

人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

Summer 2013 vol.14

# ライフネクスト info

[ ライフネクストインフォ 夏号 ]

info 暮らしの特集

## 100円グッズで 簡単キッチン収納

### 人の暮らしと水のつながり

わが家のリフォーム体験談

ピックアップリフォーム

「保存版 知っておきたいトイレのリフォーム」

「フローリングコーティング」体験レポート

夏のマンションライフを  
もっと快適にしよう!!

ライフスタイル・エッセンス

「電子レンジ  
100%活用術」

ハウスクリーニング

暮らしの健康サロン

「カムカム健康法」

保管付宅配クリーニングパック

ライフネクストクラブ  
会員様限定  
プレゼントキャンペーン開催!!  
詳しくは22ページをご覧ください。

コンプレッサー式  
除湿機

QUOカード

人感センサー付  
LEDライト

さらに  
エアコン  
クリーニングも  
プレゼント!

IH対応 片手圧力鍋



技あり!

# 100円グッズで 簡単キッチン収納

食品や食器などたくさんのモノが集まるキッチン、収納するのは主婦の悩みのタネですね。

でも100円グッズを上手に使いこなせば、あっという間にスッキリ!

人気インテリアスタイリストの大御堂美唆さんが、選び方と使い方のコツを伝授します!



## 100円グッズ収納の**極意**

- 1 収納スペースを計測、ショップへもメジャーを持参  
どんなに「便利そう」でも、目的の収納スペースに合わなければアウト。行く前のスペース計測、ショップでの商品計測は基本中の基本です。
- 2 キッチン用品だけでなく、全ての売り場を回る  
園芸用品、文具、工具など、キッチン用品売り場以外にもキッチン収納に使える商品はいろいろ。固定観念を捨てて、ベストアイテムを見つけましょう。
- 3 ズッズの色、素材、大きさを揃えれば  
見た目もスッキリ  
基本は同質、同型、同じ大きさを統一すること。ガラスでまとめる、白で揃えるなど、素材や色で統一すれば、ゴチャゴチャした印象も回避!

大御堂さんの  
＼ ひとことアドバイス /

とにかく収納スペースは奥のものが取り出しにくくデッドスペースをつくってしまいがち。カゴやトレーを利用した「引き出す収納」で奥のモノを取り出しやすく、使いやすくするのがイチバンのポイントです。

監修・スタイリング:

大御堂美唆(おおみどう・みさ)

雑誌、テレビ、CMのインテリアスタイリストとして活躍するかたわら、番組の企画で個人宅のインテリア改装などを手がける。インテリアや収納・片づけについての著書多数。

[www.omido.com](http://www.omido.com)



100  
yen goods



KOWAZA



# 食器棚や冷蔵庫の中は「指定席」制 「取り出しやすい」が基本

棚にしまっているお皿や冷蔵庫の保存容器は重ねれば数は多く収納できます。しかし、上や手前に置いたモノをよけないと奥のモノが出しにくくなるのが難点。ひとつひとつのアイテムをいかに「出しやすく」するかで使いやすさが違ってきます。そこで活用したいのが、奥行きのあるカゴやトレーなど。棚や冷蔵庫の内側や棚板の高さをしっかり測ってメモをとって、できるだけサイズの合ったものを購入し、ムダな隙間を減らしましょう。

下のお皿も取り出しがラク！



## 小ワザ 2

お皿は重ねず段違いラックで

お皿の収納はできるだけ重ねないように、ミニサイズの段違いラックを使って段差をつくりましょう。上下どちらも楽に取り出せます。

・ミニ整理棚 (seria)

## 小ワザ 1

高いところの食器を取り出しやすく

棚の上段には食器をバスケットに入れて収納。ハンドルつきなら引き出しやすく◎。中身が見やすい透明タイプがオススメです。



・アレンジワイド クリア (seria)



## 小ワザ 4

鍋とフタはあえて別に収納

鍋は重ねて収納もできますが、そこで邪魔になるのがフタ。収納部の扉を利用してオリジナルラックをつくって収納を。

・鍋蓋ラック (シンク下扉タイプ) (seria)  
・ワイヤーラティス (seria)



## 小ワザ 3

大皿は立てて収納

重ねると重くなる大皿や角皿は、立てて収納。傷がつくのが心配な場合はクッションシートなどを間に挟めば大丈夫！

・スス竹ディッシュスタンド (ダイソー)



## こんな便利グッズも!! 【茶わんホルダー】

高く積み上げると不安定な茶碗やお椀は専用ホルダーでストック。家族全員分をワンセットにしておくと、食卓にそのまま一度に運べます。



(ダイソー)

## 小ワザ 5

冷蔵庫の中もひと工夫で取り出しやすく

逆さに立てておきたいチューブ調味料。ペン立てで「指定席」をつくっておくと倒れず、冷蔵庫内の液だれ防止にもなります。

またジャムなどの瓶ものは回転トレーに乗せておくと、奥のモノも取り出しやすく、そのまま食卓へもGo!



・トップコンテナー-NO.1 (seria)



・回転トレー

※今回使ったグッズは、店舗によって取り扱っていない場合もあります。

100 yen goods

裏ワザ

URAWAZA



1つの用途にこだわらず  
便利グッズを探して使う

「キッチンの収納」と考えると、どうしてもキッチン用品売り場へ足が向いてしまうもの。でも、文具売り場や園芸コーナーもぜひのぞいてみてください。文具コーナーは宝の山。園芸コーナーにも意外と使えるアイテムがあります。  
見つけるコツは「頭を柔らかく」「ひとつの使い方にこだわらない」こと。このコツをマスターすると、モノを収納することがグンと楽しくなるはずですよ！

### 裏ワザ 1

引き出し収納は立てる工夫を重ねると取り出しにくいフライパンはマガジンラックを利用して立てて収納。マガジンラックに収まらないザルや鍋などの収納は、幅を調節できるブックエンドが便利です。底面を両面テープで固定すれば安定します。



こんなに可愛い  
ラックも!!

