

ライフネクスト info

人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

ライフネクストクラブ会員さま限定

**新春豪華
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。



**125名様に
当たる!!**



テレビ



ヒーター



窓用クリーナー



空気清浄機



炊飯器

info 暮らしの特集

“ごはん”をもっと おいしく炊こう!

ライフスタイル・エッセンス

「“結露”を知ろう!」

“住まい”を楽しむ

「セカンドライフを見据える 50代・60代からのリフォーム」

リフォーム事例レポート

「“自由な発想”と“広々空間”を 両立させた理想の住まい」

もうすぐ花粉がやってくる!

春の花粉症対策2014

メタボに続く国民病!?

ロコモティブシンドロームとは?

生活応援セレクション

ノンオイルフライヤーに注目!

ご存じですか? 住まいサポートネット

ハウスクリーニングのご案内

資産としての住まいの話

Life Next Information

2014 冬号

vol.
16

本年も宜しくお願い申し上げます。

「ごはん」をもっとおいしく炊こう！



おいしいごはんを食べたことがありますか。

ひと口に「おいしいごはん」と言っても、人それぞれ感じ方が違うと思います。硬め、軟らかめ、もちり系、さっぱり系、甘さが強い、香りが強いなど、ごはんには、おいしさの要素がたくさんあります。何パターンもある要素の組み合わせの中から、私たちは「こんなごはんが好き」という好みを選び出しています。それは、ごはんが他の料理とは比べものにならないほど日本の食卓に浸透している証拠だと思えます。

あなたはどんなごはんが好きですか？ 好みのごはんが炊けていますか？ 普段食べているごはんをもっとおいしくする方法はいくつありますか。今回は、和食とおいしいごはんづくりに精通する料理研究家の富田ただすけさんに、おいしいごはんを炊くコツを教えてくださいました。

監修
PROFILE
料理研究家
富田ただすけ

一日 30,000 人以上が利用する和食レシピサイト「白ごはん.com」を主宰する料理研究家。

白ごはん.com
http://www.sirogohan.com



水は3回ほど取り換える

20回ほどかき回すだけで研ぎは完了です。その後、水を注いで捨てるだけの作業を手早く3回繰り返します。ぬかは水の底のほうにたまるので、底から軽く混ぜて捨てましょう。水の透明度はうつつすら米が透けて見えるくらいが目安。まだ濁りが濃いようなら、あと1、2回水を入れ替えます。追加で研ぐ必要はありません。



ただすけコラム
おいしい水ってどんな水？



ごはんをおいしく食べるには、水にもこだわる必要があります。ミネラルウォーターを使う場合は、軟水を選びましょう。海外のミネラルウォーターに多い、硬水で炊くと、ごはんが本来持っている甘みや風味などが生かされない場合があります。水道水を使ってご飯を炊く場合には、カルキ臭を取り除くこと。カルキ抜きには「3〜5分程度沸騰させる」「半日〜1日くみ置きする」「浄水器を使う」などの方法があり、沸騰くみ置きの場合はふたをしないように。



家庭用浄水器はおいしい水がたっぷり使えるのでオススメです。

※画像：クリンスイ浄水器付複合水栓

新年最初の特集は、日本人の大切な主食、「ごはん」の炊き方がテーマです。ふつくとしたおいしいごはんは、それだけで幸せを運んでくれます。毎日食べるごはんだからこそ、今よりちょっとこだわって、さらにおいしく炊いてみませんか。きつといつもの食卓がますます豊かになるはずですよ。

力は込めず、ゆっくりとおいしくなれと願いを込めて！

お米を研ぐことは、昔から「ごはんをおいしくするコツ」と言われています。研ぎ方はいろいろと紹介されているので、迷う方も多いはず。何度も試してたどりついた本当においしい研ぎ方を紹介します。



Point
お米の選び方も大切です
お米の特徴は食感と風味のバランスで決まります。食べたことのないお米もいろいろ試して、自分の好みを探し出ませんか？



お米は正しく計量する

まずはお米を研ぐ前に必ずやるべきことがあります。それはお米をきちんと量ること。お米の分量に誤差があると、水加減に影響して炊き上がりが毎回違ってしまふからです。手順を覚えておけば、きっちり計量できます。

正しい量り方



①180ml(1合)カップにお米を山盛りにし、軽くゆすって隙間をなくします。



②箸などを使ってすり切り、あふれた米を除きます。

最初の水洗い



①研ぐ前に1回だけ水洗い。水を注いだら手早く2、3度底から混ぜてすぐ水を捨てます。



②しっかり水を切りましょう。

最初の水洗いは手早く！

お米は研ぐ前に軽く水で洗います。ここで大事なのは、最初の水を注いでから捨てるまでの作業は手早くすること！ ゆっくりしていると、お米が水に溶け出たぬか臭をどんどん吸ってしまいます。お米は研いでいる間にも、たくさん水を吸収します。特にはじめは吸収率が高いので、最初に注ぐ水の質は、ごはんの味に関係します。そのため、研ぎ水もカルキ臭のする水道水ではなく、浄水器などのおいしい水を使用するのがベストです。

手はシャカシャカと動かす

お米を研ぐというと、ギョツギョツと力を込めるイメージがありませんか？ これはお米が割れる原因になってしまいます。最近のお米はぬかが少ないので、シャカシャカとお米をかき回すような感じで研げば十分です。

手つき



ボールを握るときのように手のひらに丸みをつけます。

動かし方



力を込めずシャカシャカとゆっくり20回程度かき回します。

研ぐときは必ず水を切った状態で。水があるとお米同士の摩擦が起きないので、きちんと研ぐことができません。

炊く



炊飯器にセットする、その前の
ちよつとした気がばりが決め手！

最近の電気炊飯器の性能には目を見張るものがあります。しかし、炊飯器にはできないちよつとした心遣いを加えることで「ごはんの炊き上がり」が確実に違ってくるのです！

水加減は水平にして確認

研いだお米を内釜に入れたら、水平なところに置いて分量の目盛り通りに水加減します。標準で炊いた味を基準に、好みや体調に合わせた硬さを見つけるよう水量を増減してみましょう。



