

2017-2018
WINTER

明日家デザイン工房発

冬

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

冬は体を動かすのがおづくらうなうえ、年末始は外食の機会も増えるとあって、太りやすいという人も多いのでは。そんなときこそ、食事のきほんをおさらいし、冬太りを防ぎましょう。

栄養バランスのとれた食事の選びかた

バランスのよいメニューを選ぶために、食品を赤・黄・緑の3色に分類する考え方があります。赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など「血や肉をつくる食品」、黄はご飯・パン・いも・砂糖・油など「働く力になる食品」、緑は野菜や海草・果物など「体の調子を整える食品」です。この3色を含む食事、例えばベーコンエッグ、トースト、サラダならOKとする、ごくシンプルで便利な考え方です。



1日に必要なエネルギー(kcal)
=標準体重(kg)^{※1} × 25~30^{※2}

※1 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

※2 標準体重1kgに必要なエネルギー

身長158cmの人の場合、
(1.58×1.58×22)×25~30で1日に必要なエネルギーは
1373~1647kcalとなります。

適切な食事量の基準がないとわかりにくいたときは、1日に必要なエネルギーを目安にしてみましょう。
簡単に計算できますので、ぜひ活用してください。

1日に必要なエネルギーとは

私たちは毎日食事をすることで、生きていくためのエネルギーを摂取していく。食べ過ぎなどで、生命維持や活動に必要なエネルギーよりも、摂取するエネルギーが多くなると、太ってしまう原因に。

まずは、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、食事を考えるときの基準としてみましょう。

暮らしメモ

大切な家族とともに、心地よくキレイに過ごすコツ

ペットと快適に暮らす家づくり

ペットも大切な家族の一員だから、いつまでも
もいつしょに暮らしたい。そんな考えをコン
セプトにしたインテリアアレンジのコツを紹
介します。

人もペットも快適に過ごすためには
上手な物の配置がポイントです

ペットとの快適な暮らしの第一のポイントは、お互いが動きやすい環境づくり。食事スペースやトイレ、ケージは、ペットがアクセスしやすく、人の動線を邪魔しない場所を考えください。たとえばオープンラックの下段や階段下の空間、家具のすき間のデッドスペースもありでしょう。インテリアの小物類はペットの安全を考え、ペットの届かない場所に置くのが基本です。犬なら高い場所を活用して。猫の場合はそれでは通用しませんので、扉付きの収納を。いずれにしても、「出しつばなし」をやめることは有効です。

お部屋を飾るのには、壁面がおすすめです。また最近は、そのまでインテリアのアクセントになるようなおしゃれなペットグッズもたくさんありますので、ぜひ探してみてください。



ペットのためのアイテムで部屋にアクセントをプラス

専用マットや遊具などペットのためのアイテムはバリエーションが豊富。空間のアクセントになるものを選べば、実用性を備えたインテリアとして楽しめます。



DIYで壁付けできるおしゃれなキャットウォーク

暮らしのレシピ

もう一品ほしいときの簡単!野菜レシピ

野菜不足を解消する、野菜をおいしく食べる2つの簡単レシピを紹介します。

いろいろ野菜の韓国風ナムル

▼材料(2人分)

ミニトマト	8~10個
ピーマン	2個
豆もやし	1/4袋
Ⓐ ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
すりごま(白)	小さじ2
しょう油	小さじ1
塩	少々
Ⓑ ごま油	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々

▼作り方

- ミニトマトはヘタを取り縦4等分に、ピーマンは細切りに、豆もやしはしんなりするまで茹でて水を切ります。
- Ⓐを混ぜ合わせ、半量をミニトマトと、残りの半量をピーマンと別々に和える。
- Ⓑ豆もやしとⒷを和える。

野菜のホットマリネ

▼材料(2人分)

レンコン・かぼちゃ・ごぼう・にんじんなど	計400g
オリーブ油	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ2
塩・こしょう	適量

▼作り方

- レンコンは厚さ1cmの半月切り、かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、ごぼう・にんじんは太さ1cm程度の棒状に切る。
- 耐熱皿に①を入れ、オリーブ油をまわしかけ、混ぜ合わせたら均等に広げる。
- 200度に予熱したオーブンで15分ほど焼き、野菜に火が通ったら、バルサミコ酢をまわしかけ、さらに2分ほど焼く。塩・こしょうを加え、ざっくり混ぜ合わせる。

【ポイント】野菜はあるものだけ、また2~3種類でつくってもOK。

暮らしのヒント

… 消臭は場所ごとに対策を立てる!

ペットの「におい」対策は、場所にあわせて適切な対処をしましょう

玄関はアロマなど好みの香りを置いたり、ペットのトイレなどはこまめな掃除とともに消臭スプレーを活用するなど、場所ごとに適した対策をとりましょう。またリフォームなどの機会には、消臭機能のある壁紙や、汚れにくい床材など、ペットとの暮らしを快適にする建材を検討するのもおすすめです。



暮らしのワンポイント

掃除忘れに要注意!お風呂のフィルター

毎日掃除するからこそ、見落としてしまいがちな場所があります

汚れが目につく場所は毎日のお掃除で忘れる事はありませんが、見えない場所はついで掃除を怠ってしまいがち。その代表といえる風呂釜のフィルターは、ゴミや湯アカがたまると、目詰まりをおこして湯沸かしなどの機能が正しく働かなくなってしまうことも。週1回を目安に追いかき口を外して、また3カ月に1回は専用洗浄液で内部を掃除するのがおすすめです。