・マスカレードバスケット A4スタンド (seria)

・ブックエンドT型 (seria)  
・ストックスタンドA4 (seria)

### 裏ワザ 2

液体調味料はボックスで引き出しやすく重たくて取り出すのが大変な液体調味料はA4ファイル用のストックボックスに入れてからレンジ下に収納。引き出して使えば、奥のボトルも取りやすくなります。

・ストックボックスA4 (seria)



### 裏ワザ 4

ツっぱり棒でデッドスペースにランチョンマットを収納  
棚板が動かさずに上部に隙間ができてしまう場合は、ツっぱり棒2本でランチョンマットやテーブルクロスなど、軽めのモノを収納するスペースを。  
・ツっぱりボールS (seria)



### 裏ワザ 3

乾物やスパイスはファイルボックスに立てて収納  
パッケージの大きさがバラバラな乾物やスパイス類もストックにまとめて収納。深めのサイズの方が中のモノが倒れにくくなります。  
・WINDY519ディープ (seria)



### 裏ワザ 5

タレ、からし類は名刺ホルダーで散らかり防止  
「こんなところに!」と見つけるタレやカラシ、ソースなどの小さなパック。名刺ホルダーにまとめて冷蔵庫に保存すると迷子になりません。  
・名刺用ホルダー(ケース付) (seria)



### オリジナルティータイムスタンド

プランタースタンド+かご+丸盆+回転トレーで、茶葉やポットを一括収納

急須や茶葉、お菓子など、毎日のティータイムセットは100円グッズの「合わせワザ」で一気に収納すると見た目にも◎。下段に回転トレーを組み合わせたのがコツ。



- ・ステンレストレー丸型 (ダイソー)
- ・芒草フルーツかご (seria)
- ・ボールプランタースタンド (seria)
- ・回転トレー

100  
yen goods



PROWAZA



# ハードルの高い「見せる収納」も アイデア次第で自由自在

収納のノウハウ本にも必ず登場する「見せる収納」。でも、いざやってみると「片付いているはずなのに、散らかって見える」と感じたりしませんか？ 見せる収納の基本はこの2つ！

① 見せていいモノと悪いモノをしっかり分ける

② 理想の見た目をキープ

収納用品はシンプルな色にまとめるのが基本ですが、ビビッドな差し色を利かせるのがプロ直伝の見せ方です。



サッと使えて  
見た目も◎

**プロワザ 2**

トレリスとS字フックで、キッチンツールを吊って見せる

園芸用品のトレリスを吸盤つきのフックで固定。S字フックを使ってキッチンツールを吊ると、見ためにオシャレで使いやすさもアップ。

- ・木製トレリスL (seria)
- ・ステンレスフックBタイプ (seria)
- ・スイング吸盤フック大 (seria)



**プロワザ 1**

よく使う調味料は同じキャニスターで揃えて統一感を  
コットンや綿棒、キャンディーなどを入れるのに使われるキャニスターを調味料入れに。素材が同じなら大きさが違ってOKです。

- ・アルミ蓋キャニスター大500ml (seria)
- ・広口アルミ蓋キャニスター750ml (seria)



**プロワザ 4**

アームカバーもアレンジすれば、おしゃれなレジ袋ストッカーに

園芸用品や事務用品の売り場にあるアームカバーはレジ袋のストッカーに変身。2枚セットなので、種類別に分けて収納も可能です。同じくショップで見つけたレースをあしらうと華やかに。

- ・アームカバー (seria)
- ・編みパーツ ナチュラルスクエア (seria)
- ・ハンドメイドレースシール (seria) ※粘着テープをはがして使用



**プロワザ 3**

カトラリーは植木鉢やペン立てで種類別に  
よく使うカトラリーはミニサイズの植木鉢に立てて。鉢に穴が開いているので、洗ったまま立てても水はけが良く清潔です。

- ・カラーエコプランター 鉢本体と受皿はセット (seria)

column

**イマドキ 100円グッズは  
オシャレで良質!!**

最近の100円ショップはとにかく品揃えが豊富。各メーカーがこぞって自社ブランド商品の開発に注力しています。品質も向上し「えっ、これも100円!?!」と思うアイテムも多く、いまや「安かろう、悪かろう」ではなく「安くても良い」のが常識。大手各社ではホームページで常に新しい商品情報を更新していますので、お買い物前にチェックしてみてください。

**見せる収納は  
上級者向け!**

簡単そうに見えて、実は難度の高い「見せる収納」は上級者向けです。まずは引き出しの中や棚の中など「見えないところ」の収納で修業を積んでからチャレンジするのがオススメです!



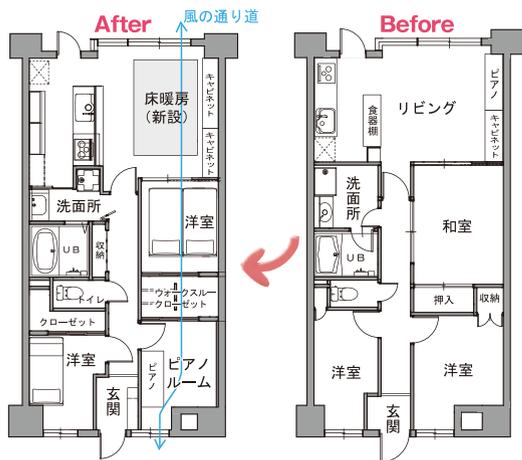
# リフォーム会社に相談しながら ご家族3人の願いを叶えた 風が吹き抜ける爽やかな住まい。

収納が少ないために家具が多くなり、手狭に感じていた以前のお住まい。結露にも悩まされていました。設備の老朽化も重なり決意したリフォームは、家族みんなの願いを叶える幸せなイベントになりました。

東京都品川区 Nさま



①リビング：ご家族の一番の願いだった広いリビング。面積を拡張しただけでなく、天井も高くして開放感が生まれました。さらにキッチン収納力向上によって、リビングにあった大きな食器棚や電子レンジ台が不要に。ピアノも別の部屋に移動でき、より一層広くなりました。



