



◆家事ストレス解消の為の洗面所リフォームのお話◆



「リフォームをしたい」と考えられる時ってどんな時でしょう？
 今回は、広いお家の中でも洗面所にスポットライトを当てて考えてみます。
 まず、洗面所のストレスチェックです。どの位、洗面所にストレスがありますか？
 以下のストレスチェックを試してみてください。

(1)収納編

□ストック用の収納スペースが欲しい。
 ・・・・棚を作るスペースも置くスペースもなかったら、床下収納を作りませんか？
 床の張り替え工事をする際に床下収納庫を付けると思ったより簡単にできます



□大きさや形がばらばらで、置き場所が決まらず散らかってしまう。

・・・物にあわせて置き場所を作る。 ※施行例のご紹介→
 造作家具は如何でしょうか？ モップやタオルを置く棚など
 片づける物のよって置く場所
 を作った造作家具のご紹介です。
 大野城市 W様邸 ¥148,000



(2)洗濯物を干すスペースが欲しい※施行例のご紹介→

・・・意外とコンパクト天井が板張りだったこともあり
 そして簡単に洗濯物を干す地を気にせず物干し用のバ
 ススペースが確保できます。 を取り付けた施行例です。
 干すクリーン
 大野城市 T様邸 ¥25,000

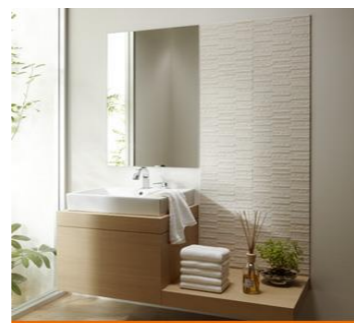


(3)洗面所の湿気が気になる。

・・・快適湿度を保って臭いも防いでくれる機能を持った
 タイル状の健康壁材「エコカラット」 303角平 m²/¥6,700

「いくら機能が良くて、
 見た目がね～」
 と思ってしまうのですが、このエコカラット
 は見た目もスタイリッシュでかっこいいです。
 ご新築のリビングや寝室で
 良く見かけるようになりました。
 施工も簡単でリフォームにも
 最適です。

□エコカラットとは？
 「調湿」「ニオイ吸着」「VOC吸着」の3つ
 の働きをゼロエネルギーで実現します。



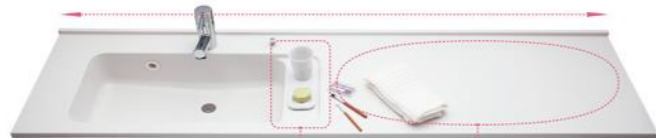
※ai&ai店内に実際に施工しています。
 ご興味を持たれたら、是非、実際に見にいらしてください。

洗面所がおしゃれなパウダールームへ生まれ変わる!!

パナソニック C-line

1坪の洗面空間をもっと使える生活空間へ。
 洗面台の出幅を45cmに抑えることで、限られた洗面空間にゆとりができます。

■奥行450mmタイプ
 カウンター幅は最長1800mmまで可能。
 (現場カットで空間にぴったりの長さにできます)



■スワンネックシングルレバー
 水に濡れた物を置くのに便利な
 ウェットエリア
 ■マルチシングルのレバー洗面



使い勝手の良い
 ワイドなカウンター
 ※施行例のご紹介→
 鏡は壁に直貼り、
 壁紙はオレンジ製。
 そしてC-lineを
 取付ました。
 吉野ヶ里町 F様邸



【サイズ】幅900*出450*高さ1900mm
 X-カー価格(商品代のみ)¥205,000
 基本設置料¥60,000 ¥265,800を
 ¥175,000~



げんき辞典

ゆば(湯葉)



お鍋がおいしい季節です。
 家庭ではあまり馴染みのない湯葉ですが、調理法はとても簡単。
 お鍋に入れるとおいしくて栄養満点です。

■豆腐と湯葉のちがい

豆腐は豆乳をにがりで固めたもので、湯葉は豆乳を温めた時に表面にできる薄い膜を加工したものです。湯葉には濃縮された栄養が詰まっています。

■タンパク質がたっぷり

大豆は「畑の肉」と言われるように良質なたんぱく質がぎゅっと含まれています。植物性たんぱく質なので血中コレステロールを下げる働きがあり、血管を丈夫に保ち、血液をサラサラにする働きがあります。精進料理などによく使われ、昔は肉食を摂らない僧侶たちの貴重な栄養源とされていました。

■女性の強い味方のイソフラボン

湯葉に含まれている大豆イソフラボンは女性ホ

ルモンのエストロゲンにそっくりな働きをします。エストロゲンは高血圧や動脈硬化、骨そしょう症などを予防してくれて女性にはなくてはならない栄養素の一種です。

■更年期にもぜひおすすめ

女性は更年期になるとエストロゲンが急激に低下し、自律神経の失調症状が現れたり、骨密度が低下します。治療としてホルモンの充填などが行われますが、大豆イソフラボンを摂る事は家庭でできる一番の予防法なのです。

■アンチエイジング効果も

大豆イソフラボンには新陳代謝を促して体脂肪を蓄えにくくする働きがあるのでダイエット効果も期待できます。湯豆腐などに加えてぜひどうぞ。



おむすび



材 料 (分量は全てお好みで)

- ゴマみそ焼きおにぎり
- ・みりん、みそ、すりゴマ、サラダ油、ごはん
- 青菜と塩こんぶのおむすび
- ・かぶの葉などお好みの青菜、塩こんぶ、ごはん
- ぎんなんとしらすのおむすび
- ・ぎんなん、しらす、塩、ごはん、のり

ゴマみそ焼きおにぎり



みりん、みそ、すりゴマをよく混ぜ合わせ、塩を付けずに握ったおにぎりの両面に塗り、油を薄くひいたフライパンで焼き色がつかまで両面を焼いてできあがり。

青菜と塩こんぶのおむすび

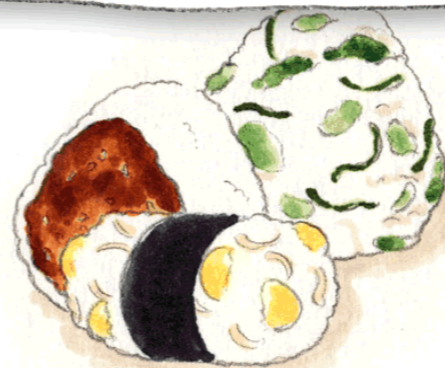


かぶの葉は茹でて塩もみ。ポウルに入れたごはんは塩こんぶと、かぶの葉を加えよく混ぜ、おむすびを握ってできあがり。

ぎんなんとしらすのおむすび



煎って殻から取り出したぎんなんとしらすをごはんは混ぜ、味を見ながら塩を足して、おむすびを握り、のりを巻いたらできあがり。



ふだん作っているおにぎりも、ちょっと趣向を変えて違った具材で“我が家のおむすび”に新顔を加えてみませんか。