いつもの暮らしをゆたかに

暮らしの便り from Refelica.

2020 SUMMER 夏

［発行］Refelica -リフェリカ-《株式会社オリオン》　〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号（ロマンチック街道沿い）
［お客様専用］TEL 06-7506-6267 / TEL 06-6854-2011 / https://refelica.com

すっきり&快適 素敵なダイニング

家族の集うダイニング。レイアウトを見直して、もっと快適に居心地よくするアイデアを紹介します。

食事や家族の団らんに、ワークスペースに――、暮らしの中心にあるダイニングテーブルは、家族の生活スタイルにフィットしていますか？　もし、「なんだか過ごしにくい」「いつも通りにくい」などの不具合を感じているなら、レイアウトを見直すことで解消できるかもしれません。

テーブルと椅子のちょうどいい配置とは？

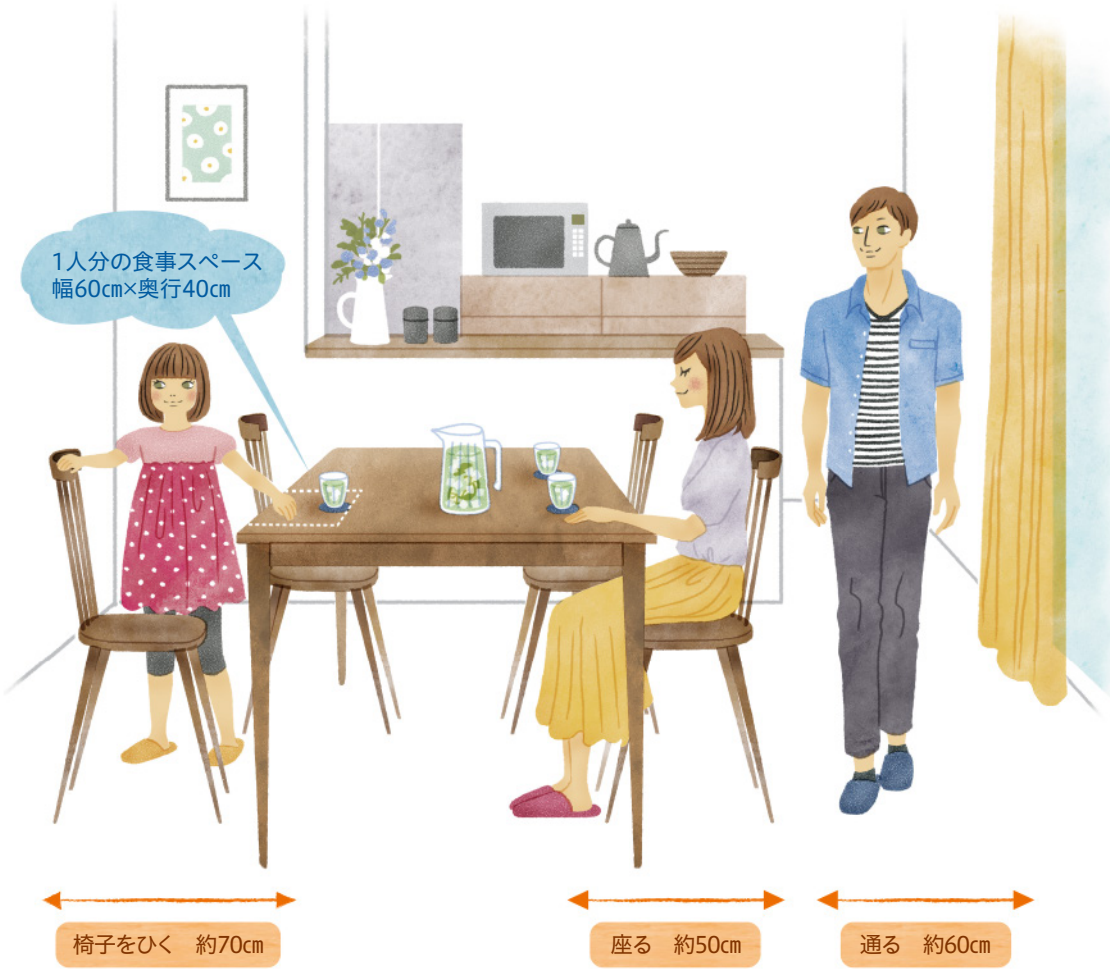
快適なダイニング作りには、テーブルや椅子などの家具選びだけでなく、家具まわりのスペース確保も大切な要素です。立ち座りや人が通る際に必要な広さを踏まえて、生活スタイルに適した家具のレイアウトに調整してみてください。また周囲のスペースが足りない時は、テーブルの一部を壁付けにしたり、人数分より多い椅子をしまうなどもひとつの手です。もうひと手間かけるなら、座った時に視線の先にあるものを確認しましょう。圧迫感やごちゃつきがなければ、より快適に過ごせます。