## 数十センチの違いで 大きな実感

壁を全て撤去して行った大規模な工事ですが、住み慣れたお部屋の配置はそのままに、各部屋のサイズを希望に合わせて少しずつ調整されています。キッチンとリビングを遮る壁のようになっていた食器棚を撤去し、キッチンは対面式に。和室は洋室にし、寝室と割り切って少し縮小。その分リビングを拡張しました。また浴室も広くなったほか、クローゼットや収納の造作が特徴的です。

### DATA

- 間取り:61.75㎡/3LDK+ウォークスルークローゼット
- 築年数:28年
- 家族構成:ご夫妻、お子さま1人
- 工事内容:スケルトン工事  
(間取り変更、内装・水回り設備の更新、収納造作など一式)
- 工事期間:約2カ月

”決めつけはせず、積極的にプロに相談したのが成功の秘訣

新築で購入されたマンションも28年が経過。蛇口の不具合や浴室タイルのひび割れなど水回り設備の傷みが重なったことをきっかけに、住まい全体のリフォームを決意されました。

ご家族のいちばんの願いは、この機会に手狭だったリビングを広くすること。面積も拡張しましたが、加えて他のお部屋の収納スペースを充実させ、リビングのものを移動させることで有効なスペースを広げました。食器棚で仕切られていたキッチンも開放され、大満足のリフォームに。

「成功の秘訣は、できること、できないことを自分で決めつけず、気になったことはどんどんリフォーム会社に相談してみたこと」(ご主人談)。おかげで「考えていたことができなかった」ということはなく、またリフォーム会社からいろいろと提案を得ることができました。

ショールームに何度も足を運び、ご家族でしっかり要望を出し合って楽しみながら「新しい家」をつくり上げた今回のリフォーム。その喜びが伝わってくる、とても感動的な取材となりました。取材中は、新しくできた風の通り道のおかげで、お部屋の中を爽やかな風が吹き抜けていました。

### お申込みまでの流れ

- 1 見積りお申込み (お電話・WEB)
- 2 大和ライフネクスト/提携会社より連絡
- 3 提携会社によるお部屋の確認(土日可)
- 4 提携会社による見積り提示
- 5 提携会社への正式申込み

**注目** 今年の9月と来年3月がポイント  
消費増税で  
リフォームはどうなる?!

消費税は2014年4月から8%、2015年10月から10%に引き上げが予定されています。金額が大きいリフォームでは家計への影響も大きくなりますので、実際の価格差や「経過措置」を知っておきましょう。

■たとえば500万円のリフォームなら…

5%	525万円	8%	540万円	10%	550万円
----	-------	----	-------	-----	-------

15万円の差      25万円の差

2014年3月31日までに工事完了し、引き渡しが終わると消費税は5%のままでOKです。



**経過措置** 2013年9月末日までに契約しておくと、工事完了が2014年4月以降であっても消費税は5%とされます。



**ご存じですか？  
リフォームのお得な制度**

消費税増税とは関係なく、リフォーム工事の際は自治体の助成金を受けられる場合があります。都県や市区町村のホームページや相談窓口で事前に確認しましょう。

※制度の内容(対象条件や上限額等)は自治体により異なります。



**WEBサイト更新中!  
リフォーム事例も  
続々追加!**

WEBサイト「eライフネクスト」のリフォームページを随時更新しています。リフォームの基礎知識やリフォーム事例などを掲載しておりますのでぜひご覧ください。



[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)  
イーライフネクスト リフォーム

**ご主人、奥さま、お嬢さま  
それぞれが“自分の城”を持ちました**



- 2 キッチン**：リビングにあふれていた食器を収めるため収納力を重視。さらに冷蔵庫にはモノを貼りたくない奥さまのご要望で壁一面をコルクボードに。IHへの変更も行い、「新しい調理法にも挑戦したい」とお楽しみのご様子です。
- 3 ピアノルーム**：お嬢さまが弾かれるピアノは、リビングから玄関横の洋室に移動。お部屋にはエアコンを新設し、集中して演奏できる嬉しい「ピアノルーム」が誕生しました。リビングにあった時よりも反響音がよくなったそうです。(ご主人談)



- 4 浴室**：居室に関しては家で過ごす時間が長いご家族の意見を尊重したご主人。ご自身は大きなお風呂にこだわりました。足を伸ばしてゆっくり入れる1416サイズのバスタブを採用。バスタブ優先で浴室の面積が決まりました。加えて以前のタイル張りからパネル仕様の壁になって、お掃除がラクになったと喜ばれています。
- 5 トイレ**：廊下側の壁の位置が変わったことで、奥行きのある広いトイレに。吊り戸棚をなくしたことでさらに広さを感じられます。タンクレス、自動開閉するフタなど最新の設備に交換し、壁には将来を見据えて手すりも取り付けました。タンクレスにしたことで新設した手洗いは、出入りの邪魔にならないよう奥に設置しました。

**注目ポイント**

- ポイント1** 風通しのよさ  
両面開放できるウォークスルークローゼットを造作したことで、ピアノ室の窓からリビングの窓まで風の通り道ができました。
- ポイント2** 便利な廊下の収納  
居室の収納家具を減らすことにもつながらる廊下の収納は、周りに物がないので物の出し入れもしやすく、とても便利。
- ポイント3** “上のスペース”を有効活用  
浴室とキッチンのスペースを広げたことで圧迫された洗濯機置き場には、開閉式の収納棚を設置。ハンガーも掛けられます。
- ポイント4** 床の張り替えに合わせて配管も更新  
配管は必ず老朽化するもの。万が一の漏水等でまた床を撤去する事態にならないよう、床を張り替えたこの機会に床下の給水・給湯の配管も更新しました。
- ポイント5** 結露対策のため、窓を全室ペアガラスに変更  
冬の結露が大きな悩みだったため、全室にペアガラスを採用。結露対策のほか、エアコン効率の向上と防音効果が期待できます。



リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談



**0120-43-2233**

受付時間9:00~17:40  
(土日祝・年末年始を除く)

パソコンから

[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)



保存版

# 知っておきたい トイレのリフォーム

最新設備で快適エコ生活-2

トイレは“エコ”で“快適”に  
チエックポイントは5つ!!

