

# 暮らしの通信

快適、機能的、  
しかも清潔

## 毎日の安心は 玄関から

自分と家族を  
守るために、  
玄関での新しい習慣を。



家の外から持ち込まれるウイルスや花粉を食い止めるために、外と内の境界となる玄関は、とても重要なポイントです。安心して毎日を過ごすための、新しい玄関のアイデアをご紹介します。



**感染症対策の  
基本は手洗い**

「外から帰ったらすぐに手洗い」は、今や私たちの生活の常識になりました。これは新型コロナウイルスの蔓延が収束した後も、ずっと続けたい清潔習慣。そして、そんな新しい日常の定番になりそうなのが、玄関へ設置するコンパクトな手洗器。「ただいま」でドアを開けたら、あちこちと室内に触れる前に、その場ですぐに手が洗えます。

また、非接触型水栓を選ぶ家庭も増えています。センサー付きのタッチレス水栓は、手をかざすだけで水が出るという優れモノ。清潔な上に、節水効果も期待できます。



**ウイルスや花粉は  
玄関でシャットアウト**

玄関周りの間取りアイデアとして注目したいのがシューズクロークです。

玄関からのみ出入りするウォークインタイプ、玄関からキッチンなどほかのエリアに通じ抜けできるウォークスルータイプな

どがあり、靴に限らず、主に「外で使うもの」を気軽に収納できます。外出して1日外の空気に晒されたアウターやカバンなどを、なるべく家の奥に持ち込まないために役立ちます。クロークを作るには広さが足りないという場合には、壁面タイプの玄関収納を。ア

ウターもしっかり収納できる大容量のロッカー型がおすすめです。

間取りや収納を見直すことで、住まいはさらに安全に。玄関から始める新習慣、ぜひ取り入れてみてください。



### 暮らしメモ

#### 玄関周りの安心アイデア

コロナ対策にも一役買う、様々なアイテムをご紹介します。

##### ●採風ドア

コロナ対策には換気が大事ですが、防犯上、開放しておくわけにいかないのが玄関です。実は空気ごとこもりがちな玄関におすすめなのが、鍵を閉めたまま換気できる採風ドア。網戸付きの開口部が設えてあり、いつでも気軽に空気をリフレッシュできます。



##### ●スマート宅配ポスト

宅配便の集荷や受け取りに、宅配ポストの設置はいいが、対面の接触を減らすことで、受け取る人も配達する人もより安全です。荷物が届くとスマートフォンの通知の届くタイプが人気です。



# 目を大切に、健やかに

毎日の情報収集からコミュニケーションまで、スマホやタブレットはもはや手放せない必需品です。読書の秋も、電子書籍で読むのが当たり前?! とにかく便利になりましたが、電子機器のブルーライトは疲れ目の原因になるとも言われています。毎日どうも目が疲れる——、そう感じたら、すぐに対策を。ここでは、自分でできる日常のケアをご紹介します。

## ●普段から目を大切にしている習慣を

疲れ目をなおすには、生活習慣を見直すことから始めてください。スマホやパソコンを長時間使い続ける時には、目の休憩を挟むことが大切です。時々ディスプレイから目を離し、遠くを眺めるようにしてみましょう。

もちろん、十分な睡眠は目の健康に効果あり。しっかり休ませることを心がけて。

## ●それでも疲れてしまったら

目の周りのマッサージがおすすです。目頭やこめかみ、目のまわりの骨のフチに沿って、手指でやさしくほぐしましょう。また、蒸しタオルで温めるのも効果的です。※長期間改善しない疲れ目、また異常を感じるなどの場合にはセルフケアにこだわらず、眼科を受診してください。



## 「疲れたな」と感じたら

強い力で眼球を押さないように



目の周りを軽くマッサージ

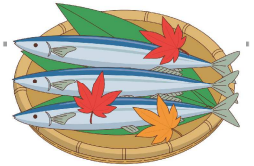
血行不良を解消しましょう



蒸しタオルで温める



炊き込みごはん後の炊飯器の「におい」が気になる方は小ぶりの「炊き込みご飯炊飯器」を用意するのもいいかも



## 暮らしのレシピ

### 缶詰で作る、簡単炊き込みごはん



「お手軽で美味しい、しかも簡単!」な炊き込みごはん3種をご紹介します。

#### サバの味噌煮ごはん

##### ▼材料(2人分)

白米……2合 サバの味噌煮缶……1缶  
しょうが……ひとかけ 大葉……4枚  
白いりごま……大さじ1

① しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1  
みりん……大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させる。水は通常の分量から調味料分を減らす。しょうが、大葉は千切りにする。

①炊飯器に米とサバの味噌煮、しょうが、①を入れて通常モードで炊飯する。

②炊き上がったらいりごまを加えて全体を混ぜ、大葉を散らす。

#### あさり缶でお手軽深川めし

##### ▼材料(2人分)

白米……2合  
あさり水煮缶(むき身)……1缶(100g)  
しょうが……ひとかけ 万能ねぎ……適量

① しょうゆ……大さじ1 酒……大さじ1

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させて水をきる。しょうがは千切り、万能ねぎは小口切り。

①炊飯器に米とあさり缶(汁ごと)、しょうが、①を入れ、2合の目盛りまで水を足したら通常モードで炊飯する。

②炊き上がったら全体をよく混ぜ、器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

#### オイルサーディンで洋風炊き込みごはん

##### ▼材料(2人分)

白米……2合 オイルサーディン缶……1缶  
トマト……中1個 にんにく……ひとかけ  
固形コンソメ……1個 塩……ひとつまみ

##### ▼作り方

【下準備】米は30分吸水させる。水は通常の分量から大さじ1を減らす。にんにくはみじん切り、トマトはくし形に4分割。

①炊飯器に米とオイルサーディン(油ごと)、トマト、にんにく、固形コンソメ、塩を入れて通常モードで炊飯する。

②炊き上がったらよく混ぜて盛りつける。

## 暮らしのヒント

### ●食欲の秋に美味しい「ごはん」を

おいしいごはんの決め手は「水」

お米を洗う際、はじめにミネラルウォーターを使うのがおいしく炊くコツです。お米は最初に浸された際の水分をしっかり吸うので、ここで水道水を使うとカルキ臭などが移ってしまうのです。以降、研ぐのに使うのは水道水でもOKです。また炊飯時には常温ではなく冷水を。これでほどよい甘みを引き出せます。



## 暮らしのワンポイント

### 玄関収納の臭い対策

さわやかな玄関を保つために、湿気対策に注目!

玄関収納の臭いをなくすには、カビ対策、湿気対策が肝心です。換気はこまめに行い、靴は必ず乾燥させてからしましましょう。シューズクローゼットでは除湿機や空気清浄機などの家電も活躍します。湿度に合わせて湿気を吸収・放出するタイル「エコカラット」を貼るのも効果アリ。シューズボックスならば、専用の消臭グッズ、除湿シートなどもお試しあれ。