

# 快適生活

comfortable lifestyle



## INDEX

- もっともっとおうち生活 ●ガーデニングのすすめ ●施工現場探検隊
- 4コマまんが ●器で楽しむ料理レシピ ●朝に読みたい、10分読書
- 豆知識 ●二十四節気 ●健康サプリ ●編集後記

## もっともっとおうち生活 「ゲームで大掃除大会in我が家！」

毎年この時期になると、大掃除に向けて憂鬱な気持ちになりますよね。主婦の方にとっては、一年で一番大変な季節なのではないでしょうか？家中のどこから手をつけていいのかわからず、どこまで手をつけていいのやら……

そこで今年の大掃除は、ゲーム感覚で家族全員を巻き込んで、一気に終わらせてしましましょう。今回はそんなゲーム感覚で、皆で楽しみながらできる年末大掃除の極意をご紹介します。

### 大掃除ゲームその①

「真っ白ぞうきん汚し対決！」

用意するもの…

雑巾(新しいもの)を人数分

このゲームは、とにかく家の中を磨きまくると言うものです。どんな場所でもOKで、より多く雑巾を汚すことのできた人が勝ちです。勝利ポイントは、タンスや食器棚の裏・電子レンジの中。



### 大掃除ゲームその②

「袋いっぱいばいばいゲーム！」

用意するもの…ゴミ袋を人数分

それぞれ一枚ずつゴミ袋を手にし、いらなくなったものやゴミを集めます。最後に一番袋がいっぱいになった人が勝ちです。勝利ポイントは、洗面台の下スペースや納戸、冷凍庫。



### ☆掃除いらずの便器登場！

泡状の水を流して洗浄力を高めた、「全自動おそうじトイレ」と銘打った商品が人気を集めています。材質を陶器ではなく、水あかか付きにくい有機ガラス素材に変え、器の成形が容易になったことで生まれたスペースを利用して考えられたものなのです。流す度に自ら便器を洗うので、いつ

でも気がつけば便器はキレイになっているというわけです。洗剤は、食器洗い用の中性洗剤を入れるところがあって、約3万倍に薄めて洗います。

ということは、わざわざトイレ用の置き型洗剤や磨き用洗剤も一切必要ないということです。一度この便器にしてしまえば、節約にもつながりますね。



## 施工現場探検隊 今月のビフォー・アフター

### リビングクロス張替・浴室改修(ユニットバスに)

今月のリフォームのお客様は、楠木町のS様邸です。リビングのクロス張替及び浴室の改修工事です。リフォームをお考えの方必見です。参考にご覧ください。

工事金額 約150万円  
工事期間 5日間  
家族構成 4人家族  
建築構造 木造2階建(築15年)

築15年の住宅です。浴室をユニットバスに入れ替え快適な生活の始まりです。娘さんの入浴時間が長くなったそうですよ。リビングの汚れたクロスも張り替え、新築の家みたいだと…



## オール電化生活

オール電化とは、すべてを電気でまかなう、火を使わない暮らしです。「オール電化」って、思ってるよりずっとカンタン。今、火を使っているところを電気に変えるだけ。つまり、キッチンと給湯を電気にするだけなんです。火を使わない安心感や便利さ快適さはもちろん、光熱費がグーンと安くなる電化住宅。ステキな暮らしの予感がいっぱい！！

- Q1. オール電化住宅ってどんな住宅のことですか？**  
ご家庭の熱源をすべて電気でまかなう住宅のことです。具体的には、調理器が電気クッキングヒーター、給湯器が電気給湯器である住宅のことをオール電化住宅と呼んでいます。
- Q2. 高気密・高断熱住宅にはオール電化がぴったりだというのは、本当ですか？**  
最近の住まいの主流である高気密・高断熱住宅の問題点は「換気」です。室内の換気を頻りに行っていると、冷暖房効率が悪くなり、せっかくの高気密・高断熱住宅のよさも半減してしまいます。オール電化なら、燃焼によるCO2や水蒸気などが発生しないので、室内の空気はクリーンで、換気回数を抑えることができます。そのため、冷暖房の効率がよくなり、経済性も向上いたします。
- Q3. オール電化住宅にするとうるさくなりますか？**  
モデルケースでは、現在、調理と給湯に都市ガスをご利用の場合、エコキュートでオール電化にする年間約10万円(電気温水器でオール電化の場合は約8万円)おトクになります。(料金の算出方法などについては、九州電力の電気料金ページを参照ください) また、お客様の実際の電気使用実績を基にオール電化にした場合の光熱費を試算するオール電化料金シュミレーションサービスを九州電力のホームページ(オール電化サイト)で調べることが出来ます。
- Q4. オール電化住宅にするとうるさいですか？**  
九州電力では、お客様へ安心して電気を供給するために日々努力されています。そのため、長時間にわたり停電が発生することは稀になってきています。もし、停電した場合、電気機器はご利用いただけませんが、ガスや灯油の機器も制御に電気を使っていれば使えません。また、電気は災害に強いライフラインであり、阪神や新潟の大地震のとき一瞬早く復旧したのは電気だったそうです。
- Q5. 地震に対する備えはどうなっていますか？**  
電気温水器の転倒や、すれによる配管の破損防止のため、設置の際に、本体を支えるコンクリート基礎、アンカーボルト、上部固定金具など、メーカーの指定する方法で施工することをおすすめいたします。
- 九州電力ホームページ / <http://www.kyuden.co.jp/>