家族全員が毎日何度も使うトイレは、

お住まいの中でも特に使用頻度の高いスペースです。今回は、よく使う場所だからこそ、エコで快適な空間づくりを意識したい「トイレのリフォーム」にスポットを当ててチェックポイントをご紹介します。まずは設備の進化から見ていきましょう。

## Point. 1 節水

節水性が大きく向上。  
年間1万円以上の  
節約効果も!?

設備の進化で特に注目なのが節水性の向上です。水の勢いや渦の形など各社が「流す技術」を競っており、以前より少ない水量で洗浄力はアップ。しっかりと流します。たとえば10年以上前のトイレからの交換なら、ほぼ間違いなく水道代を節約でき、エコにもつながります。



渦巻き水流で、少ない水でもキレイに!



データ:INAX ※4人家族(男性2人、女性2人) 大1回/人/日、小3回/人/日使用した場合で算出。

## Point. 2 清潔

汚れにくい表面加工と  
掃除がラクな構造で  
いつでもピカピカ清潔!

なんとなく好きになれないトイレのお掃除も、最新のトイレならグンとラクになります。汚れがつく原因は、便器表面の目に見えないレベルの凸凹。それを滑らかにする表面加工で、以前より汚れにくい便器に進化しています。メーカーによってはその凸凹を100万分の1ミリのレベルまでなくしているものも!

また掃除のしやすさの面では、「フチなし便器」が好評です。これまでの便器はフチが折り返されたような形で裏側に汚れがたまりやすく、掃除もしづらいう上にどれだけ汚れているのが見えませんが、フチをなくしたことで掃除がしやすく、汚れも見えやすくなりました。



従来の便器 「セフィオンテクト」便器  
汚れがつきにくい便器表面。



フチなし形状で掃除がラクに。

### トイレのリフォームそこが知りたい!

「今のトイレに不便や不満を感じているけど、リフォームとなると分らないことがいっぱい...」。そんな方に、トイレのリフォームの基本的な情報をご案内します!



**Q** 交換時期の目安は?  
**A** 10~15年での交換が多いです。

設備(便器)の交換は10~15年でされる方が多いです。トイレの機能が壊れることは少なく、交換理由は「汚れが落ちなくなつたから」や「見た目も良く手入れのしやすい新しいトイレに変えたいから」「節水したいから」といった理由が多いようです。

**Q** 費用と工事期間の目安は?

**A** 工事内容により異なります。

「トイレ交換のみの場合」費用は商品代・工事費合わせて約10万円。工事期間は約半日が目安です。「内装工事まで行う場合」壁紙・床の張り替えなら4万円前後を追加。工事期間はトイレ交換を含めて約1日が目安です。

※費用・工事期間は商品や工事の内容により異なります。右記は目安としてご参照ください。ご予算に合わせてご提案も可能です。

お申込みまでの流れ

- 1 見積りお申込み (お電話・WEB)
- 2 大和ライフネクスト/提携会社より連絡
- 3 提携会社による お部屋の確認(土日可)
- 4 提携会社による 見積り提示
- 5 提携会社への 正式申込み

## トイレのリフォーム よくあるご感想を紹介します！

- いくらお掃除していても、設備が古びてしまって薄暗い印象でした。今は新品のトイレになって清潔感があって気持ちが良いです！
- 薄型タンクのトイレにしました。体の大きな主人が「トイレが広くなった」と喜んでいました！
- 便器の交換に合わせて壁紙と床も好きなものに変更しました。トイレが我が家の自慢のスペースになりました！

Point. **5** **ると利**  
**あると便**  
**アイデアいろいろ**  
**小さな工夫で**  
**大きく便利に！**

リフォームの際は、便器以外の設備も考えてみましょう。例えば、立ったり座ったりするトイレでは、手すりがあるとラクになり、高齢の方でも安心できます。他にも壁の下の方をパネル張りにすると尿ハネを水拭きできたり、ちよつと物を置ける台を設置すると便器に携帯電話などを落とす事故が防げたりお客さまが便利だったり、さまざまなアイデアがあります。



Point. **3** **広々**  
タンクレスで広々！  
リラックスできる場所に  
大変身！

節水性の向上によって薄型タンクやタンクレスのトイレが一般化しているのも大きな進化です。特にタンクレスの場合、奥行きが旧型トイレより10cm以上コンパクトになり、体の大きな方でも空間にゆとりができるほか、新たに収納スペースを設けるなど選択肢も広がりました。



Point. **4** **座能**  
**便機**  
節電性が向上したほか、  
消臭や空気清浄の機能、  
便座の自動開閉も！

便座は機能の充実と節電性がチェックポイント。温水洗浄便座は既に一般的ですが、脱臭機能や空気清浄機能付きのものも増えています。節電機能も向上しており、便座ヒーターや温水などの待機電力が大幅に削減されています。また人感センサーでフタが自動開閉する便座もあり、特に高齢の方がいるご家庭におすすめです。



## WEBサイト更新中！ リフォーム事例も 続々追加！

WEBサイト「eライフネクスト」のリフォームページを随時更新しています。リフォームの基礎知識やリフォーム事例などを掲載しておりますのでぜひご覧ください。



[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

イーライフネクスト リフォーム



タイルで  
オシャレに

壁はタイルや珪藻土への変更も可能です。タイルは色の種類も豊富で、複数の色を組み合わせることも可能。こだわりが感じられるオシャレな空間になる上、水拭きもできて清潔です。



壁紙・床を  
お好みに

暗いイメージをなくすために明るい壁紙にしたり、反対に高級感のある模様入りの壁紙にするなど、お好みの雰囲気に変更できます。居室に比べ張り替え面積が限られるので比較的安価で個性を演出できます。