人数やライフスタイルに合った心地よい空間に

「スペースをゆったり確保したい」「会話を楽しみたい」など、目的にあわせて席の置きかたや距離をカスタマイズすれば、より快適な空間になります。

ベーシックな長方形のダイニングテーブルはさまざまな配置を楽しめます。席を一方に寄せて会話しやすくしたり、逆にゆったりスペースをとることも。正方形や円形といったフォルムのテーブルは、コミュニケーションのとりやすさが魅力です。席に着いたらお互いの顔が見える距離感を自然に作れます。

動線に配慮してスペースを確保し、目的にあわせて調整することでより快適に。ぜひ見直してみてください。



ダイニングテーブルで席に着いたり立ち上がったりするには、テーブルの端から約70㎝、また人が通るには約60㎝のスペースが必要です。

暮らしメモ

遊び心をプラスする おしゃれな椅子の使いかた

椅子というとテーブルや机とセットというイメージをもっていませんか？
実は椅子は、ほかの家具との組み合わせを楽しんだり、独立してスペースを作ったり、いろいろとアレンジできるアイテム。空間づくりを楽しむ椅子使いのコツを紹介します。

●デザイン違いを組み合わせる

ダイニングテーブルとあえてセットにせず、デザインが異なる椅子を組み合わせてもおしゃれです。一脚ずつ異なるものをセレクトする時は、ファブリックなどの色味やメインの材質、木材の色合い、全体的なフォルムなど、どこか一部に共通点のあるものを組み合わせることで統一感を出すことができます。

●「座る」以外の使いかた

デザインが美しい椅子をベースに、スペースを作るのもおすすめです。
観葉植物や花器、アートフレームなどを飾ったり、郵便物や雑誌置き場として利用したり。低めのスツールは、ソファ横でコーヒーテーブルとして活用しても。部屋の雰囲気作りや整とんにひと役買ってくれます。

美味しく楽しく！疲れを解消

発酵食品で夏のセルフケア

高温多湿の気候に加え、屋内外の大きな温度差、効きすぎて寒い冷房……、体力を奪われて疲れがたまりやすい夏の日々。発酵食品を毎日の食事に取り入れて、美味しく元気に過ごしませんか。

メリットいっぱい！発酵食品

発酵食品には、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなど、そのまま楽しめるものから、しょうゆやみそ、酢などの調味料まで多彩なものがあります。さまざまな微生物の働きが食材の成分を分解し、人にとって有益な発酵食品に変化させるのです。発酵させることで栄養価がアップし、また、消化吸収しやすくなります。腸内環境を整え免疫力の向上につながるともいわれており、疲れやすい夏こそ楽しみたい食材です。

夏にうれしい！発酵食品の楽しみかた

発酵食品といえば食欲をそそる独特の旨味と香り。暑さで食欲がない時は、ぜひメニューに取り入れて。おすすめは冷たいスープ。大葉などの薬味をたっぷり入れた「冷やしみそ汁」や、キムチベースの冷製スープなら、あっさり食べられます。涼しい屋内でぬか漬けなどの漬け物をお茶請けとして楽しんでもいいでしょう。

