

INDEX

- ころとからだを元気にする
ツボですっきりセルフケア
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- 手軽にナチュラルクリーニング
環境にも人にもやさしいエコ掃除
- 筍の姫皮サラダ

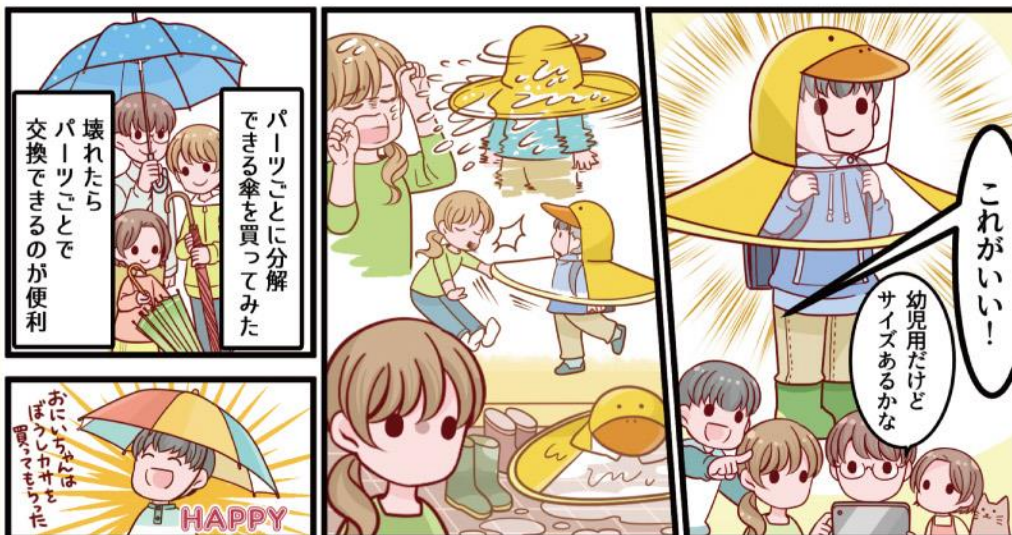


DESIGNER'S HOUSE
SUNRISEHOME

2024

6

June



ニャン太郎一家の いろんな雨具

曇りや雨の日が続く梅雨の季節。外出するのが憂鬱な日も、お気に入りの雨具があれば気分も上がります。

こころとからだを元気にする

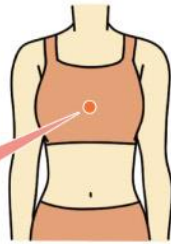
ツボで

すっきりセルフケア

はじめじめと天気が悪い日が続くと、なんだか気分も落ち込みがち…。今回は、そんな憂鬱な気持ちを和らげてくれるツボをご紹介します。スキマ時間に、誰でも簡単にできるセルフケア。日々のストレスや心の不調を感じたら、ツボ押しで気分をリフレッシュしましょう。

膻中 (だんちゅう)

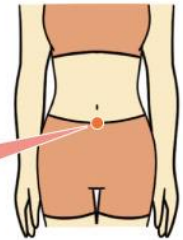
左右のバストトップを
結んだ線の中心に
あるツボ



心身を活性化させてくれるツボ。気持ちが落ち込んでいるときやイライラしたときにもおすすめ。中指でゆっくりと指圧しますが、強く押しすぎないように気をつけて。

気海 (きかい)

おへそから指1本半分
下がったところに
あるツボ



集中できない、やる気が出ないなど、気持ちが前に向かないときに。両手の中指を使ってゆっくりと押しましょう。エネルギーのもととなる“気”をコントロールして、体の中から元気を与えてくれます。

※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

5つの違いを
見つけよう!

間違い探しクイズ

雨やどり編

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。
間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな?



間違い探しの答えは裏面へ



環境にも
人にもやさしい

エコ掃除

おうちの中で過ごすことの多い梅雨時こそ、お掃除にぴったりのシーズン。湿度が高いこの時期は、油汚れが水分を吸い、落としやすくなるメリットがあります。今回は、おうちにあるものや自然由来の素材を使った掃除方法をご紹介します。身近にあるものを活用して、エコ掃除をはじめてみませんか。

新聞紙でエコ掃除

掃除に使える万能アイテムといえば新聞紙。アイデア次第でさまざまな使い方ができます。

窓・網戸

新聞紙の使い方がよく知られているのがこの窓拭き。霧吹きなどを使って窓をぬらしたら、丸めた新聞紙でこすって汚れを落とします。そのあと乾いた新聞紙でこすれば、跡も残らずツツツヤに。曇り止め効果もあります。また、ホコリや汚れのついた網戸には新聞紙を貼り付け、反対側から掃除機をかけたとききれいになります。