## 交換だけじゃもったいない！ 内装リフォームで 快適空間に大変身！

せっかくトイレをリフォームするなら、設備交換だけでなく内装も変更することをおすすめします。“トイレ”という空間へのイメージが変わるようなステキなリフォームが可能です。



新設  
手洗い場を

タンクレスで手洗いのついていないトイレを採用された場合などは、手洗い場を新たに設置することもできます。お好みのポウルやタイルを選べば、オリジナリティーあふれる印象的なスペースに。

トイレの内装にこだわると、お住まいのグレード感がアップします！



## トイレクリーニング

リフォームはまだ早いけれどもきれいにしたいという方のために、ハウスクリーニングのメニューにトイレのクリーニングをご用意しています。下記窓口にて承りますので、ぜひご利用ください。●価格：7,560円(税込) ●作業範囲：便器/床/換気口カバー表面/照明器具/扉



リフォーム・設備交換の  
お問い合わせ・ご相談



0120-43-2233

受付時間9:00~17:40  
(土日祝・年末年始を除く)

パソコンから

イーライフネクスト リフォーム

[www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

「フローリングコーティング体験レポート」

# フロアマニキュア・ナノ®

自然なツヤと約10年の耐久性が好評のフローリングコーティング「フロアマニキュア・ナノ®」。ライフネクストインフォロー！12で募集した体験モニターにご当選された磯村さまに実際にご利用いただいた感想をお聞きしました。

## 施工前に比べて 掃除機をかける回数が減りました！

東京都板橋区 コスモ小竹向原メニール 磯村さま



BEFORE



気になる  
黒ずみも  
スッキリ！

友だちを家に招くのも  
憂鬱でした。

床の自然なツヤ  
が出てとても  
気に入っています。



AFTER

信頼できる方に作業を  
お願いできて安心でした。

お見積りの際に床の一部を使用した「お試しチェックサービス」がありました。事

前に仕上がりイメージできるので良いですね。作業員の方に気になることをいろいろ相談でき、施工中子どもが部屋内にもテキパキと作業をしてくださいました。施工中の二オイもほとんどなく、一緒にいた子どもも嫌がるそぶりもなかったのが助かりました。ワックスを剥離した際の黒く汚れた汚水を見て、頑張ってお手入れをしていただいたのに、こんなに汚れていたのかとビックリしました。

コーティングの効果を実感！  
手軽にキレイをキープ。

フロアマニキュア・ナノを体験してみて、一番嬉しく思っていることは、施工前に比べて掃除機を掛ける回数がグンと減ったことです。以前は汚れや塵が気になる度に掃除機をかけて、それでも汚れているのでこまめに水拭きも行ったりとても大変でした。今では特典でもらったお手入れ簡単モップでサッとゴミを集めて、集まったゴミを取るだけですし、強い汚れがついている場合は固く絞った雑巾で拭くだけでキレイになるので、お手入れが簡単になって本当に嬉しいです。気軽なお手入れでキレイになり、コーティング効果の素晴らしさを実感しています。

見積り！  
お無料！  
汚れ・傷などフローリングの  
お悩みご相談ください。  
経験豊富な技術者がお伺いします。

ほかにも、ご利用いただいたお客さまから満足の声が届いています。

朝起きてピカピカの  
床を見ると、  
嬉しい気持ちになります。

埼玉県川口市 リボンシティレジデンス  
イーストアリーナ 武藤さま

気に入って選んだ床色でしたが、足跡のよ  
うな白っぽい汚れが目立つようになり、い  
ずれはフローリング全体の張り替えも必要か  
と考え始めていました。黒色の床は部屋が暗  
く見えてしまうのが悩みでしたが、フロア  
マニキュア・ナノを施工した後は自然な光沢が  
出て部屋全体が明るくなりました。床に愛  
着がわき、朝起きてピカピカの床を見ると  
嬉しい気持ちになります。時にはプロの技を  
借りてケアしていくことの大切さを身をもっ  
て体感できました。作業も1日で終了しま  
すし、在宅での作業でもストレスをほとんど  
感じないのでオススメです。

BEFORE

裏足の跡  
の足跡が  
素足で歩くと  
の皮脂が  
よのように  
今までの  
を考えると  
商品  
です。

AFTER





# 夏のマンションライフを もっと快適にしよう!!

いよいよ本格的なサマーシーズンに入り、暑さのピークを迎えます。

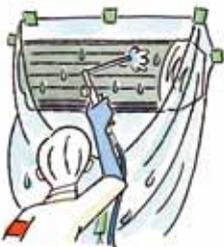
戸建てに比べて空気の出入りが少なく機密性の高いマンションでは、毎年暑さに困っている方も多いのではないのでしょうか。

ここでは真夏のマンションライフを快適にする、さまざまなお役立ちアイテムをご紹介します。

## 冷房効率を上げるなら 「エアコンクリーニング」がオススメ!

エアコン内部は汚れやすく、放っておくとトラブルの原因になる場合があります。稼働時間の長い夏は、特に手入れが大切です。プロのクリーニングは一般のお掃除では落としきれない内部にたまった汚れも高圧洗浄でスッキリきれいに落とします。

[エアコンクリーニング]  
エアコンクリーニングは、エアコン内部の汚れも上部や前面から高圧洗浄機と専用洗剤で洗浄します。



「エアコンクリーニング」のサービスを  
1名様にプレゼントします。  
※詳しくは22ページをご覧ください。



## キッチンのリフォームを検討中なら 「IHクッキングヒーター」を選択肢に!

ガスや火を使わず、電力だけで調理できるから暑さを感じにくく、室内の空気も汚しません。熱効率がよく、加熱面がフラットでお手入れしやすいのも利点。最近では、銅やアルミなど、すべての金属鍋に対応する機種も登場しています。