## 器で楽しむ料理レシピ

### タラねぎクリスマス酢豚風

中華の王道・酢豚を豚肉の代わりに旬のタラを使って仕上げました。普段は、甘酢と混ぜて盛り付けますが、今回は素材ごとに盛り付け、その上から甘酢をかけてみましょう。素材の色が一層きれいに引き立ちます。

作り方

- ＜つくり方＞
- ①タラと長ネギは3cm、しいたけ・ピーマンは2cmの長さに切る。
  - ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①のタラを180度の油で3分ほど揚げます。
  - ③①の野菜は30秒ほど素揚げにする。
  - ④Bを鍋に入れ、ゆるいどろみがつくまで中火でたえずかき混ぜる。
  - ⑤皿に②と③を盛りつけ、上から④をかける。



材料(4人前)

タラ 300g、長ネギ 1本、しいたけ 6枚、ピーマン 3個、赤ピーマン 2個  
A> 卵 2個、塩 少々、水 大さじ4、薄力粉 1/2カップ、サラダ油 適宜  
B> 酢 大さじ4、水 1/2カップ、ケチャップ 大さじ4、しょう油 大さじ4、砂糖 大さじ2、鶏がらスープの素 小さじ1、たかり粉 小さじ2



## 朝に読みたい 10分読書



クリスマスのまえのばん  
著者: クレメント・C. ムア  
訳: 中村 妙子  
発行社: 徳文社  
定価: 1,470円

クリスマスを迎える、なんとも心弾む気持ちがどのページからも感じられます。大きなツリーやいくつものぶら下げられた靴下、たくさんのプレゼントやおもしろいクッキー、そしてソリに乗って登場するサンタ・クロース、ロウソクがたくさん灯ったリースの飾りには、いつもうっとりしてしまいます。サンタ・クロース伝説をアメリカに定着させた詩の絵本です。

## 豆知識 サンタクロースは、なぜ赤い服を着ているのか？

古い絵などを見ると、サンタクロースはブルーのマントや毛皮を着ていたりしますが、1931年、コココーラ社がクリスマス広告に、サンタクロースを採用しました。デザイナーが機軸カラーである赤と白を使い、より親しみのあるキャラクターに書き上げたのです。それがすっかり人々の頭の中へと定着し、以降長年にわたって愛されているのです。

## 二十四節気

大雪(たいせつ) 12月7日頃 陰暦11月の節で、陰暦の12月7日か8日。日本海側や北国では本格的な雪が降り出す頃です。  
冬至(とうじ) 12月22日頃 暦の上では最も寒さの厳しい時期です。柚子湯を立てたりして無病息災を祈ります。

## 編集後記

今年も残すところあと2ヶ月になりました。今年は夏が長くいきなり晩秋になった感じですね。気温の変化も激しかったので体調は崩されていませんか。また、家のほうも時々点検をして快適な住空間維持することが大切です。先日、築40年のお宅の改修のお話がありました。さすがに40年となるとあちこちに不具合がありますね。耐震は…とか問題山積です。

今月の住宅相談会 11月23日(金)・24日(土)・25日(日)

## 熊本タカスグリリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬場2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433  
URL <http://www.home-alam.com> E-mail [office@home-alam.com](mailto:office@home-alam.com)

## ガーデニングのすすめ

Gardening no susume

### 12月の庭木管理

落葉樹の植替えは、寒さが厳しくならないうちに終わらせるようにしましょう。果樹苗・バラ苗は、十分元肥を入れて植えます。枯れ枝や病気におかされた枝などは、清掃をかねて取り除き、焼き捨てます。落ち葉は積み込んだり、穴を掘ってはき込み、腐葉土にしたり、宿根草花や野草の株の周りに敷いて、冬の寒さと乾燥から守ってあげましょう。またクチナシなど寒さと乾燥で葉が痛むようなものは、特に北側に竹やササを立てて、霜と風当たりを少なくしましょう。



### 12月の草花管理

冬花壇のハボタンなどの植付けは早めに行いましょう。霜ですっかり枯れた夏秋花壇を片付けます。暖地ではハンジューを植えることができます。上〜中旬のうちに株を手入れ、庭に植え込みます。春は日が当たり、夏は木陰となる場所を選び、腐葉土と元肥を十分与えておきます。株の周りに腐葉土や落ち葉をかけて、寒さと乾燥を防ぐようにしましょう。



## 上を向いて歩こう!



## カラダがすっきり! イキイキ! 健康サプリ

今月のサプリ: 風邪予防にねぎ

ねぎの白い部分は淡色野菜、緑の部分は緑黄色野菜で、栄養成分も大きく違います。緑の葉の部分には、かぜ予防に効果のあるビタミンAやビタミンCが含まれています。白い根の部分には、ねぎ特有の香りと辛みのもとであるアリシン(硫化アリル)が多く含まれていて、疲労回復や体を温める効果があります。葉の緑色が濃く鮮やかで、白い部分との色の差がはっきりしているものを選びましょう。