キッチンまわり

シンクはアクリルたわしなどで汚れを取ったあと、新聞紙を使って水分を拭き取ります。シンクだけでなく、水道も丸めた新聞で磨けばピカピカに。新聞紙はニオイを取るはたらきもあるので、生ゴミなどは新聞紙に包んで捨てるのがおすすめです。

玄関・たたき

窓掃除やキッチンで使った新聞紙は、玄関やたたきの掃除に使います。新聞紙を湿らせたら小さくちぎってまきましよう。そのあとほうきなどで新聞紙をまとめるようにやさしく掃けば、ホコリが立たず、きれいに掃除できます。

重曹・酢でエコ掃除

油汚れなど酸性の汚れに威力を発揮するのが重曹。一方、水回りなどアルカリ性の汚れに強いのが酢です。独特のにおいが気になる場合はクエン酸を使ってもOK。

重曹を使って

油汚れがつきやすいレンジやガスまわり、電灯のかさやエアコンのフィルターにも重曹は大活躍。基本の重曹水は水100mlに対して重曹小さじ1。スプレーしたり、雑巾を絞ったりするのに使います。頑固な汚れにはそのまま振りかけて使ったり、重曹水へのつけ置きも効果的。

酢を使って

安い醸造酢でOKです。酢1に対して水2を加え、スプレー容器などに入れておくとう便利。お風呂の排水口などのぬめりのある汚れや水道についた白っぽいシミも酢を使えばスツクリ。キッチンペーパーに酢水をしみこませてパックしたあと、布や歯ブラシなどでこすります。

スチームクリーナーと組み合わせる

高温の水蒸気で汚れを浮かせて落とすスチームクリーナー。サッシなどの細かい部分、カーペットのしみ抜きやカーテン・ソファの除菌消臭、エアコンのフィルター掃除も簡単。重曹や酢などと組み合わせることで、より高い効果が期待できます。

すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

玄関編

玄関掃除のコツ

まずは掃除機でホコリを吸い取ります。汚れがひどい場合は、重曹などをふりかけ、歯ブラシでこすりましょう。御影石や大理石は「酸」と相性が悪いので、ぞうきんなどでやさしく拭くのがコツ。

玄関収納のコツ

靴は互い違いに入れることで、限られたスペースを有効に使うことができます。ブーツはブーツキーパーを使って、キレイに並べておきましょう。伝線してしまったストッキングに新聞紙を丸めて入れれば、簡単ブーツキーパーのできあがり!

たけのこ 筍の姫皮サラダ

穂先に近い、黄色く柔らかい部分だけを「姫皮」といいます。
旬の筍を茹でたときだけ味わえる姫皮を使ったサラダです。

材料 4人分

筍の姫皮	1本分
かにかま	6本
サラダ春菊	1/2袋
鶏ガラスープの素	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩・コショウ	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

1. 茹でた筍の姫皮部分を5mmの細切りにする。
2. かにかまは細く裂いておく。
3. サラダ春菊は洗って3cmの長さに切っておく。
4. 1~3の材料すべてをボウルに入れ、鶏ガラスープの素、ゴマ油、塩・コショウで味付けする。
5. お皿に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

筍の下茹で方法(アクを抜きやすく水周りをよくするための下処理)

STEP1

筍の実部分を切り落とさないように、先端1/5程度を斜めに切り落とす。切り取った部分に垂直に切れ目を入れる。
※筍の実まで到達しない程度に包丁を入れることが大事。

STEP2

大きな鍋に筍、米ぬか、切らずにそのままの唐辛子を入れ、筍が十分かぶる量の水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、筍が浮かないように落とし蓋をする。

STEP3

茹で過ぎで柔らかくなりすぎることはないで、時間をかけて茹で、しっかりアクを取る。
※茹で時間は、1本500~750gくらいのサイズで沸騰してから1時間程度。

STEP4

筍が柔らかくなっているか、竹串などを刺して確認し、茹で汁に浸かった状態で冷ます。



ポイント

火加減は中火弱くらいで鍋肌がグツグツ沸いている状態を保つ。途中で必ず足し水をし、筍が見えないようにする。

保存方法

ゆで汁ごと容器に移し冷蔵庫で保存する。(3日は保存可能)

間違い探しの答え ①葉っぱ傘の上の雫 ②女の子の後ろの葉っぱの大きさ ③男の子の位置 ④男の子の服の柄 ⑤女の子の手の位置

株式会社サンライズホーム

住所 〒963-8863 福島県郡山市字菜根屋敷 61-17

TEL. 024-983-6733 FAX. 024-983-6734 株式会社サンライズホーム

検索