## 手軽に断熱したいなら 「ガラスフィルム」が便利!

ガラス窓に貼り付けるだけで、外から入る熱線（赤外線）をはね返し、肌を刺激するような暑さがカットされます。窓際の温度は最大 5.4℃もダウン※。また、エアコンの効きもよくなるので、設定温度を上げて省エネを図ることもでき、また冬の暖房効率もアップ。紫外線もカットでき、赤ちゃんや女性がいらっしゃるご家庭にもオススメです。

※住友スリーエム NAN080Sを使用し、同社で測定



## 今の窓を「二重サッシ」にすれば 断熱&紫外線カットの効果大!

ガラスフィルムより、さらに高い断熱効果を期待できるのが二重サッシ（内窓）。基本的に、どんな窓にでも簡単な工事で取り付けすることができます。断熱、結露軽減、防音などの効果が得られ、年間を通じて快適になります。真夏の強烈な日差しや紫外線を大幅にカットできる遮熱タイプもあります。



## 「網戸・畳」を張り替えて、 自然の風を浴びながら畳にゴロン!

お部屋の網戸が破れたままになってしまったり、そのせいで使わなくなっていないですか。網戸から風を通し、畳でゴロン寝する楽しみもこの時期ならではの楽しみ。網戸・畳を張り替えて夏の風情を楽しみましょう。



## カビ防止にも◎ 「多機能換気扇」で快適バスタイム

キッチンと共に、夏のバスルームも熱がこもりやすくなる場所。涼風機能付きの換気扇があれば快適に過ごせるだけでなく、温度を下げることでカビを防ぐこともできます。乾燥機能付きなら洗濯物の乾燥にも利用でき、花粉症の時期や梅雨どきなどに便利。また、暖房機能付きなら冬場のヒートショック防止にも役立ちます。



参考商品: [マックス]BS-112HM  
※涼風、24時間換気、衣類乾燥、浴室換気、予備暖房機能付き。

暮らしに役立つアイテムを上手に利用して、“マンションの夏”を快適に過ごしましょう!

※このページで紹介した設備交換等は、すべて大和ライフネクストでも承れます。お気軽にお問い合わせください。

※設備交換には多少お時間を要する場合がありますので、お早めにご相談ください。



お問い合わせ



0120-43-2233

受付時間  
9:00~17:40(土日祝・年末年始を除く)

パソコンから

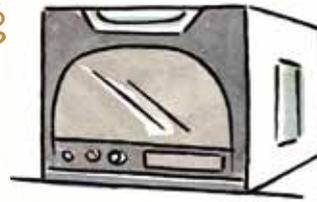
イーライフネクスト リフォーム

検索

www.e-lifenext.jp/reform/

## 電子レンジ 100% 活用術

暑くて大変な夏場の調理が  
電子レンジでラクになる!!



干しシイタケが5分で戻る!?  
トウモロコシも皮ごと5分?  
夏場の暑いキッチン仕事は、  
火を使わない&時短が可能な  
電子レンジで乗り切りましょう!

「暑い日は手軽にそうめんでも」と思っ  
ても、そうめんを茹でるには大きめの鍋  
でお湯をグラグラ沸かして、吹きこぼれ  
ないようつきつきり…。食べるのは手軽で  
も、調理は暑くて大変です。夏の調理はで  
きるだけ火を使いたくないし、短い時間で  
済ませたいですよ。そんなとき「買って  
良かった」と惚れ直るのが電子レンジで  
す。今回は、暑い夏を上手に乗り切る調理  
の裏ワザをご紹介します。

キッチンに立つ時間を短縮する

## 下ごしらえの裏ワザ

電子レンジの真価を実感しやすいのは、調理前の「下ごしらえ」のとき。  
数秒の加熱で大仕事だった野菜の皮むきがガンとラクになるなど、  
熱気がこもりがちなキッチンに立つ時間を短縮できます。



### カボチャを切りやすく

カボチャの厚い皮に包丁の刃を立てる  
のは力仕事だし少し危ないですよ。ラ  
ップで包んで2~3分加熱すると、す  
んなり包丁が入ようになります。半分  
カットで買ったときは断面を下にし  
て。火は中まで通らないので、後の調理  
はレシピ通りでOKです。



### 里芋の皮をむきやすく

包丁で皮をむくのが面倒な里芋  
は、1個10秒を目安にラップで包  
んで加熱。スルッと皮がむけて、そ  
のまま煮物に使えます。1個が小  
さめなときは加熱時間を短めに、  
個数が多いときは10個ずつぐら  
いに分けて加熱するのがコツ。



### 干しシイタケを5分で戻す

干しシイタケをすぐに使いたいとき、電  
子レンジは力強い味方。まずはシイタケ  
全体を水でよくぬらし、ヒタヒタの水が  
入る耐熱容器で3~5分加熱します。こ  
のとき、シリコン製の落とし蓋があれば、  
シイタケが水にしっかり沈むように  
押さええます。なければ、ラップを落とし  
蓋代わりに容器の内側にかけましょう。



### 銚子色タマネギを手早く

みじん切りにしたタマネギに、サラダ油を  
かけて混ぜ、まずは700~1000Wで5分加熱。  
混ぜながら様子を見て、500~600Wで1分ぐ  
らいつつ加熱。これを銚子色になるまで繰り返  
します。火を使わないで済む上、焦がさず上手  
につくれます。フライパンを使わないのも◎。

火を使う時間を短縮する

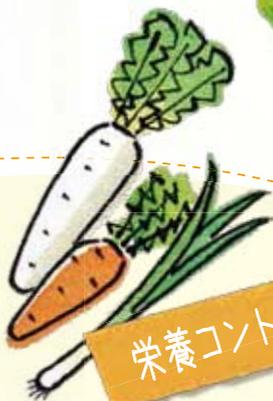
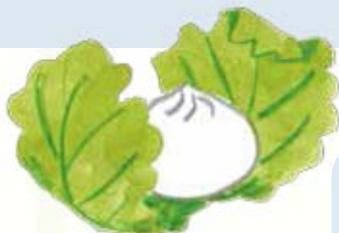
# 加熱調理の裏ワザ

キッチンが暑くなる最大の原因は、何といても火を使うこと。汗をかきながら料理をして、食べる頃にはグッタリしてしまうことも。

夏は電子レンジを上手に使って、火を使う時間を減らしましょう。

## 冷凍肉まんはレタスで包んでふくら

冷凍の肉まんを加熱すると、すぐに皮が乾いて硬くなってしまいます。これは、皮に含まれる水分が蒸発してしまうから。とはいえ、蒸すのは大変なので電子レンジで済ませたいものです。そこで肉まんをレタスの葉で包んでからラップをかけ加熱します。肉まんの下についた経木や紙は取っておきましょう。レタスが肉まんの水分蒸発を防ぎ、逆に余分な水分は吸い取ってくれます。焼売などの点心やハンバーガーなどにも応用可能。キャベツなど葉物野菜ならなんでもOKです。包んだ野菜はそのまま一緒に食べてもひと味違っておいしいです。



栄養コントロールもできる!