肉釜を拭いてからセット

炊飯器に内釜をセットするときに気をつけたいのが、まわりについた水や米粒です。熱が内釜に均等にまわらなくなり、炊きムラの原因になります。きちんと拭き取ってからセットしましょう。

ただすけサン コラム

炊飯器で手軽に炊き込みごはん！

たった1種類の野菜を入れて塩だけで味付けするカンタン炊き込みごはんはいかがですか？ 研いだ米をいつも通り水加減して1時間置き、2合に対し塩小さじ1と1/3を加えます。スイッチを入れる前に、お好きな野菜を食べやすく切つて入れるだけ。この季節は、旬のサツマイモやゆり根がオススメです。



ほぐす

一粒一粒
おいしさを均等に

炊き上がりを知らせる炊飯器の音が鳴ったら、その時点で蒸らしも済んでいるので、さっそくふたを開けてみましょう！

最後の「ほぐす」というひと手間が、ごはんをおいしくする決め手になります。余分な水分が飛ばされ、一粒一粒おいしさが均一な、炊きムラのないごはんに仕上がります。

ごはんをほぐす

①釜の中をしゃもじで十字に区切り、4カ所を底から上下入れ替えます。
②しゃもじで切るようにしながら、ごはんを潰さないようにほぐします。

水滴を拭く

ふたを開けたら、内釜の表面や釜の上についた水滴を丁寧に拭き取りましょう。
水滴が落ちると、せっかくおいしく炊いたごはんが水っぽくなるので要注意。

冷蔵庫で保管

①水加減をした状態でOK!
②内釜ごとラップをして冷蔵庫へ。

お米を研いで炊飯器にセットしたまま常温で置いておくと、お米のおいしさのもとであるでんぷん質が溶け出してしまいます。外出時や朝食用などタイマーをかけて炊く場合もありますが、目安として常温で半日以上（夏場は常温6時間以上）放置する場合は、いったん冷蔵庫に保管し、食べるタイミンクに合わせて炊飯器にセットするのが理想です。

すぐに炊かないときは

Point
炊く前に水に浸して

炊飯器は基本的に水加減してすぐ炊いてもOKですが、30分から1時間ほど浸水させた方がさらにふっくら炊けますよ。

焼き味噌

オススメ
ごはんの友

【焼き味噌の材料】

- | | | | |
|------|-----------|------|----------|
| みそ | 120~150g | ピーマン | 2個 |
| 白ネギ | 1/2本 | 大葉 | 10枚 |
| ショウガ | 1片 (約20g) | ごま油 | 大きじ1/2 |
| | | みりん | 大きじ1と1/2 |
- ※今回は米みそ150gで作りました。

【焼き味噌の作り方】

- 鍋にごま油を入れ、刻んだ白ネギ、ショウガ、ピーマンを炒めます。
- ピーマンに火が通ったら大葉を入れ、みそとみりんを加えしっかりと混ぜ合わせます。
- 火を少し弱め、焦げないようにかき混ぜながら、5~10分煮詰めて完成です。
- 粗熱をとって冷蔵庫で保存して、ごはんと一緒に食べてください！



盛り上げる

ごはんを内釜から離すようにして、こんもり盛り上げた状態で保温します。

最近の炊飯器は「低温保温機能」がついているものなど、長い時間保温しても味が変わりにくいものもありますが、やはり炊き上がってから2、3時間も保温するとごはんが硬くなり、風味も落ちてしまいます。ごはんにできるだけ余分な熱をかけないように、保温中は少しでも釜にふれる部分を少なくしておきます。

保温

保温はこんもり盛ってから

豪華プレゼントキャンペーン

人気の炊飯器を抽選でプレゼントします！

詳しくは22ページをご覧ください。

炊飯器の中で長時間保存するのはダメ？

炊き上がって保温したまま時間が経つと、ごはんは次第に硬くなったり、臭いがつきはじめます。目安として6時間以上置くのであれば、板状にしてラップしてから冷凍保存するのがオススメです。冷蔵だと粘りが落ちてパサパサになりやすいのでご注意ください。

新米を炊くとき、水加減は変えたほうがよい？

よく新米は水分を多く含んでいるので水は控えめにと言われますが、新米ならではのみずみずしさを楽しむため、いつもと同じ水加減で炊くことをオススメします。一年に一度の収穫の季節に、新米のおいしさをかみしめましょう。

Q&A

「粗食」のきほん (ブクマン社) 佐藤初女さん、幕内秀夫さんとの共著です。

ただすけサンの新著はコチラ

ただすけサン コラム

土鍋で炊く場合の注意

土鍋は熱がじっくり伝わるので、はじめから火加減は中火でスタートします。沸騰を確かめたら弱火に。慣れないうちはふたを開けて確認しても大丈夫。炊き終わりに約20~30秒強火にすれば、香ばしいおこげも楽しめます。

①米は研いで浸水させます。冬1時間、夏30分が目安。
②水切りした米を鍋に移し、2合に対し水400~450mlを注ぎます。
③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分炊きます。
④火からおろし10分蒸らせばおいしい土鍋ごはんの完成！

ふっくら！

引越紹介

家具移動

不用品回収

保管付宅配クリーニング



新生活をサポートします。



新しい年を迎え気分一新、これまでの暮らしを見直して新しいことをはじめのに良い時期です。春の新生活シーズンに向けて、少しずつ新しい生活に切り替える準備をしませんか？“暮らし替え”をするために大和ライフネクストがお手伝いします。

オススメサービス

引越紹介

家具移動

不用品回収

大和ライフネクストでは、大手引越会社との提携により、皆さまの新生活をサポートします。大型家具の移動から単身・ファミリーでのお引越しまで、まずはお気軽にご相談ください。

例えば 就職や進学を機に独立されるお子さまがいらつしゃったり、春の異動で単身赴任されていたご主人が戻ってこられたり、ご両親との同居を始められたり…、お住まいのご家族構成に変化があるのもこの時期です。

お住まいのご家族構成が変わるとお部屋の使い道も変わります。引越し準備もお早めに！

シーズンスタートで暮らしに変化が！



オススメサービス

家具移動

不用品回収

不用品回収に関するご相談も提携会社にて承ります。家具の移動をお手伝いするサービスもありますので、上手にご活用ください。

例えば 家具の位置を少し変えたり、インテリアをひと工夫するだけの模様替えても、見慣れた部屋の雰囲気が変わって、入居したばかりのような新鮮な気持ちになります。さらに部屋の整理整頓までできるという「石」鳥の効果がありません。不要だと思ふものは、思い切つてまとめて処分を！

