

# 冷蔵庫を効果的に使いましょう

## 食品の保存になくはならない冷蔵庫。そこで、冷蔵庫を使う上でのポイントを紹介いたします。



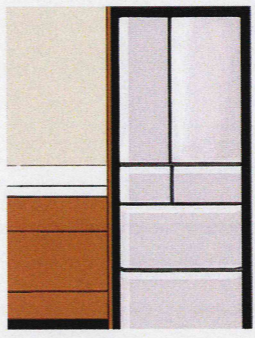
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷蔵庫」です。

生活の必需品である冷蔵庫ですが、何気なく使っていること、ありませんか？意外と奥が深い冷蔵庫の活用方法を紹介します。

### 冷蔵庫本体の最適な環境や温度設定とは？

冷蔵庫本体の上って、何かモノを置きがちではありませんか？冷蔵庫は、上から熱を放出するタイプが増えているので、上にモノを乗せすぎると、放熱の効率が低下し、電気代がかかってしまう事があるので、できるだけ、モノを乗せないようにしましょう。

設定温度は、中がおすすすめ。最近、設定温度を中（標準）にすると、自動で温度調節してくれるタイプが多いそう。取扱説明書を確認して、そのタイプなら、手動での温度調節がいらず、ラクですね。また、気温が低い

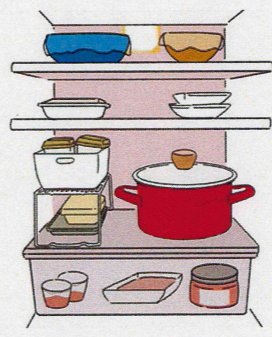


冷蔵庫の側面も放熱するので、5ミリ以上、すき間を開けて設置すると良いでしょう

冬などは、食品の入れ具合にもよりますが、設定温度を弱にすると、消費電力が少し節約できることがあるそうです。ほかに、省エネモードがあれば、より少ない電力で稼働するので、ぜひ、取扱説明書をチェックしてみてください。

### 場所別に効率よく食品を保存しよう

冷蔵庫内の温度は、実は微妙に違う

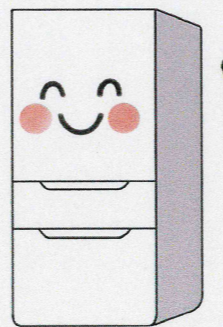


庫内は、冷気の吹き出し口を塞がないように配置することも大切です

のをご存知ですか？冷気は下にたまる性質があるので、くさりやすい食品は、冷気の吹き出し口付近か、冷蔵庫の下部に入れることをおすすすめします。また、ドアポケットは、冷蔵庫内で比較的温が高めなので、温度の影響を受けにくいペットボトルの水やお茶のほか、すぐ手に取って使える瓶詰めの保存食などがおすすすめです。

チルド室は、肉や魚はもちろん、ソーセージやちくわなどの練り物、納豆やキムチなどの発酵食品の保存に適しています。その一方、入れない方がいいのが、水分を含んだ食品。たとえば豆腐や卵は中の水分が凍ってしまい、味が変わる場合があります。マーガリンも避けたい方が多いようですが、マーガリンは成分の違いで入れても良いですが、マーガリンは、硬くなってしまいうので、通常の冷蔵庫で保存しましょう。

野菜室は、文字通り野菜はもちろん、果物の保存に適しています。その中でも、バナナやアボカドなどは、冷やしてしまうと追熟が止まってしまうので、追熟をした場合は常温で保存を。野菜や果物以外で入れても良いのが、2リットルのペットボトルの水やお米。ほかにビールも。キンキンに冷えているのが旨い！と思わ



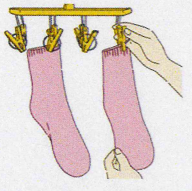
冷蔵庫のメーカーによって温度設定など仕様が違うので、取扱説明書をぜひチェックしてみてください

## イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

### 靴下を考える

靴下の洗濯時にある問題を解決するヒントをご紹介します。洗うとき、日常使いの靴下なら、汗や皮脂などがついた裏側を出さず、汚れが落ちやすく、靴下のニオイ軽減にも役立ちます。泥汚れなどがひどいときは裏にして洗いましょう。靴下を干すとき、洗濯バサミで留めるのは履き口？つま先？好みが分れると思いますが、おすすすめは履き口。洗濯物の水分は上から下へ行くので、履き口に水分が長く留まるとそのゴムの劣化につながるからです。さて、靴下をたたんでしまおうかな、というとき、片方がすぐ見つからなくてイライラ…。そんなときは取り込む際に、1足分を洗濯バサミなどで留めると良いですよ。ちなみにたたむとき、履き口をぐるんとひっくり返すと、履き口のゴムが緩む場合があるので、1足をまとめて3つ折りにするとスッキリしえまします。



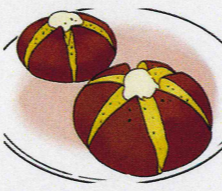
間違えがちな洗い方①時計の大きさ②ソックスの履の顔③冷蔵庫の取っ手の有無④バスタに添えてあるパジャルの数⑤女の子の耳がはいている