野菜中のビタミンC残存率

ほうれんそう (150g)	冷凍エダマメ (100g)
電子レンジ加熱	
1分加熱後、水さらし3分 93%	2分加熱 90%
ゆで加熱	
2分ゆでた後、水さらし3分 42%	10分加熱 73%

データ: 佐藤秀美著「おいしさをつくる「熱」の科学」より抜粋・編集

### ●水溶性ビタミンを逃がさない

ビタミンCやB群に代表される水溶性の栄養成分を含む野菜は、茹でて水にさらすと、せっかくの成分が失われてしまいがち。その点、電子レンジ調理では残存率が高く、丸ごと摂取することができます。

### ●揚げ物の油を落としてダイエット

フライドチキンや天ぷらなどの揚げ物を温める際はペーパータオルを敷いた皿にのせて加熱すると、余分な油が落ち、油脂分を10~20%カットすることができます。ラップをかけなければ、サクとした食感もキープできます。

## トウモロコシは皮ごと加熱

トウモロコシは皮をむいたり、大鍋でお湯を沸騰させて茹でたり、けっこう手間がかかります。でも、皮つきの新鮮なトウモロコシならヒゲだけ取って、皮をむかずに電子レンジでそのまま加熱。皮の中で蒸し焼き状態になるので、プリプリで甘く、栄養も逃しません。1本5分を目安に機種によって調整を。



## 一人分のそうめんを茹でる

ラーメン丼などにたっぷり熱湯(レンジで加熱する場合は400ccで500W・6分ぐらい)を入れ、乾麺の状態のそうめんを少しずつ浸し、しんなりしたら、湯の中でほぐします。吹きこぼれやすいので、ラップをかけて2分加熱。湯切りをして水にさらします。



## 焼きそば用の蒸し麺は調理前に加熱

火の近くから離れられない炒め物は、できるだけ手際よく短時間で済ませたい料理の代表格。たとえば、焼きそばに使う蒸し麺(中華そば)は、調理前に袋のまま軽く加熱しておく、フライパンに入れたときにサッとほぐれ、具に火が通り過ぎる心配もなくなります。炒め時間が短いのでこげにくく油も少量でOK。

## 専用グッズもいろいろ!

シリコン製のスチーム調理器具をはじめ、電子レンジ専用の調理器具は種類も豊富。上手に活用してスマートクッキング!



A ezeg「レンジでゆでたまご」固ゆでも半熟も思いのままに。一度に3個つくれます。



B 「レンジでパスタ」人気No.1 カンタンにおいしくパスタが茹でられます。

商品取扱: 東急ハンズネットストア

# カムカム健康法

～咀嚼(そしゃく)のススメ～

## 歯

よく噛むことでだ液がたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにするので、虫歯や歯周病の予防につながります。

「よく噛んで食べる」ことは、食べ物を飲みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つさまざまな効果があります。家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

監修：ひらち歯科医院 平地正茂 先生



**脳**  
脳に酸素と栄養を送り脳細胞の動きを活発にするので、成長期の子どもの知育を助けたり、高齢者の認知症予防にも◎

食物をよく噛まずに飲み込むと、「お腹いっぱい」と感じる満腹中枢がうまく働かなくなり、食べ過ぎて肥満の原因に。

## 肥

食物をよく噛むことによって消化作用が促進されます。きちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となることも。

噛めば噛むほど素材本来の味がわかり、薄い味付けでも満足感が得られるようになります。

## 味

## 表現

口の周りの筋肉を使うので、よい発音や豊かな表情をつくることにも役立ちます。

## 胃

### ……正しく噛めばより効果的に! 5つのポイント……

**ポイント 1**  
まずは歯の健康から  
歯に関する病気を治しておくこと。常に口の中を健康な状態に保つことが大切です。

**ポイント 2**  
一口30回を目標に  
一口30回、30秒以上を心がけ、しっかりとだ液の分泌を促しましょう。歯ごたえのあるものを積極的に食べることが大切です。

**ポイント 3**  
よい姿勢で食べる  
上半身の姿勢によって咀嚼時の脳の活性化に差が出ます。背筋を伸ばし正しい姿勢で食事を。

**ポイント 4**  
楽しく噛む  
食べ物を咀嚼すると脳に幸福だと感じる「快感物質」が分泌されます。家庭で食卓を囲み、おさまの豊かな心を育てましょう。

**ポイント 5**  
噛むことを習慣づける  
食事は毎日3度、ゆっくり時間をかける習慣を。ガムを噛むのも噛む習慣の一つになります。ストレスの軽減や集中力アップにもつながります。

### いまさら聞けない 暮らしの用語集 vol.2



ニユースでよく聞くけど、どういう意味? そんなワードをピックアップして、解説しましょう。

### 健康 ジェネリック医薬品 (後発医薬品)

長い期間と費用をかけて開発・使用されてきた先発医薬品の特許が切れた後、同じ成分で製造された後発医薬品をジェネリック(一般的な)医薬品と呼びます。効き目や安全性は国の基準によって先発医薬品とほぼ同様に作られています。価格は2〜8割安。なかには、成分や保存料が先発医薬品と異なる場合や、新たに飲みやすさを工夫した製品も。(※医師の判断によって使えないケースもあります。)