リフォームはまだ先…模様替えをするだけでも暮らしは変わります！

見慣れた住まいを心機一転、模様替え！



オススメサービス

不用品回収

保管付
宅配クリーニング

サービスが付いた「宅配クリーニング」です。収納スペースに余裕が生まれ、クローゼットも広々きれいに！シーズンオフの衣類は預けて、使わない家具・家電等は不用品処分へ。スッキリ広々生活を始めましょう！

例えば シーズン中は大活躍したお気に入りの服も、かさばるふとんも、季節が終われば邪魔に…。クローゼットや押し入れを占領して、部屋にモノがあふれ出てしまうという悪循環が生まれます。そこでオススメなのが、最長9カ月の保管

整理をすれば暮らしも一新！使わないものは預けるor処分ですっきり！

モノが多い住まいをスッキリ片付ける！



リフォームのご相談は大和ライフネクストへ



管理会社だからできるサービスがあります

POINT

1 お住まいのマンションの規約を知っているから
ルールを守り、近隣への配慮も安心です。

POINT

2 お住まいの建物をよく知っているから
話がスムーズな上、工事の注意箇所も知っています。

POINT

3 普段からお付き合いがある身近な存在だから
工事中はもちろん、工事後のサポートまで安心です。

年間実績 **8,500** 件以上

※2012年度 リフォーム、設備交換、修繕実績

アウトドアレジャーがますます楽しくなる遊びゴコロ満載の空間に。



3 **趣味室**：和室だった玄関横のスペースまで土間を拡張。趣味のアウトドア用品やスポーツ用品を気兼ねなく置いて、メンテナンス作業もできる趣味室に生まれ変わりました。隣接する洋室との境は壁ではなくアコーディオンカーテンを採用し、趣味の世界と日常生活が一体になりました。



1 **リビング**：学校の体育館をイメージしたリビングは白壁が映えるシンプルで明るい空間に。細い無垢材を一本一本丁寧に組み合わせたモザイクパーケット張りの床がアクセントになっています。開放感を出すために、天井を撤去して空間を広げました。



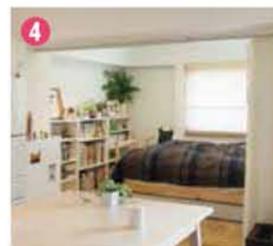
全体を広く見せながら細かな部分にもこだわりました。



6 **天井**：天井を撤去したので高さが生まれ、風通しも良くなりました。天井裏にあったダクト配管は塗装して「見える」仕様に。



5 **洗面室**：IKEAで見つけた洗面台を設置。壁面にカラフルなタイルでアクセントをつけ、楽しい空間になりました。



4 **寝室**：アコーディオンカーテンを設置し、ダイニングキッチンとの境界壁をなくしました。

※このページでは弊社の提携会社(株)トラストの施工事例をご紹介します。

リフォームセミナーのご案内

1月18日 ■会場 パナソニック リビングショールーム東京
■開催時間 午前の部 10:30~ 午後の部 13:30~

講師 **中西ヒロツグ** 先生
イン・ハウス建築計画 代表
テレビ朝日系「大改造!!劇的ビフォーアフター」出演

お申し込み・お問い合わせ
パナホーム(株) 関東・東北リフォーム推進部

TEL: 0120-935-005

2月22日 ■会場 (株)トラスト本社
■開催時間 13:30~15:30

先着**5組10名**様。
参加者には地元有名店のスイーツでおもてなし。

お申し込み・お問い合わせ
(株)トラスト 担当: 定島(ジョウシマ)

TEL: 045-903-6358



2 **キッチン**：II型とL型の2案で検討され、リビングと一体化できるL型を採用。収納も増えて使いやすくなりました。

自転車置き場、体育館を思わせるリビング、住まいを趣味の空間に。アウトドアやスポーツ全般が共通の趣味とおっしゃるAさまご夫婦。道具を置く場所がなく、ライフスタイルに合わせた生活空間をとの思いから住まい全体のリフォームを計画されました。二間続きだった北側の和室のうち一室を玄関から続く土間に変更。もう一室はアコーディオンカーテンで仕切られた洋室にし、開放すれば趣味の空間が広がるようにしました。リビングは低くして閉塞感のあった天井を撤去し、通常の石膏ボードではなく事務所や店舗で見て気に入った素材「ジプトーン」を使用。床材と相まってキーワードにしていた「体育館」のイメージにより近づきました。土間の天井は躯体に直接塗装し、壁はドイツ製のウッドチップ壁紙を、フローリングにはスクエアタイプのもので採用するなど遊びゴコロが満載に。「リフォーム会社にはツアー旅行のガイドさんのように手ほどきしてもらいたい、私たちは選ぶだけ。わがままな希望も形にしてくれて、とても楽しい時間でした」と大満足のリフォームになりました。

イメージは体育館。型にはまらない自由な発想と。広々空間を両立させた理想の住まい。

リフォームで大切なのは「どのような暮らしをしたいか」を意識して行うこと。今回ご紹介するのは、趣味と暮らしが直結した理想的なリフォームを実現されたお住まいです。

神奈川県横浜市旭区 Aさま

DATA

- 間取り：約78㎡/2LDK+土間
- 築年数：32年
- 費用：約600万円
- 家族構成：ご夫妻
- 工事内容：全面改装(無垢床モザイクパーケット張り、壁オガファーザー+自然塗料塗布、キッチン・UB・トイレ・洗面新設、他)
- 工事期間：約40日

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、管理会社に依頼するメリット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/

eライフネクストリフォーム 検索

現地訪問なしで概算見積り可能な「かんたん見積りサービス」が人気！



リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト リフォーム・修繕 ご相談窓口
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 eライフネクストリフォーム 検索
www.e-lifenext.jp/reform/

お申し込みまでの流れ

- 1 見積りお申し込み (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し込み

やっておきたい“安全対策”



安心

キッチン▼▼火を使わないIHクッキングヒーターなら、調理時の引火事故や地震など災害時のガス漏れの心配がなく、また多くの機種にカラ焚き防止機能がついているので、「うっかり事故」も防止してくれます。

床▼▼フローリングにはクッション性のあるものを採用すると、転んだときの衝撃を和らげるだけでなく、歩行時の足やひざへの負担も軽減します。

特に浴室には滑りにくく加工された床を取り入れると安心です。

バリアフリーはもはや常識!