### わからない言葉、いろいろ

日々、情報が変化するなかで、わからない言葉、ありませんか？たとえば、コーヒーのOMや店頭で見かける「コールドブリュー」。これは「水出し」のこと。コールドブリューコーヒーは、水出しコーヒーということになります。また、「セラム」もよく聞きます。これは「美容液」のこと。たとえばホワイトセラムなら、美白美容液です。ほかにも、少し前によく聞いた「インバウンド」。これは「内へ入る」や「本国行き」という意味ですが、最近、訪日外国人旅行のことを指して使われることが多いです。「ダイバーシティ」は、シティとつくこと、街？と思いきや「多様性」の意味。就職採用などの際、多様な人材を活用したいときに用いることが多いそうです。「サムネイル」もあります。これは、写真やファイルの内容がひと目でわかるよう、パソコンなどの画面上に示した縮小された画像のこと。若い世代は略して「サムネ」と言うことも。意味が分かると世の中を見る目も広がりますね。

### 最近はやりのグルメ

おうち時間が増えたことで、グルメへの関心もより高まっていますね。そこで注目のグルメを紹介します。「マヌルパン」はご存知？丸いパンに切れ込みを入れてクリームチーズを挟み、上からガーリックバターをしみ込ませた韓国発のグルメ。パンチの効いた味わいですが、大人気だそうです。韓国といえばキューブケーキも要注目！文字どおりキューブ型で、小さくて細やかなデコレーションが施された写真映えするケーキです。イタリア・シチリア発のスイーツ「カッサータ」も人気。リコッタチーズを使ったクリームにフルーツやナッツを混ぜ込み、冷やし固めたもの。大手コンビニでも見られます。いわゆるバターサンドをさらに大胆にした「進化系バターサンド」も。定番のバターサンドよりも分厚いクリームをサンドしたフォルムがかわいいと話題です。



## 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。



### 魅せる暮らしを提供するキッチン「ノクト」と魅せる収納「カノール」を同時発売

**Noct ノクト**  
魅せると変わる、私の暮らし。  
暮らしを魅せると、自然と気持ちが前向きになり、暮らし方が変わっていく。料理はもちろん仕事も、趣味も、団らんの時も、ノクトは暮らしの全ての時を魅せてくれるキッチンです。



洗練されたデザインの「スリムデザインワークトップ」 豊富な扉カラー・取手 GROHE製オールインワン浄水栓「ミント」 新しいニーズに対応する「キッチンテーブル」



お気に入り隠さない 新しい収納カノールは、価値観やライフスタイルに合わせて収納のかたちをカスタマイズして、お気に入りの空間を自分らしく実現できます。

### 暮らしのレラビ 豚バラ肉と野菜の夏レシピ

電子レンジで豚バラ肉と野菜をチン！火を使わない、夏におすすすめのレシピです。

**豚肉と定番野菜のレンジ蒸し**

▼材料(2人分)  
豚バラ肉(薄切り) 120g  
キャベツ 50g もやし 1/2袋  
たまねぎ 1/2個  
酒 大さじ1 塩・こしょう 適量  
おろししょうが 小さじ1  
ポン酢しょうゆ 大さじ4

▼作り方  
【下準備】たまねぎは縦半分、横1cm幅に切る。キャベツは一口大にカット。もやしはよく洗ってざるにあげておく。豚バラ肉は食べやすい大きさにカットし、塩・こしょうを揉み込む。

①耐熱容器にキャベツ、もやし、たまねぎを敷き、その上から豚バラ肉を並べる。  
②①に酒を振り、ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱。肉、野菜に火を通す。  
③②から水気を切って器に盛り、おろししょうがを混ぜたポン酢しょうゆをいただく。

**豚肉となすのレンジ蒸し**

▼材料(2人分)  
豚バラ肉(薄切り) 120g  
なす 2本  
酒 大さじ1

①すりごま 大さじ1  
みそ 大さじ1  
砂糖 大さじ2  
ごま油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1

▼作り方  
【下準備】ピーラーを使ってなすの皮を縦目にむき、縦4つに切りわけ、①はあらかじめ混ぜ合わせておく。

①豚バラ肉を広げてくるくとなすを巻き、耐熱容器に重ねないように並べる。  
②①に酒を振り、ふわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱。肉、野菜に火を通す。  
③②を器に盛り、①をかけてできあがり。

### 新しい技術を活かした/水回りの設備

家庭の節水に効果アリ!

**キッチン**  
こまめな止水ができて、清潔に使えるタッチレス水栓

**トイレ**  
近年の節水型便器なら、従来と比べて最大49%の節水効果※LIXIL製水栓

**バスルーム**  
少量の水でも快適な、節水できるシャワーヘッド

知っておきたい、私たちの大切な水のこと

水は私たちの命をつなぐ大切な資源です。水不足も深刻です。2050年には世界の約半数以上の人口が必要量の水を確保できなくなる可能性があります。水不足は、人々の健康や生活に大きな影響を与えます。LIXILは、持続可能な社会の実現に向けて、節水技術の開発に取り組んでいます。最新の節水型水栓やシャワーヘッドを開発し、家庭での節水をサポートしています。

日本では、飲み水やトイレに使うという用途を除くとほとんど使っていない水です。つまり、家庭で使われている水の割合は、約28%です。

洗面・その他 15%  
風呂 40%  
排水 18%  
トイレ 21%

家庭で使われている水の割合

日本人1人1日1日に使う水の量