

住まいのかわら版

Vol.37

< 発行 >

(有) 井上興産

徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel : 088-666-3155/Fax : 088-666-3156

お問い合わせは、こちら➡ **0120-64-3155**

冷蔵庫を整理して便利でキレイにしましょう♪

冷蔵庫内がキレイに整頓されていると、家事の効率アップにもつながりますよ。



みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷蔵庫の整理」です。ごちゃごちゃしがちな冷蔵庫。料理の残り物や使いかけの野菜などが奥から出てくること、ありませんか？ そんな「もったいない」を防ぐためにも見やすいように整理してみましょう。

プラカゴやボトルで常備のものを統一

メインの庫内の整理でおすすめののが、プラスチックのカゴ（プラカゴ）での分別。たとえば、バターやジャムなどをひとつにまとめて「朝食セット」とすれば、朝はそのカゴごと出し、使い終わったらカゴごとしまっただけなので手間がかかりません。また、4個パックのヨーグルトを複数常備するとき、重ねると容器がすべりやすいので、4つパックを縦に並べてちょうど入るサイズを選

べば、出し入れもしやすくて便利。サイズは縦29、横26センチあればぴったり！ 深さは1段なら5〜6センチ、2段で入れるなら10センチあると高い場所に置いてスムーズに出し入れできます。ちなみに、縦が23〜24、横が15〜16、深さが10センチあれば、3個パックの納豆がすっぽり入ります。100円ショップで一般的にあるサイズなので、チェックしてみてくださいね。常備のものを分類、整理したら、冷蔵庫内に何も置かないスペースをつくりましょう。ほかの物を移動せずに、常備菜や夕飯の残り物を置けると、心のゆとりにもつながります。



朝食セットはシンプルなトレーにまとめるのもおすすめです♪

フリーザーバッグや紙袋で見やすく分類♪

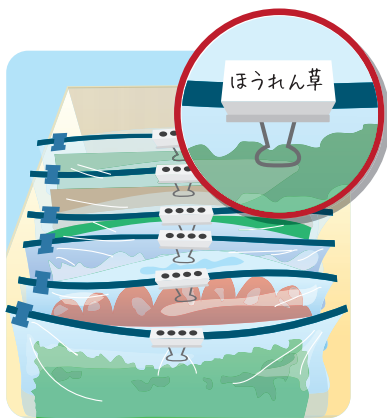
野菜室も見やすくしましょう。ニンジンなどの根菜、ほうれんそうなどの葉物野菜は立てて保存すると長持ちするので、ペットボトルを適当な長さに切り、切り口をテープなど



ねぎは青い部分と白い部分を切り分けておくと使いやすいです。

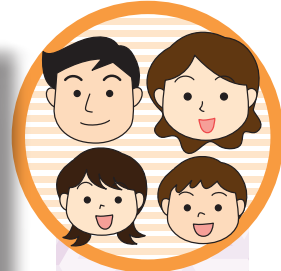
100円ショップなどで手に入る茶系の紙袋で統一すると見た目もすっきりしておすすですが、おウチにある紙袋でももちろんOK。あ

でカバーしたものと入れると安定します。ほかに、紙袋もおすす。野菜室の高さに合わせて、紙袋の上の方を内側に折れば、形も野菜の量に合わせて自由に変わるので、分類に重宝しますし、玉ねぎの皮くずやじゃがいもについた土もほかの野菜や庫内につかないので衛生的です。



ラベリングはダブルクリップにシールを貼ると見やすく、開封時は簡単に外せます！

る程度汚れが目だってきたらすぐ取り替えられるところもポイントです。冷蔵庫はフリーザーバッグがおすすめ！ 立てて保存できますし、汁ものは、薄くして冷凍させると、使うぶんだけパキッと折って取り出せます。汁ものを薄く冷凍させたいときは、すでに凍っているフリーザーバッグの間に入ると良いですよ。冷蔵庫が引き出しタイプならそのまま立てて保存を。開き扉タイプなら、カゴが便利です。



頭の体操！ 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！ チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



ようかんがスポーツに人気!?

お茶菓子の定番・ようかん。ここ最近ではスポーツをしている時の栄養補給に良いと注目を集め、スポーツ用のようかんが登場。そのメリットは、エネルギーと塩分補給ができること。そして、持ち歩きにも便利で、移動中も片手で食べられることにあります。ビスケット系の栄養補助食品のように、カスがぼろぼろとこぼれたり、口の中の水分が取られることがないので、その食べやすさも人気のようです。ホームセンターやスポーツ店でも扱っているようですが、インターネットで買うこともできます。メーカーによっては、原料のあずきにこだわったり、味もチョコ風味にするなど工夫も見られます。また、タンパク質や炭水化物、マグネシウムなどがバランスよく含まれるので、非常用としてもおすすめです。



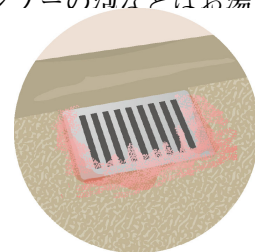
意味を間違えがちな言葉って!?