安心

段差▼▼住まいに敷居や小さな段差が多いと、つまずいたり、転んだりする原因に。リフォームを機にフラットな床にするのがオススメですが、**和室や扉部の段差に小さなスロープ**をつけるという簡単な解消方法もあります。

手すり▼▼玄関、トイレ、浴室など、頻繁にしゃがんだり、低い姿勢から立ち上がったりの場所には手すりをつけましょう。ケガを未然に防げるだけでなく、動作がラクになります。

※内装の張り替え等がある場合は、手すり設置用の下地だけでも入れておくと、後々簡単な工事設置できます。

50代・60代からのリフォーム

楽しく 安心 快適 セカンドライフを見据える

知っておきたい

家族の暮らしから夫婦の暮らしへ、仕事時間から自分時間へとライフスタイルが変化する50代～60代。

マンション購入から一定の年数が経過している場合も多く、

リフォームのご要望が多い年代でもあります。

今回は、この年代でのリフォームで

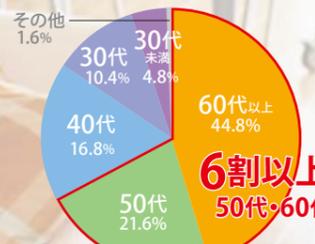
押さえておきたいポイントをご紹介します。



リフォームしたきっかけは?

- お子さまの独立した後の間取りの変更や古くなった内装・設備の一新など、リフォームのきっかけや目的はさまざまです。
- その目的に加えて、50代・60代からのリフォームは、「将来的にも《楽しく》《安心して》《快適に》過ごせる住まい」を意識しましょう。後々「またリフォームしたい」とならないよう、この機会にできることを済ませておくことが、出費や手間を抑えることにつながります。

リフォームをした方の年代調査



出典:国土交通省 平成23年度 住宅市場動向調査報告書

10年後、20年後を視野に入れて

普段の動作を“ラクチン”に!



キッチンカウンターの理想の高さは【身長÷2+5cm】とされています。

快適

高さ合わせる▼▼一日何度も使うキッチン、背丈に高さが合わないとう余計に疲れたり腰痛などの原因に。普段使う方に合わせて**高さを設定**するのがオススメです。洗面所や浴槽の高さもリフォームを機に見直してみましょう。

可動式収納▼▼キッチンや洗面所には**可動式の収納**(ワンタッチで昇降するものなど)を採用すると、背伸びしたり踏み台を使う必要がなく、出し入れが簡単に。日常の動きを無理なくラクチンにすることも、快適なセカンドライフの条件です。

ガマンしない快適生活を!



暖房機能付きの換気扇を設置。

快適

浴室暖房▼▼浴室や脱衣室に**暖房を設置**すると、入浴前後や体を洗う時に寒い思いをせずに済みます。入浴時の温度変化は血圧など体への負担が大きくなるべく温度差をなくすことが推奨されています。

断熱内窓▼▼居室の温度も快適にしておきたいもの。断熱内窓を設置すれば、暖房時は暖かい空気を逃さず、冷房時は冷たい空気の流出を防いでくれます。**冬は暖かく、夏は涼しい住まい**になります。冷暖房の効果が長続きするので省エネにもつながります。

趣味のスペースをつくろう!



楽しく

じっくり趣味を楽しむ時間があってもセカンドライフの魅力。小さくても**夫婦それぞれに自分の時間が持てるスペース**を設けることが、充実した毎日につながります。

書斎やアトリエ、収納を備えたホビールームなど独立した空間をつくるほか、リビングの一角に作業ができるちょっとしたコーナーを設けるのもオススメです。夫婦が別々のことに熱中しながらも、いつでも声をかけやすいのが魅力です。

料理好きの方には、キッチンを広げるというリフォームも人気です。

人が集まる広々スペースを!



部屋数を減らしてリビングを広げるなど、お孫さんとの時間を楽しむためのリフォーム「孫リフォ」が人気です。

楽しく

普段は夫婦二人でも、ときには友人を招いたり、お孫さんたちと一緒に過ごせる空間をつくっておくことが、セカンドライフを楽しむポイントのひとつ。**小さなお子さまが動き回ったり、一人一人が思い思いにくつろげる広いリビング**があると、その住まいには人が集まりやすくなります。また、リビングダイニングと一体化した対面型のオープンキッチンや、大勢で料理ができる調理台があると、食を中心にしたさまざまなコミュニケーションが広がります。



リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト リフォーム・修繕 ご相談窓口
受付時間9:00~17:40 (土日祝・年末年始を除く)
0120-43-2233

パソコンから www.e-lifenext.jp/reform/ 検索

お申し込みの流れ

- 1 見積りお申し込み
- 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し込み

2014年、キッチン家電のノンオイルフライヤーに注目!

電子レンジの登場と同じくらいの驚き!?!
話題の『ノンオイルフライヤー』がスゴイ!

なんと油を使わずに、食材自体が持つ脂で揚げ物ができてしまうという『ノンオイルフライヤー』。ヘルシーな上に、あの面倒な揚げ物の手間が一切なし! 電気製品なので手軽で安全性も高く、ぜひオススメしたいスグレモノです。
今回はその人気の秘密を紹介します!

今年の
オススメ!



油を使わず
熱風調理



串揚げも!



トンカツも!



焼き魚も!



焼き芋も!

staff report!

唐揚げをつくってみました!
揚げたての食感に驚き!しかも、とってもヘルシー!

油で揚げずに電子レンジでつくるタイプのものよりも味がサクッとしていて、期待以上の食感でした。しかも食材の脂質をこんなにカット! セットして待っているだけでこんなにおいしい唐揚げができるなんて驚き! 食卓でも使えるので、子どもと一緒に揚げ物パーティーも楽しめそうですね。



唐揚げ

お肉の脂がこんなに!

