

2017
SUMMER

明日家デザイン工房発

夏

暮らしの通信

発行

(株) 明日家スタジオ

茨城県水戸市吉沢町357-6

Tel : 029-291-3900

Fax : 029-291-3901

E-mail : info@asuka-studio.co.jp

http://asuka-studio.co.jp

衣服が軽くなり、住まいのファブリックアイテムも薄手のものが中心になる夏は、シンプルな暮らしを始めるちょうどいいタイミング。すっきり片付いた住まいでも、暑い夏を乗り切りましょう。

散らかる物＆場所に それぞれ対策を

リビングならテーブルやソファ、床、カウンターなどに、出しあげしにしがちな物はありませんか。持ち物の量にかかわらず、こうした広いスペースをいつも空けておくよう意識するだけで、すっきりとした印象の空間になります。部屋をチェックしながら、どんな空間にしたいか、理想の姿をイメージしていきましょう。

現状をチェックすることから始めましょう

せっかく片付け場所を決めたのに、また散らかってしまうというときは、収納場所がないか、片付けにくかったり、狭かつたりしないか

片付けを習慣化して きれいな状態をキープ

せっかく片付け場所を決めたのに、また散らかってしまうというときは、収納場所がないか、片付けにくかったり、狭かつたりしないか

チェック。しまいやすい収納があれば、いつでもきれいな状態が続きます。
「持ち物にあつた収納場所をつくる」という小さなりセットを繰り返し、自分らしいシンプルライフを目指しましょう。

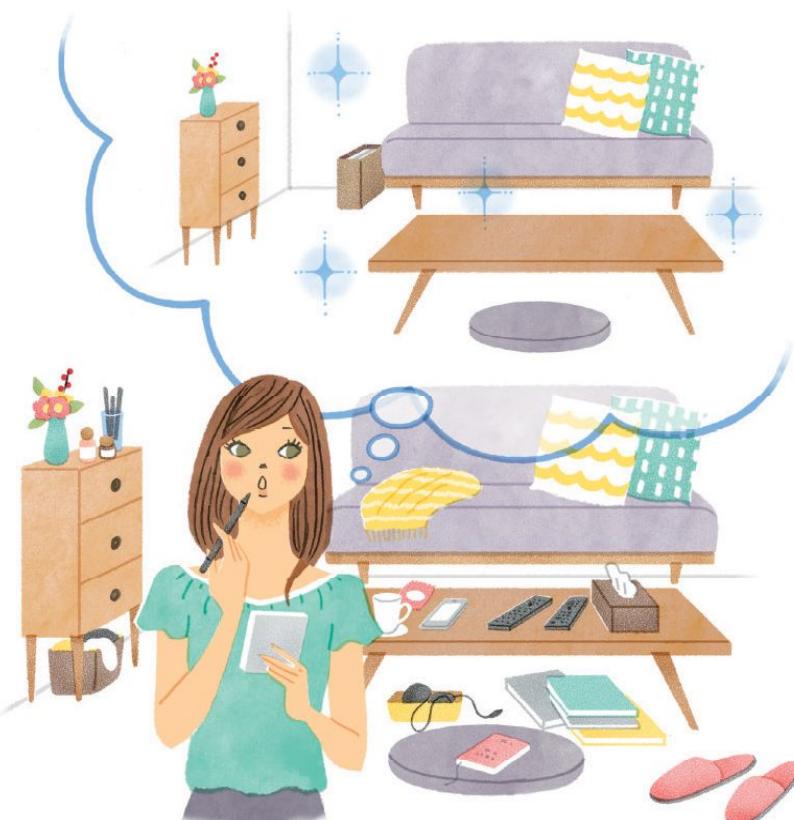
夏こそ始めどき! 快適シンープルライフ

すっきり心地よい家で快適に

シンプルライフ実現のために、持ち物をほどよく整頓する方法を紹介します。

持ち物を整頓するには?
無理することなく

物を減らし、きれいをキープ! シンプルな暮らしを楽しむためのテクニックを紹介します。



一次保存のための箱を作り、少しでも迷ったらまずはここへ。「期限を決めて処分する」「箱は増やさない」など、マイルールを作ることが大切です。

中には勢いで物を捨てたり片付けたりして、後悔した経験がある人もいるのではないでしょうか。長く使っていない物、いらないかもと思う物でも、まずは一時的に別の場所に片付けてみて、捨てるかどうかの見極め期間を持つというのもひとつ的手です。半年間一度も使わなかつたら捨てるなど、ルールを決めて実践してみてください。

バランスよく 物を減らすには?

