



住まいのヒント

【掃除の仕方が変わる「手放すべきもの」】

家の中がなかなか片付かない、どこから掃除したらいいかわからない…
そんなときは、思い切って“アレ”を手放してみるといいかもしれません。

■ 三角コーナー

三角コーナーがあると、かえて掃除の手間が増えるとの意見が多くあります。料理するときはビニール袋をシンクに吊り下げ、その日のうちに捨ててしまえば、三角コーナーいらすです。

■ ゴミ箱

家中にゴミ箱を設置すると、ゴミ出しの日に集めて回るのが大変になってしまいます。玄関や廊下など、普段の動線上に設置すれば事足りる場合も。ゴミ箱の配置と、設置する数を見直してみるといいかもしれません。

■ セット買ったフライパンのふた

フライパンや鍋のサイズごとに用意された蓋は使わずにしまわれている場合がほとんど。他にも、お得だと思ってセット買ったものは不要になっている場合が多いので、他のもので代用できるようにであれば処分しても良いでしょう。

■ 家族それぞれの専用の食器

専用の食器は形や色が違うため、食器棚に収納しづらくなります。全員同じ種類の食器にすることで、食卓の見栄えもよくなります。



なんでもランキング

母の日が近づいてくると、プレゼントに悩む方も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するのは、母の日に実際に「もらってうれしかったもの」と「欲しいもの」それぞれのランキングになります。欲しいもののトップに「一緒に食事」、5位に「一緒に旅行」がラインクインしています。子どもとゆっくり過ごす時間こそ、お母さんたちにとって何より嬉しいもののようです。

母の日にもらってうれしかったもの

1位	バッグ、時計などのファッション小物
2位	花
3位	感謝の言葉、メッセージカードなど
4位	一緒に食事
5位	一緒に旅行

母の日に欲しいもの

1位	一緒に食事
2位	アクセサリ
3位	なんでもうれしい
4位	バッグ、時計などのファッション小物
5位	一緒に旅行

シティリビング調べ

家VISTIOワード

【アウトドアリビング】

アウトドアプームの昨今、リビングの一部を半屋外空間にしてしまう「アウトドアリビング」の人氣が高まってきています。

アウトドアリビングとは、単に洗濯物を干したり植栽を楽しむだけの庭やベランダとは違い、例えばダイニングテーブルを置いたり、バーベキューを楽しんだりできる、リビングの連続空間として使う屋外部分のことです。

アウトドアプームにのった若い世代だけに人氣があるわけではなく、幅広い世代がそれぞれの楽しみ方を見つけています。子育て世代であれば、道路に面していないのでビニールプールなどを置いて安心して子どもを遊ばせられます。他にも、初日の出を鑑賞したり、趣味のゴルフの練習や、お風呂上がりやりに夜空を見ながらお酒を楽しんだり…などなど。

「いろんなことがちよつとずつ楽しめる」というのが、アウトドアリビングの人氣の秘訣のようです。今後の家づくりでアウトドアリビングに興味を持ったときは、ハウスメーカーや建築会社に「アウトドアリビングが欲しい」とだけ伝えるのではなく、まずは「どんな暮らしがしたいか」ということを考え、一緒に作っていくことが大切だと考えるでしょう。



おうちがしあわせ 【話題の「菌活」で疲れしない体に！】

健康と美容のため、注目されている「菌活」。
免疫力UP、美肌効果、便秘予防やアレルギー緩和など、菌活にはメリットがたくさん！
食生活にいい菌を取り入れて、疲れしない体を手に入れましょう。

■ 乳酸菌

ヨーグルトやチーズなどの「動物性乳酸菌」と、漬物やキムチなどの「植物性乳酸菌」に大きく分けられます。腸内細菌のバランスを整え、腸内環境を良くしてくれる働きがあります。

■ 麹菌

米や大豆などを煮たり蒸したりするときに繁殖する、糸状菌(カビ)の一種。代表的な食品は味噌です。しょうゆ、みりんなど調味料に使われる黄麹菌や、他に鰹節、甘酒、塩麹などに含まれます。

■ 納豆菌

熱に強く、100度でも死滅しないといわれる最強の菌です。納豆は冷蔵庫に入れて冷やした状態でも発酵が進みます。

■ 酵母菌

植物の表面や空気中、土壌など、自然界のいたるところに存在する菌です。アルコールの醸造やパン作りの際に使われます。チーズトースト(乳酸菌)や納豆トースト(納豆菌)など、他の菌との組み合わせが簡単にでき、朝食におすすめです。

■ 酪酸菌

ぬか漬けに含まれる菌です。腸内の善玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを整えるほか、ダイエットや免疫力アップに効果があるとして、最近特に注目されています。