人気の秘密はなんと言っても「カンタン」なこと。温度とタイマーをセットするだけで、おいしい揚げ物ができてしまうのです! あの難しい温度の調整(火加減)が不要に。しかも、火を使わないので他の調理や家事をしながらできるのも◎。お子さまのいるご家庭にもオススメです。「家族の食事時間がバラバラ」というご家庭でも、油を温め直す手間がいりません。加えて調理部分は取り外せてお手入れもカンタン。食洗機でも洗えます。油を使わないので廃油も出ず、当然キッチンに油が飛び散ることもないので後片づけがラクチンです!

油を使わずカンタン調理!
ヘルシー&安全&お手入れラクチン!

面倒な揚げ物がカンタンに!
キッチンも汚れない!

油を使わないだけでなく
食材の脂もカットする!

グリルネットで調理するので食材自体の余分な脂が下に落ちてくれます。そもそも油を使わない上に脂質をカット。これが健康志向の方に人気の理由です。

焼き魚・焼き芋など
揚げ物以外もOK!

焼き物料理(グリル料理)が手軽にできるのもうれしいポイント。セットするだけなので他の料理と並行して調理できます。焼き魚は魚焼きグリルを使うより後片づけがカンタンなのも◎です。

特別価格でご購入いただけます。

『ノンオイルフライヤー』 メーカー: CB ジャパン	
サイズ(約) 29.5×36×32cm <small>※グリルバスケットハンドル含む</small>	材質 ABS樹脂(難燃)ポリプロピレン樹脂(難燃) PPS樹脂スチール/ステンレススチール
重量(約) 5.04kg <small>※電源コード含む</small>	容量(約) 2.2L (MAXマーク約2.0L)
消費電力 1200W	

メーカー希望小売価格 23,800円(税込)
▶特別価格 17,000円
(税・送料・代引手数料込み)
※2014年3月25日お申し込み分までの価格です。

詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください。



お申し込みは
お電話で



大和ライフネクスト 生活関連商品 お申し込み窓口

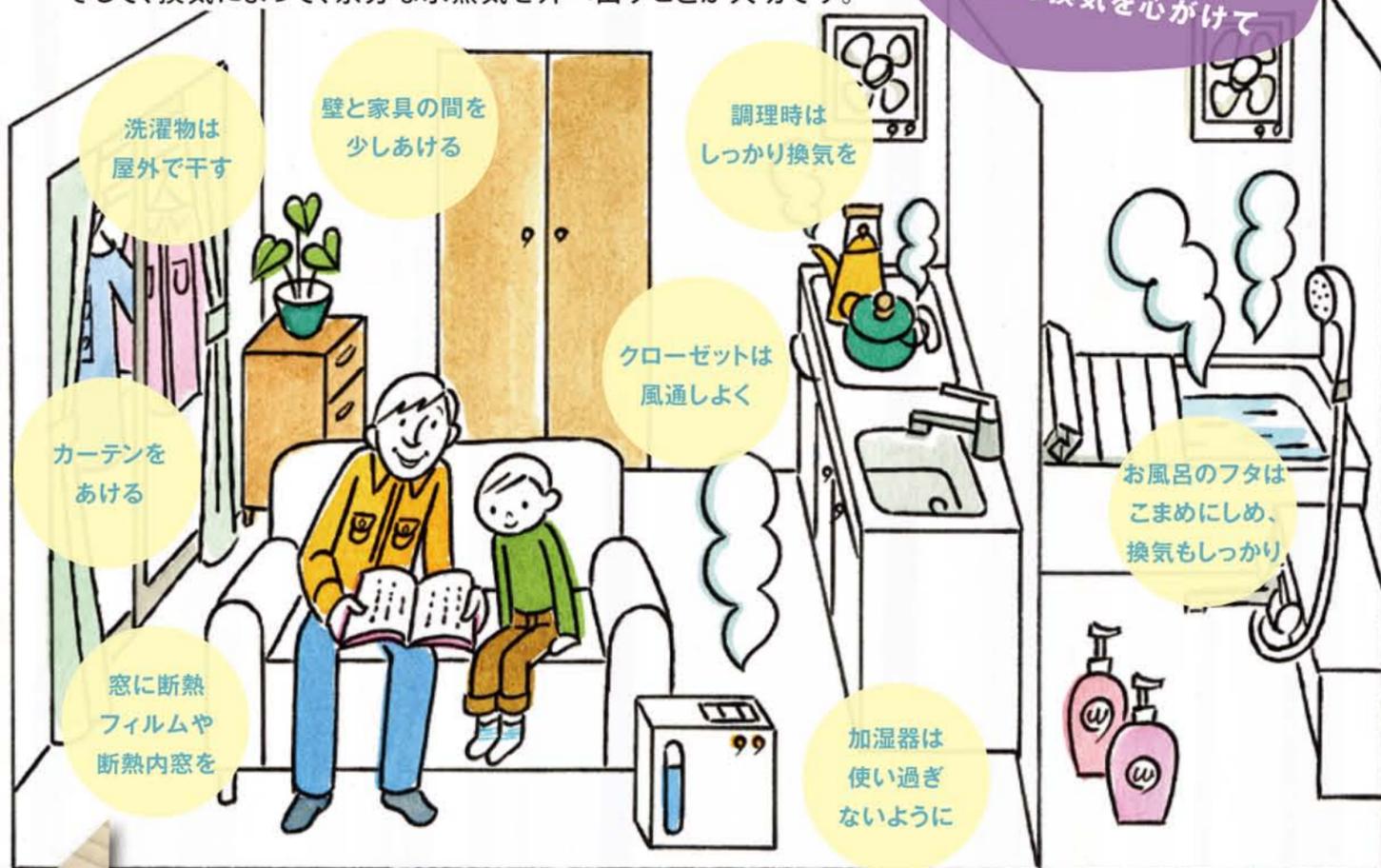
0120-37-0341

受付時間9:00~17:40
(土日祝・年末年始を除く)

健康で心地よい毎日のために。 結露を知ろう！

結露を抑えるために...