### 住まい スマートハウス

直訳すると「賢い家」という意味。一般的に、IT技術によって家庭で使う電気やガスといったエネルギーを上手にコントロールする省エネ住宅を指します。エネルギー効率のよい電気・ガス器具を設置し、利用状況が一目で分かるモニターによって省エネを目指すほか、太陽光発電や蓄電池、風力発電などを使得ってエネルギーを創り出す機能も。

大和ライフネクストでは、管理会社として設備の老朽化対策や防犯・防災などマンション全体でのお取り組みをサポートしています。



**他のマンションの管理組合では  
 どんなサービスを利用しているの!?**  
 そんな声にお応えして、当社が管理組合向けにご提供しているサービスをご紹介します。

**キーワードは  
 「まとめてお得」と  
 「みんなが安心」**

マンションで暮らす大きなメリットは、安心で快適なお住まいを皆さままで助け合いながら維持できること。またそのために管理会社のサポートサービスをご利用いただけることです。

そこで今回は、個人さまではなく管理組合単位でご利用いただけるサービスを紹介させていただきます。マンション全体でまとめて実施することで費用が抑えられることや、防犯や防災など全体で行ってこそ安心感が深まるものなど、今後の快適なマンションライフのために、ぜひご参照ください。



**設備の一斉更新や  
 防災・防犯などが  
 人気です**

たとえば古くなった配水管や給湯器のおまとめ交換。集合住宅だからこそ交換時期が重なるため、まとめてご依頼いただくことができます。防災やセキュリティ対策は、全体でお取り組みいただいた方が効果的な上、導入時点から皆さままでご検討いただくことで、いざという時のコミュニティの力も高まります。

**マンションの  
 イベントに合わせて  
 相談会や説明会も**

マンション全体のお取り組みは管理組合でのご検討が必要になります。が、「まずは個人的に話を聞いてみたい」ということでも結構ですので、マンション管理員や下記窓口までお気軽にお問い合わせください。サービスによつてはマンションのお祭りなどイベントに合わせて説明会等を開催できる場合もございます。

**管理組合向けにご提案しているサービスの例**



**お部屋内の  
 配管交換**

床下や壁の裏側の配管の多くはお住まいのお客さまの所有であり、配管の経年劣化によって、下の階への漏水事故をまねくこともあります。皆様が同時期に交換することで、費用を抑えることができます。



**防災用品の  
 一括購入**

万が一の際の「助け合い」が強みになる集合住宅。防災用品を管理組合で備えておくことをおすすめします。水などはもちろん、閉じ込めの救出に使える「工具セット」や発電機、LED投光機、非常用トイレなどが人気です。



**給湯器の  
 一斉交換**

マンション毎に交換のご案内を行い、ご要望の方のみ、交換のご提案をしています。個別のお申し込みよりも費用を抑えてのご提案が可能です。(平成24年度 交換実績1,600件)



**お得な  
 インターネット  
 接続契約**

プロバイダ料を含めて一般的なご契約より大幅に安価にご提供できる場合がございます。  
 ※管理組合でご導入いただいた上で、個人さまごとにご契約いただけます。※マンションによりご提供できるサービス内容・価格が異なるほか、一部ご提供できないマンションもございます。



**セキュリティ  
 サービス**

不審者の侵入や不在時の火災やガス漏れ等の際、通報と同時に警備員が駆けつけ、室内対応を実施します。  
 ※管理組合で導入いただけます。※マンションにより提携できる警備会社が異なるほか、一部ご提供できないマンションもございます。

詳しく知りたい方はこちら

サービス内容のお問い合わせ

**0120-92-1616**

9:00~17:40(土日祝・年末年始除く)

※本ページのサービスの実施・導入は管理組合単位となります。お問い合わせは個人さまからでも承ります。

# 転勤! 住み替え! マンション どうしよう?



大和ライフネクストにおまかせください!  
～ 最適なサービスをご提案します ～

## 売買 仲介サポート

選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 幅広いネットワークから、最適な仲介会社をご紹介します。
- その3. 数多くの実績から効果的な売却のご提案をします。

「住まいをスムーズに売却したい!」とお考えの方、または「売ろうかな…貸そうかな…」とお悩みの方、ご売却のご相談もお気軽にご連絡ください。グループ会社をはじめとした最適な会社をご紹介します。

※ 地域により、お受けできない場合がございます。詳細はお問い合わせください。

**お住まいの買い取りも承ります**

※ ご紹介する仲介会社での買い取りとなります。

## 賃貸 管理サポート

選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 厳しい入居者審査を行い、マンションルールを丁寧に説明します。
- その3. 高い入居率を保つためにリフォームのご提案をします。

はじめてお部屋を貸す…不安も大きいかと思います。「賃貸管理サポートシステム」はお客さま(貸主さま)より、大和ライフネクストがお部屋を借り上げ、賃貸管理業務の煩雑なお手続きをすべてサポートします。

※ サービス提供範囲: 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の大和ライフネクスト管理のマンション

## 空室管理サービス

転勤や長期不在で空室にする際もこれで安心。通風・通水を含めた定期的なお部屋のチェックをお客さまに代わって行うサービスです。

### 売買仲介サポート 賃貸管理サポート 空室管理サービス お問い合わせ

※ 誌面内で紹介しているサービスにつきましては各ページに記載の連絡先にお問い合わせください。

① お電話でのお問い合わせ(資産管理サポート課)

 **0120-54-4420** 受付時間/9:00~17:40 (土日祝・年末年始を除く)

② インターネットでのお問い合わせ

イーライフネクスト   
<https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

③ 携帯電話から

右の2次元バーコードを読み取ってください。  
※ ご利用いただける機種もあります。



Daiwa LifeNext  
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社

東京都港区赤坂5丁目1番33号 〒107-0052 Tel 03-5549-7033

[www.daiwalifenext.co.jp](http://www.daiwalifenext.co.jp)