おすすめの整頓は、小さな収納の見直しです。不要なものや使わないものがないかを定期的に確認し、物を減らしたり移動させたりして使いやすい状態をキープするようにしましょう。

おすすめの整頓は、小さな収納の見直しです。不要なものや使わないものがないかを定期的に確認し、物を減らしたり移動させたりして使いやすい状態をキープするようにしましょう。

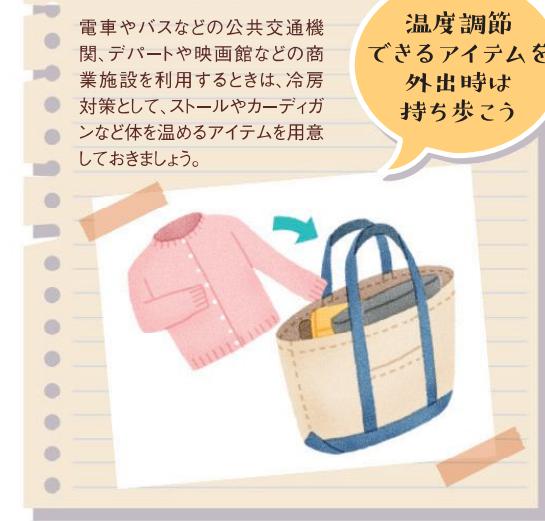
暮らしメモ

暑い夏こそ「冷え」に注意！ 冷やしそうに気をつけて

高温多湿で過ごしづらい日本の夏は、暑さを我慢せずしっかり水分をとるなど、熱中症や脱水症状の対策が欠かせません。一方で快適に夏を過ごすには、冷房等による「冷え」にも注意が必要です。

冬だけじゃない！
夏に体が冷えるワケ

太陽の照りつける屋外と冷房のきいた屋内は温度差が大きく、こうした場所を行き来していると、体温調節のために体力を消耗します。これにより、血のめぐりなどが悪くなり、冷え症や不調を起こしやすくなるのです。



1日の
終わりは入浴で
体をゆっくり
温めて

冷房などで体が冷えてしまうことが多いからこそ、1日の終わりにしっかりと湯船につかって体を温めましょう。湯上がりには、肩や手首、足首などをゆっくりストレッチしてほぐすのもおすすめです。



暮らしのレシピ

暑い夏こそしっかり食べて! 魚料理・アクアパッツァ

ミニトマトやパプリカなど彩り鮮やかな夏野菜と一緒に楽しめる、フライパンひとつでできる簡単レシピです。

▼材料(2人分)

白身魚の切り身	2切れ
あさり	15個
ミニトマト	8個
パプリカ赤・黄	各1/4個
タマネギ	中1/2個
オリーブ	(お好みで10個程度)
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	1/4カップ
水	1カップ
オリーブ油	大さじ4
塩・こしょう	少々
バジル	適量

▼作り方

- アサリは殻をこするように洗い、塩水につけ砂を吐かせておく。白身魚に塩・こしょうをふり、10分ほど置いて水分が出てきたらキッチンペーパーで拭う。
- ニンニクはみじん切り、ミニトマトはへたをとり、パプリカは一口大に、タマネギはくし切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を入れて中火で熱し、ニンニクを入れる。香りがたったら、白身魚の皮目を下にして入れ、両面に焼き色をつける。
- アサリ、ミニトマト、パプリカ、タマネギ、オリーブ、ローリエ、白ワイン、水を順に加え、強火にする。
- 煮立ったら、弱火にして落としぶたをし、10分ほど煮詰める。
- 塩・こしょうで味をとのえ、バジルをちぎりかけ、残りのオリーブ油をまわしかける。

Point▶夏が旬のイサキやスズキなどでつくるのもオススメ。小さめのメバルや鯛なら、下処理して丸ごと調理してもおいしくいただけます。またスープは濃厚ですので、残ったらバスタやリゾットにしても。



暮らしのヒント

…快適に夏を過ごすひと工夫

体を冷やしそうなよう、上手に涼を楽しめましょう

冷えは防ぎたいけれど暑さがつらい人は、ミントティーやフレグランスなどスッキリする香りのものや、見た目に涼しい寒色のファブリックや服装など、暑さを和らげるアイテムを活用してはいかがでしょう。冷却スプレーなど直接肌を冷やすアイテムは、手軽に涼感を楽しめますが、使いすぎに注意してください。



暮らしのワンポイント

汚れは年間スケジュールを立てて掃除を!

ベランダや窓、ウッドデッキなどは夏の大掃除がおすすめ!

毎日の掃除にプラスして、汚れにくい場所の掃除を定期的に実践すれば、きれいになるうえ年末の大掃除も楽になります。スケジュールは1ヶ月ごとに季節にあった場所を設定し、集中的に掃除しましょう。たとえばベランダや窓、ウッドデッキなど屋外は夏がおすすめ。冬と異なり水の冷たさを我慢せずにすむうえ、水分も乾きやすいので一石二鳥です。