結露を防ぐためには、屋内の湿度を必要以上に上げないこと。
そして、換気によって、余分な水蒸気を外へ出すことが大切です。



これらも結露の仲間です



冷えた自動車のボディー表面の水滴



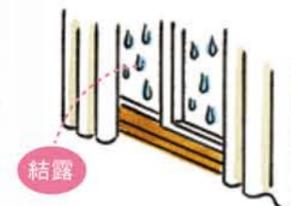
お風呂の天井や壁の水滴



暖かい部屋に入った時のメガネのくもり



冷えたコップの水滴



結露

check 1 「結露」って何？

寒い朝、窓ガラスやサッシに水滴が付いたり水が流れ落ちてくるのが「結露」。空気が急激に冷やされ、空気中の水蒸気が水滴になる現象です。

check 2 住まいの結露はなぜ発生するの？

空気は高温になるほど、たくさん水蒸気を含むことができます。逆に、低温になるほど少ない水蒸気しか含むことができないので、水蒸気が水滴となって現れ結露が発生します。



住まいには水蒸気の発生源がたくさんあります。

- 湯沸かし
- 煮物
- 暖房機器
- 加湿器
- 観葉植物
- 人
- 水槽

特にこんなところに注意！

- ❗ **北側の壁際**
冷えて熱が奪われやすい場所なので、特に気を付けましょう。比較的暖かい昼間などに換気をして、水蒸気を外に出しましょう。
- ❗ **暖房していない部屋の窓**
室温も窓の表面温度も低いので、他の部屋から流れ込んだ湿気が結露しやすい場所です。使っていない部屋もご注意ください！
- ❗ **強風が当たる窓**
風が当たって窓の表面が冷えやすくなります。特に大きな窓にはフィルムや内窓の設置がオススメです。
- ❗ **カーテンの外側**
布のカーテンは水蒸気を通すため、窓ガラスとの間に湿気が入り込んでたまってしまい、結露が発生しやすくなります。カーテンは毎日あけましょう。

結露の悩み オススメアイテム

合計 11 名様にプレゼント
結露拭き取りグッズをプレゼントします！

拭きとる
短時間でサッと拭きとれる専用ワイパー。窓クリナーの水滴パキユーム機能もオススメです。

防止する
結露の発生そのものを抑えるなら、断熱内窓がベスト。寒さ対策だけでなく結露対策で設置される方も多いです。

窓用クリーナー
水滴ワイパー
LIXIL「インプラス」

check 4 こまめに拭きとることが大切！

住まいと健康を守るために、結露が発生してしまつたら雑巾などでこまめに取り除くことが大切です。簡単に拭きとれる便利グッズもたくさんあるので試してみましよう。結露そのものをなくしたいなら、断熱内窓の設置がオススメです。

健康への影響も気をつけたいところ。結露はカビだけでなくダニの発生源になることもあります。特に注意したいのが、目にもみえにくい「寝具の中の結露」。冬に「布団が湿っている」と感じたら、結露が発生している可能性があります。布団乾燥機などでしっかり乾燥させて、カビ・ダニを防ぎましょう。

コンセントやインターネットケーブルの差し込み口に結露が発生すると、漏電などの事故につながる場合があります。

check 3 結露が発生すると、こんな問題も！

結露は窓だけでなく、壁や床にも発生します。結露で湿った状態が続くと、壁のクロスがはがれたり、カビで変色してしまつたり、窓枠や床など大切な住まいを傷めてしまう場合があります。

マンションでは集合住宅という特性上、風を通しにくく、どうしても結露が発生しやすくなります。「冬場は窓拭きが日課に加わって大変」という方も多いのではないのでしょうか。面倒だけでなく、大切な住まいを傷めたり、健康に影響を及ぼすこともある結露。そのメカニズムと防止策を知って、今年の冬は結露トラブルを最小限に抑えましょう。

住まいの花粉撃退法

お部屋の湿度調整、お掃除など、住まいの中で心掛けたい花粉撃退法をご紹介します。
ライフスタイルに取り入れ、シーズン中は毎日続けることが大切です!



部屋の湿度は50%以上をキープする!

乾燥すると花粉が舞いやすいので、加湿器などで湿度50%を確保しましょう。一方で、湿度が高すぎると結露やダニ・カビが発生するから気をつけて。



花粉の時期は掃除機よりも雑巾がけ!

掃除機を使うと排気口から花粉が舞います! 排気カット型の機種を使うか、雑巾がけの掃除に切り替えを。特に花粉がたまる窓のサッシは重点的に。

帰宅時、家の中に花粉を持ち込まない!

扉を開ける前に衣服の花粉を手で払い、玄関では粘着テープで上着をコロコロ! 玄関口にハンガーを設置してコートや帽子をかけて部屋に入るのも◎。

空気清浄機で花粉を吸引し室内をすっきり!

花粉の分解除去機能、花粉に働くイオン発生機能、加湿機能付きなど、いろんな空気清浄機があるので、家族の暮らしに合ったものを見つけましょう。



洗濯物は外に干さず、乾燥機を使う!

花粉は高いところに多く飛んでいるので、高層階の方は特にご注意ください。衣類乾燥機や浴室乾燥機を使うと花粉の付着を大幅に減らせます。



話題のアイテム花粉フィルターを取り付ける!

網戸に貼るだけの花粉フィルターが人気。網に加工を施したフィルター網戸も販売されています。そのほか、換気口などあらゆる開口部に花粉対策を。

新登場 プレゼント キャンペーン

花粉症対策にオススメの空気清浄機を抽選でプレゼントします!



詳しくは22ページをご覧ください。

試してみよう! 簡単アイデア

- スカートよりズボン**
フレアスカートやギャザースカートは花粉が付きやすい上にまき散らしてしまいます。サラッとした素材のズボンやタイトスカートがオススメ。
- 食用油で鼻の粘膜をガード**
オリーブ油、ゴマ油といった食用油を綿棒で鼻の中に塗ると内部の粘膜が保護され、症状が軽くなるといわれます。
- 厚塗りメイクは×**
濃いめの化粧をするとベタつき、花粉が付きやすいので×。つけまつげもNGです。
- 蒸気で鼻を温める**
スチーム吸入で花粉症の症状がやわらかくことが実証されているそうです。蒸しタオルなどで鼻を温めてもOK。

もうすぐ花粉がやってくる!