普通に使っているけど、実は意味を間違えて使っているかもしれない言葉たち。それらの本来の意味を紹介します。たとえば、「さわり」。「話のさわりを言うと……」という感じで使いますが、「物事のはじめ」として解釈されがちです。実は、「物事の要点」を意味します。「知恵熱」は、物事を深く考えすぎたりするときに出る熱と思われることが多いですが、乳幼児期に突然起こる発熱のことをいいます。また、「ハッカー」という言葉は、コンピュータ内に侵入して不正行為を行う人のことを想像しがちですが、コンピュータやインターネットに詳しい人のことを指します。ほかに「姑息」は「ひきょうな手段を使う」といった意味ではなく、「一時しのぎである様子」が本来の意味だそう。「悪びれる」は、悪いことをしても悪いと思わない態度を取るといった意味ではなく、恥ずかしがったり卑屈な態度を取るといったのが正解。正しい意味を知ると、その使い方も変わるはず。ぜひご参考に！



お風呂などに発生するピンク汚れとは？

お風呂や水まわりに気がつくと発生している「ピンク汚れ」。ヌメヌメして気持ちが悪いですよね。これは「ロドトルラ」という酵母菌なのだそう。カビよりも増えるスピードが速いので、掃除してもすぐピンク汚れが発生してしまうこともよくあるそうです。発生の原因は、石鹸などのカスと水分、湿気。予防には消毒・殺菌。ピンク汚れにも効くお風呂用洗剤を使うのも有効ですが、消毒用エタノールをスポンジなどに含ませてふき取るのも効果アリ。また、浴室内の温度を下げることもおすすめ。壁などに飛び散った石けんやシャンプーの泡などはお湯の方が落ちやすいので、お湯のシャワーで流したあと、水のシャワーをかけ、スクイーズなどで水気をふき取ると良いです。換気扇も長めにかけて、しっかり乾燥させることも大切です。



住まいの快適レポート

掃除は思った以上にカロリーを消費し、上手に活用すればダイエットに最適です。習慣づけて部屋もボディも磨きましょう。

部屋もボディもすっきり!

掃除で楽々、ダイエット作戦!

掃除機がけ

基礎代謝アップ!

掃除機を前方向にかけながら、片足の膝を90度に曲げ、後ろ足をしっかり伸ばします。後ろ足のかかとが床から浮かないように注意。体幹を鍛えて、筋力&基礎代謝アップ!



トイレ掃除

スリムな美脚へ!

かかとを上げて、つま先立ちでしゃがんだままいつもの掃除を。太もも、特にふくらはぎを鍛えることで、全身の血行もよくなり代謝アップ、むくみも解消。



二の腕のたるみ解消!

腕を伸ばして、左右に大きく動かして二の腕を意識しながら窓拭き。二の腕がブルブルしたら効いている証拠です。また背筋を伸ばすので、背筋も鍛えられます。

目指せ、くびれ美人!

腕を左右に動かす際は、ウエストも意識してねじるように。また上から下に拭くときはスクワットの要領で行いましょう。下半身の引き締めにも有効です。



窓拭き

くれぐれもご無理なさいませんように

床拭き

背中のでい肉を落とす!

床拭きは、昔ながらの雑巾掛けを。両膝をついて、片手で雑巾を前方向にすべらせ手と同じ側の足を後ろ方向に伸ばします。背中が丸くならないように気をつけましょう。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用。

SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという存在を、変えていく。

サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を、変えていく。

サティス Sタイプ

新品の時の白さ輝きが100年^{※1}つづく「アクアセラミック」

トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。

なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。^{※2}

リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。

リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。^{※3}トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。

新品時のツルツルが100年つづく。

「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年^{※1}つづきます。

^{※1}同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

^{※2}付着した汚物よこれによっては、お掃除が必要な場合があります。

^{※3}定期的にお掃除しない場合、汚れが付着する場合があります。

100年
クリーン

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA
CERAMIC

写真・記事：株式会社 LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで

間違いさがし答え：①男の子の玉ねぎ ②女の子の髪飾り ③さやえんどう ④卵の数 ⑤座布団

(有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29
Tel: 088-666-3155 Fax: 088-666-3156
E-mail: inouekousan@theia.ocn.ne.jp
http://www.inouekousan.jp/index.php



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。

普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんなりとどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしています。

フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。