

## お片付けコラム 使いやすい場所と収納方法

### ・使う場所の近くに収納する

使う場所から遠いところに収納すると、  
しまうのが億劫になってちょい置きしてしまう原因にも…。  
使う場所の近くに収納場所を決めましょう。

### ・収納の使いやすい高さは一般的に

- 1.腰から目線の高さ
- 2.下段
- 3.上段

の順と言われています。良く出し入れするものは  
腰から目線の高さに収納すると負担が少なくなります。

子どもが使う物は下段にするなど、  
実際に使いやすい場所を確認してみてくださいね。

### ・動きの数

物を取るまでに、

- 1.収納の扉を開ける
- 2.収納グッズのふたを開ける
- 3.取り出す

という風に、いくつも手順を踏む場合があります。  
時短を叶えたい時や、良く使う物は動きの数を  
少なくしてみましょう。

動きの数を少なくすると「出す収納」寄りになり、  
見た目に美しい「隠す収納」は動きの数が増えがち。  
今の家族の状況に合わせて決めてみて下さいね。



空気がきれい **涼温な家**

2023年4月

No.97




株式会社 **ナカゴミ建設**



〒400-0411  
南アルプス市  
西南湖264

本社  **0120-822-224**

 ナカゴミ建設



〒409-3867  
中巨摩郡昭和町  
清水新居1048

昭和店  **0120-054-455**

 ナカゴミ建設

情報発信してます! **株式会社ナカゴミ建設** のフォローをお願いします!

**ナカゴミ建設**  
ホームページ



ナカゴミ建設  
涼温な家

**LINE**  
はじめました。



ナカゴミ建設  
涼温な家

**Instagram**



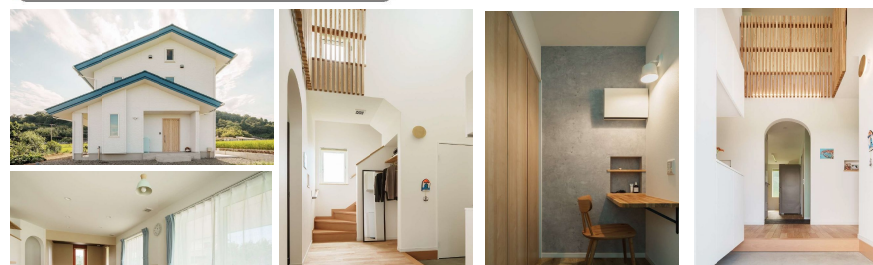
ナカゴミ建設  
涼温な家

**twitter**



ナカゴミ建設  
涼温な家

## 施工事例 ～新築～



U様邸 新築住宅 施工事例 ご紹介

旦那様が性能や住み心地にこだわり、  
エーグ海の島々がお好きな奥様が  
内装をかわいい「色」で仕上げた  
楽しい!好き!が詰まったお家です。



弊社の体感ハウスで、安心するおいしい空気  
住み心地の良さを体感したい方は  
お気軽にお問い合わせください。



## Health

寝る前のお酒は避けた方がベター



ストレスがたまるとお酒で解消！という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意ください。

### リラックスに最適なコーヒーは？

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆を試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になりました。



チョコレートやココアも効果的！ カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

純ココアや高カカオ・ビターチョコレートのほくとひと息つくのもいいですね

## ストレスを和らげましょう

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

### ●睡眠はとても大切です！

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切です。寝る1~2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

### ●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うようなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかがでしょうか？

## 快適Life

マスクケースを活用しませんか？ マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

### ■ お出かけの時に使える



ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめて入れて便利です

### ■ 大切なものを入れておくのにも重宝



通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。

### ■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。子ども用のシールや付せんなどをひとまとめにするのにも便利です。

### ■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプはハガキが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。



### ■ メイク道具をまとめる



アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

## GOOD LIVING FAIR

2023/3/11(土) 2023/3/14(日)にアイメッセ山梨で開催された GOOD LIVING FAIRに弊社も企業ブースを出させていただきました！

県下最大級 住まいづくりの展示場で、メーカーさん各ブースをはじめお子さまが楽しめる体験コーナーもありました。

お菓子の詰め放題やCAFE SPOONさんの限定メニューが無料で食べられたりご来場された皆様から楽しかった、こんなにいろいろあるとは思わなかったと嬉しいお言葉を頂きました♪

弊社宛で、大人 41名 お子さま 23名と大勢の方にご来場いただきました！ご来場誠にありがとうございました！！



## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- 鰻…1尾(大きめ)、
- レモンの皮…1個分、
- フリルレタス…2枚、
- 糸三つ葉…1/4束、
- 小麦粉…適量
- A:味噌…大さじ1、
- レモン汁…大さじ1、
- みりん…大さじ1
- ご飯…400g、
- サラダ油…適量、
- 黒コショウ…適量

## 鰻のレモン味噌丼

味噌のこくとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鰻を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪



①鰻は3枚におろし、骨を抜いて4~5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞り出す。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいた①の鰻を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをか

※鰻は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまがしましょう。今回は小麦粉を使用しました。粉をまがすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。