春の花粉症対策2014

もうすぐ春の花粉シーズンがやってきます。

つらい症状に悩まされ、マスクやゴーグルが手放せない人も多いのではないのでしょうか。そんな症状をやわらげるため、ライフネクストインフォでは東洋医学の考え方に着目しました。

あなたの花粉症のタイプをチェックし、ご自分の体質やライフスタイル、住まいに適した花粉症対策にトライして、快適な春を過ごしましょう。

監修: 楊中医鍼灸院 院長 楊 志成 <http://www.dokutoruyo.com/index.shtml>



では養生法がまったく違うので、自分のタイプに合った方法を心がけましょう。

花粉症には、カラダが冷えて起こる「風寒タイプ」と、カラダに熱がこもる「風熱タイプ」があり、それぞれ違った症状が現れます。東洋医学では、病気を防ぐための食事・睡眠・運動といった健康法を「養生」と呼びますが、「風寒タイプ」と「風熱タイプ」では養生法がまったく違うので、自分のタイプに合った方法を心がけましょう。



花粉症の要因は、「風の邪気」?

あなたの花粉症はどっち?

風熱タイプ

- カラダに熱がこもる
- 鼻水、痰がネバネバ
- 目や顔が赤くなる
- 口が乾き、鼻がつまる
- 肌のかゆみが出やすい
- たくさん汗が出る

養生法

カラダに熱をこもらせないように!

- カラダを温め過ぎると逆効果
- ゴボウ、セロリなどの旬野菜を摂る
- レンコン、冬瓜、イチゴなど、カラダの熱を排出する食材もおススメ
- 温かい緑茶、ミントティーなどを飲む

風寒タイプ

- カラダが冷える
- 鼻水、痰がサラサラ
- 悪寒、頭痛がする
- 筋肉がひきつる
- くしゃみが出る
- 汗が出ない

養生法

カラダを温め、発汗を促すように!

- 首筋・背中をガードして温める
- 生姜、白ネギ、山椒などの食材で汗を出す。ただし、粘膜を刺激する唐辛子は避けて!
- 寝不足、過労を避ける
- 時間をかけて入浴し発汗を

まず自分のタイプをチェックし、毎日の暮らしの中で「養生法」を試してみてください。



※症状や効果には個人差があります。必要に応じて専門医に相談しましょう。

ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことはありますか？
「ロコモ」と呼ばれ、「メタボ」に次ぐキーワードとして注目されています。
歳を重ねても変わらずイキイキと過ごすため、今からしっかり予防しましょう。

メタボに続く国民病？

監修：運動指導者 坂田純子

健康サポートプロジェクト <http://www.kenko-support.net/>

「ロコモティブシンドローム」は、直訳すると「運動器症候群」という意味。骨、関節、筋肉などを動かすのに必要な運動器の能力が低下して、要介護の危険度が高くなる状態を言います。
マンションは階段を使う機会も少なく、室内の生活動線も改善されるなど利便性が高まりました。暮らしが便利になったからこそ、ロコモは決して特別なことではなく、誰にでも起こる可能性があります。運動機能の低下は20〜30代から始まっていると言われるので、早めの予防を心がけましょう。

まずは確認！7つのロコモのチェック

ロコモティブシンドロームには、日本整形外科学会の定める7つのチェック項目があります。

- 1 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- 2 片足で靴下がはけない。
- 3 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 4 15分くらい続けて歩けない。
- 5 2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難である。
- 6 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 7 掃除機の使用や、布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難である。

毎日続けましょう！

ロコモを防ぐ運動『ロコトレ』

ウォーキング

歩くことは骨を鍛え、骨粗しょう症の予防につながり、転倒した時の骨折などを防ぎます。1日15〜20分、または10分ずつ朝晩2回に分けてもOKです。



片足バランス

床につかない程度に足を上げ、最初は疲れる手前で足を下ろし、慣れてきたら片足1分を目標に。壁やつかまるものがある場所で行いましょう。



スクワット

椅子に座るようにゆっくりと息を吐きながらしゃがんでいきます。膝が前に出すぎないように深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。



掃除機の使用や、布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難である。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

通常、インターネット接続には、モデムやルーターなどの機械とパソコンをLANケーブルで繋ぎますが、ケーブルを使わず電波を飛ばす方式が「無線LAN」です。最近では店舗や公共施設でも普及し、訪れた人が手持ちのノートPCやタブレット端末でインターネットを利用できる場所が増えました。「WiFi」はこの無線LANの規格のひとつ。業界団体の認定を取得したものを指します。

ネット
無線LAN & WiFi
WiFiファイ

設計するという考え方になります。

住まい
ユニバーサルデザイン

二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。

いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.4
私が解説します！

ライフネクストクラブ会員さま限定 新春豪華プレゼント キャンペーン!!

2014年
新春
特別企画

応募期限：2014年1月31日(金)まで

今回のプレゼントキャンペーンは、新春特別企画の拡大版です！いつもよりもさらに豪華な賞品をご用意し、当選数も大幅アップで開催いたします。ぜひお見逃しなく！

1名様

1 液晶テレビ
「REGZA」32型 / 東芝

寝室や子ども部屋に最適の32型。シンプルで使いやすいパーソナルテレビです。



1名様

2 スチーム&可変圧力IHジャー炊飯器
/ Panasonic

「Wおどり炊き」と、「200℃スチーム」でハリ・ツヤがあり、甘みが広がるモチモチごはんが炊きあがる！今人気の炊飯器です！



5.5合炊き

まだ会員でない方も、ご入会と同時に
ご応募いただけます。右のハガキ、またはWEBサイト「eライフネクスト」
からお申し込みください。



2名様

3 加湿空気清浄機
「うるおい光クリエール」/ ダイキン

電気集塵+フィルター集塵のダブル集塵で、カビやアレル物質・ニオイも強力に分解・除去。PM2.5にも対応。花粉モード付きです。



~25畳まで

2名様

4 遠赤外線暖房機
「セラムヒート」/ ダイキン

ファンヒーターのように熱風を送るのではなく、遠赤外線で体を芯から温めます。キッチンや脱衣所の足元にあると助かります。



3名様

5 ヒートコットン
「ふんわりひざ掛け」/ ロマンス小衫

繊維が水分を吸収する時に発生する熱（吸湿発熱）を利用した天然素材「ヒートコットン」のひざ掛け。柔らかな肌触りで軽くて巻き付きやすく、温かさをしっかりキープします。



