



町のホームドクター

住まいの情報局!!



13年
秋号

住まいの納得リフォーム館

千葉市花見川区三角町188

Tel.043-250-1373 Fax.043-259-9109

http://refom-kar.jp



こんにちは!! 住まいの納得リフォーム館です。
少しずつ秋の声が聞こえるようになってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
リフォーム館は、平成25年4月よりMADOシヨップから**住まいの納得リフォーム館**へと愛称を変えました。住まいのホームドクターとして、地域に密着し住まいの修理から省エネで快適な住まいのリフォームを提案させて頂きます。些細な事でも構いません。
遠慮なく、お気軽にお問い合わせ下さい。

館長古賀勇二



おうちの中を、
ちょっとオシャレに
してみませんか?

住まいの Puti リメイク術

シンプルで穏やかな「ナチュラルモダン」に

●自然素材とモダン要素を調和させる

最もポピュラーなインテリアスタイルのひとつが「モダンスタイル」=洗練された現代的なスタイル。その中にもテイストがやや異なるいくつかの種類があります。一番ベーシックなのは「シンプルモダン」。白を基調に淡い色で統一し、金属、ガラスなど無機質な素材を使って、直線的ですっきりと軽快なイメージにまとめるスタイルです。他には、シンプル空間に和の要素を融合させる「和モダン」、大胆なフォルムのデザイナーズ家具やビッドな色をアクセントとする「イタリアモダン」、自然素材を使

ってモダンに柔らかなイメージを加える「ナチュラルモダン」などが代表的。

快適性やコーディネートしやすさで、最近人気が高いのはナチュラルモダンです。基本的には、直線や曲線の幾何学的なモダンデザインと、木や石、布などの自然素材をバランス良く取り入れ、“柔らかすぎず、冷たくもない”雰囲気にとまめます。テーブルを選ぶなら、シンプルなフォルムで天板が木製、脚部が金属製のものがおすすめ。他の木製品とも色の濃淡を揃えると良いでしょう。濃い色で揃えるとモダンなイメージ寄りに、薄い色で揃えるとナチュラル感が強くなります。

色使いは、カーテン、ラグなどの大物を白やベージュにするなど、全体を穏やかなトーンですっきりまとめましょう。アクセントカラーはクッション、絵画などで控えめに。小物もごちゃごちゃと飾り立てず、素材感を統一してポイント的に取り入れると良いでしょう。



イラスト:高橋暉枝

文:佐山原津子

今日の日免ごはん

料理作成チーム服部

さんまのカレー風味フリット

材料(4人分)

●さんま	2尾	【A】	●小麦粉	100g
●塩	適量	●カレー粉	小さじ1	
●ブラックペッパー	適量	●溶き卵	1個分	
●揚げ油	適量	●黒ビール	90ml	
●レモン	1/2個			
●パセリ	適量			

さんまは3枚におろし、塩、ブラックペッパーをまぶしておきます。
さんまに、あらかじめあわせておいた(A)の衣をつけ、180Cの揚げ油でカリッと揚げます。お皿に盛り付け、くし形に切ったレモン、パセリを添えます。
お好みで塩、モルトビネガーをつけてもGood!

チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載! 『服部幸應の健康レシピ』
服部幸應-著(学研教育出版/1,050円(税込))

暮らしの知恵袋

身体に負担をかけない正しい入浴法とは?

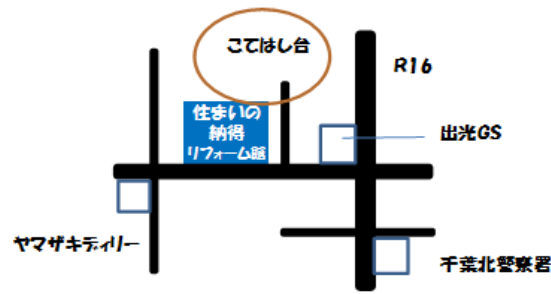
入浴は疲れを癒すリラックスタイム。でも、入浴方法を誤ると身体に負担をかけることもあるので、注意が必要です。

●シャワーの浴び方

お風呂に入って最初にシャワーを浴びるときは、心臓に遠いところから徐々にかけていきましょう。まず、ぬるめのお湯で足先からスタートし、だんだんと上のほうへかけていき、心臓のまわりは最後に。次に、お湯の温度を上げてもう一度足先から順に繰り返すようにします。血圧が急に上昇するのを防ぎ、のぼせや脳卒中などの防止につながります。

●湯上りの水分補給

お風呂上りにはビールを飲みたくなりますが、冷たいものを飲むと血液の循環が悪くなり、身体を冷やしてしまいます。緑茶やハーブティーなど温かい飲み物で水分補給するのがお勧め。冷たい飲み物は、少しずつ飲むようにしましょう。



館長の古賀です。