夏にひんやり！美味しく飲む発酵食品

酢
果実酢のさっぱりジュース

りんごやブルーベリーなどの果実酢を水や炭酸水で割るだけのさっぱりジュース。お好みではちみつやシロップを加えると甘くて美味しい仕上がりに。

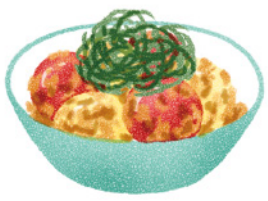
甘酒
高栄養価な“飲む点滴”

栄養たっぷりの甘酒は別名“飲む点滴”と呼ばれています。江戸時代には暑い夏を乗り切る飲み物として愛されていたそう。氷と一緒にグラスに注いで涼やかな1杯に。

ヨーグルト
爽やかラッシー

インド料理に欠かせないヨーグルトベースの爽やかなドリンク。マンゴーやブルーベリーなどのフルーツをミックスしたアレンジもおすすめです。

暮らしのレシピ
発酵食品をアレンジ！夏のひんやりレシピ



夏の暑さで食欲がない……、そんな時におすすめ！冷たくて美味しい2つのレシピをご紹介します。

薬味たっぷり冷や汁

▼材料（2人分）

- あじの干物 …… 1尾
- ごはん …… 茶碗2杯分
- 豆腐（木綿）…… ½丁
- 小ねぎ …… 2本
- みょうが …… 2個
- みそ …… 大さじ1
- きゅうり …… 1本
- 大葉 …… 5枚
- だし汁 …… 400ml
- すりごま（白）…… 適量

▼作り方

❶あじの干物は焼いて身をほぐし、骨と皮を取り除く。

❷だし汁にみそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やす。

❸豆腐は粗くほぐして水気を切り、きゅうりと小ねぎは小口切り、大葉とみょうがは千切りにする。

❹❷に❶のあじ、❸の豆腐、きゅうり、小ねぎ、大葉、みょうが、すりごまを加えて混ぜ、器に盛ったごはんにかけたら出来上がり。

チーズと夏野菜のみそ漬け

▼材料（2人分）

- チーズ（お好みのもの） 適量
- 夏野菜（ミニトマト、きゅうりなど） 適量
- Ⓐ みそ …… 大さじ2　みりん　大さじ1
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1

▼作り方

❶チーズと夏野菜は食べやすい大きさに切る。

❷ポリ袋やジッパー付きの保存袋にⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❸❷に❶のチーズと夏野菜を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ味をなじませる。

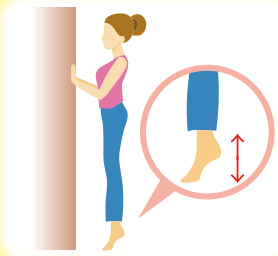
❹3時間ほどおき、みそをキッチンペーパーなどで軽くぬぐい器に盛りつけたら出来上がり。

ポイント　小さなミニトマトはそのまま漬けてもOK。みそとチーズの組み合わせでいろいろな味わいを楽しめます。

暮らしのヒント　お手軽！夏のプチ・エクササイズ

ふくらはぎのトレーニングでだるさ解消&疲れにくい体づくりを

ふくらはぎを鍛えて筋力をつけることで、下半身の血行が促され、だるさやむくみの解消につながるといわれています。
やりかたは簡単。肩幅よりやや狭く足を開き、ゆっくりつま先立ちになり、もとの姿勢に戻ります。壁などに手を添えてもOK。筋肉の伸びを意識しながら1日30回×2セットを目安に。



暮らしのワンポイント
木製家具のメンテナンス

こまめなメンテナンスで大切な家具を長くきれいに使いましょう

ホコリがたまると掃除の手間が増えてしまう家具は、普段からこまめにから拭きしてキレイな状態を保ちましょう。また木製のテーブルに食事などをこぼした時は、薄めた中性洗剤を浸した布でよごれを拭き取ったあと、水拭きとから拭きで洗剤も拭き取るのが基本。ただし素材や塗装により対処が異なる場合があるので、適した方法を確認しておきましょう。

［発行］Refelica -ﾘﾌｪﾘｶ-《株式会社ｵﾘｵﾝ》　〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号(ﾛﾏﾝﾁｯｸ街道沿い)　/　https://refelica.com