100×70cm

1名様

6 窓用クリーナー
/ ケルヒャー

ワイパッドは極細繊維のマイクロファイバー素材で汚れ落ち抜群。バキューム機能がついているので水ダレせず、拭き筋も残りません。結露の拭き取りにも◎。



前回好評につき再登場！

10名様

7 水滴ワイパー
「水滴ツール(水滴ワイパータンク付)」/ アズマ

ソフトな水切りヘラが面にフィットし、水滴をムラなく拭き取れます。拭き取った水は手元のタンクに。結露の拭き取りに苦勞されている方にオススメ！



5名様

8 フルール
「シリコンクッキングボール21cmマモンピンク」/ CBジャパン

おしゃれなデザインで人気の「フルール」シリーズ。容量約2ℓと使い勝手のよいサイズで料理の下ごしらえに便利。収納は畳んでコンパクトに！



電子レンジもOK!

さらに！
Wチャンス！

上記プレゼントの抽選にもれた方の中から
**100名様にQUOカード
1,000円分プレゼント!**



※右のハガキ(2014年1月31日消印有効)、または、WEBサイト「eライフネクスト」からご希望の賞品1点を選択の上ご応募ください。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※アンケートが未記入の場合は、抽選の対象外となる場合がございます。※一部の商品は、株式会社ビックカメラより発送いたします。※巻末ハガキの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申し込みください。



皆さまの声がたくさん集まりました。



使用したお茶パックや柑橘類の皮で、キッチンのシンクを磨きます。そのまま捨てられるし、バカバカになりますよ。

神奈川県相模原市/A・Sさま

家の中をいろいろ見てみると、気づかないところの照明が蛍光灯とかのまま・・・思い切って、LEDや蛍光灯タイプの電球に変えました。明るさUPで電気代DOWN、毎日使うものだからスッキリしたいですね。

埼玉県川口市/Y・Yさま

レシピの紹介です。切り干し大根を水で戻し、しぼり、明太子とバターしょう油で炒めると、とてもおいしくて簡単です。子どもから年配の方にも好評でした。

東京都葛飾区/S・Rさま

生ゴミ(水分を含まない物)はビニール袋に入れ、食事の支度が終わったら袋を開いて燃えるゴミへ・・・三角コーナーは使用しないので衛生的ですし、食パンの空き袋やスーパーのお肉を入れる袋を使用すれば経済的です。

埼玉県朝霞市/Y・Aさま

お風呂に入る時に、まず壁に水(お湯でもOK)を先にかけて石けんの飛び散りが壁に付きにくくなり、最後にお湯をかかるとかけるだけでカビ知らず！です。

埼玉県草加市/N・Yさま

ふとんの汚れ、干すだけでは物足りなく思っていました。ふとんクリーニング利用してみようと思います。

埼玉県さいたま市/S・Fさま

大募集!!

皆さまのご意見・ご感想をお待ちしています！

「ライフの広場」のコーナーにどどんおたよりをお寄せください。お絵描きやペットの写真も大募集！誌面でご紹介させていただいた方には、粗品をプレゼントします！

応募方法 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し「ライフの広場」担当宛てに下記のいずれかの方法でご応募ください。写真はメールにてお送りください。

①郵送 巻末のハガキを送付
②メール hiroba@dln.jp に送信

前号の「家事の時短術」は、ピッタリとはまりました。「そうぞうだ！」とうなずくことばかり、時間を気にしながら家事をしてみようと思いましたがこれだけ短くなった！という実感を感じ重ねていきたいです。

神奈川県川崎市/I・Yさま

我が家のペット



神奈川県横浜市/A・Yさま

いつもたくさんのおたよりをありがとうございます。すべて拝読し、各種サービスや本誌面づくりへの貴重なご意見として参考にさせていただきます。今後ともよろしくお願いたします。(編集部一同)

ライフネクストクラブ 新規会員募集中! 会費無料

「ライフネクストクラブ」は、大和ライフネクストが管理するマンションにお住まいの方へマンション生活に関するお役立ち情報や、会員さま限定の特典キャンペーン情報のご提供を行う無料のクラブです。

特典1	クラブ会員さま限定のキャンペーン&サービスのご提供	会員さまだけの限定商品やプレゼント企画、限定キャンペーンなどを季刊誌「ライフネクストインフォ」やメールマガジンでお知らせします。
特典2	大和ハウスグループ等のレジャー・健康・ショッピング・イベントへのご招待	ホテルご優待、スポーツクラブご優待、その他各種イベントのご優待などがございます。
特典3	快適なマンションライフに役立つ情報のご提供	季節に合った生活情報や、暮らしを元気にする耳より情報など、読んで楽しく、ためになる情報をお届けします。※メルマガ登録者さまのみ
特典4	お一人お一人のライフスタイルにフィットしたモニター募集やサンプル提供	新商品のサンプルプレゼントやモニター募集などを行います。



〈お問い合わせ〉大和ライフネクスト(株) ライフネクストクラブ事務局 TEL.03-5549-7033 受付時間/9:00~17:40(土日祝・年末年始を除く)

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. 数多くの実績からお客さまの立場にたった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…」とお悩みの方はお気軽にご連絡ください。

※ 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。

仲介手数料 最大15%OFF

※ 割引特典は仲介会社が株式会社コスモスイニシアの場合に限ります。

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. 賃借人募集や家賃収納、修繕対応等のお手続きをサポートします。

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。また、高い入居率を保つためにリフォームのご提案も可能です。

※ 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

※ 誌面内でご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 検索

<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。
※ ご利用いただけない機種もあります。



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

「エンドレスハート」は、大和ハウスグループの経営のシンボルです。お客様と私たちの永遠の絆、そして、人・街・暮らしの価値共創グループとしての連帯感を託しています。※この「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。© Copyright 2014 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

森林育成紙TM使用 私たち大和ハウスグループは、「共創共生」の基本姿勢のもと、健全な森林育成のために、当冊子には森林育成紙TMを使用しています。