべて加える。全体に油がまわったら、白ワインを加えさらに炒める。塩・コショウで味を調え、火を止めたら粗熱を取る。(少し塩辛いかなと思うくらいがちょうどよい)
- 3 切れ目を入れたカスクートをオーブントースターで2分ほど軽く焼き、粗熱が取れたらバターと少々マスタードを合わせて断面全体に塗る。
- 4 [3]に野菜とたっぷりの[2]のきのこ、刻んだチーズを挟む。



花のある暮らし シャコバサボテン

どんな花?

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茎節が“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、幾重にも連なった茎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。

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