

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷蔵庫」です。

生活の必需品である冷蔵庫ですが、何気なく使っていること、ありませんか？意外と奥が深い冷蔵庫の活用法を紹介します。

**冷蔵庫本体の最適な環境や温度設定とは？**

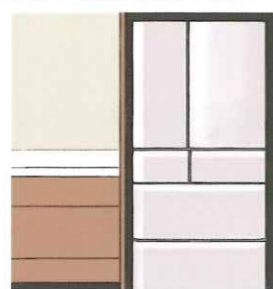
冷蔵庫本体の上って、何かモノを置きがちではありませんか？冷蔵庫は、上から熱を放出するタイプが増えているので、上にモノを乗せすぎると、放熱の効率が低下し、電気代がかかってしまう事があるので、できるだけ、モノを乗せないようにしましょう。

設定温度は、中がおススメ。最近、設定温度を中（標準）にすると、自動で温度調節してくれるタイプが多いそう。取扱説明書を確認して、そのタイプなら、手動での温度調節がいらず、ラクですね。また、気温が低い

## 冷蔵庫を効果的に使いましょう

### 食品の保存になくはない冷蔵庫。そこで、冷蔵庫を使う上でのポイントを紹介しします。

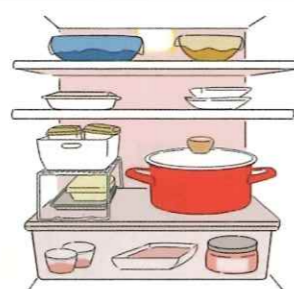
冬などは、食品の入れ具合にもよりますが、設定温度を弱にすると、消費電力が少し節約できることがあるそうです。ほかに、省エネモードがあれば、より少ない電力で稼働するので、ぜひ、取扱説明書をチェックしてみてください。



冷蔵庫の側面も放熱するので、5ミリ以上、すき間を開けて設置すると良いでしょう

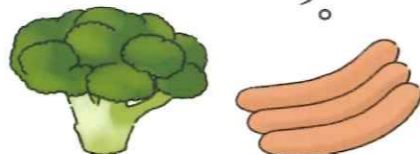
**場所別に効率よく食品を保存しよう**

冷蔵庫内の温度は、実は微妙に違う



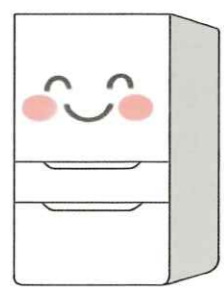
庫内は、冷気の吹き出し口を塞がないように配置することも大切です

のをご存知ですか？冷気は下にたまる性質があるので、くさりやすい食品は、冷気の吹き出し口付近か、冷蔵庫の下段に入れることをおススメします。また、ドアポケットは、冷蔵庫内で比較的温度が高めなので、温度の影響を受けにくいペットボトルの水やお茶のほか、すぐ手に取って使える瓶詰めの保存食などがおススメです。



チルド室は、肉や魚はもちろん、ソーセージやちくわなどの練り物、納豆やキムチなどの発酵食品の保存に適しています。その一方、入れない方がいいのが、水分を含んだ食品。たとえば豆腐や卵は中の水分が凍ってしまい、味が変わる場合があります。マーガリンも避けた方が良いでしょう。バターは成分の違いで入れても良いですが、マーガリンは、硬くなってしまふので、通常の冷蔵庫で保存しましょう。

野菜室は、文字通り野菜はもちろん、果物の保存に適しています。その中でも、バナナやアボカドなどは、冷やしてしまうと追熟が止まってしまふので、追熟をしたい場合は常温で保存を。野菜や果物以外で入れても良いものが、2リットルのペットボトルの水やお茶。ほかにビールも。キンキンに冷えているのがいい！と思わ



冷蔵庫のメーカーによって温度設定など仕様が違うので、取扱説明書をぜひチェックしてみてくださいね

れがちですが、ビール本来の香りや味を楽しむなら、6〜8度が適温とされているので、野菜室で保存するのも良いですよ。冷蔵室や野菜室に入れたビールを飲み比べて、お好みの味を探してみるのも良いですね。

ちなみに、冷蔵庫内は5〜7割収納、冷凍庫内は7割以上を埋めると、効率よく冷やすことができます。

## Topics



## さまざまな施設でご使用いただける健康玩具！

日本けん玉協会が認定するけん玉。けんじり部分に貼られた認定シールがその証です。認定けん玉は日本けん玉協会が主催する大会での使用が義務付けられており、競技者が日本一を目指し日々練習に励んでいます。



株式会社池田工業社



けん玉は全身運動玩具とも言われており、室内でも足腰を鍛えながらストレスを発散できるので、運動不足を解消できる玩具として注目を集めています。複雑な技の習得を目指し、練習を重ねる事によって脳が刺激され、認知症予防への効果も期待されており、子供から高齢の方まで楽しんで頂ける健康玩具です。



詳しくはお尋ねください♪

## エイジングイノベーション ~年齢を感じさせない理想のケア~



混合ベリーエキス (ニュークレイクラベム™) NEW

- ◆ 独自の研究で開発した成分
- ◆ 体内のコントロールをサポート



パーティアプレゼント

## 比類なき傑作

### 優れた配合バランス

パーティアプレゼントには11種類の特別な成分が含まれています。自然界から厳選したその成分は、人の身体の状態を整えます。独自の成分配合バランスを保っており一粒のカプセルに、健康の秘訣が詰まっています。



リフォームらいと

女性視点だからできる「キモチ」を大切にした  
キッチンリノベーション  
tel: 095-801-3456 fax: 095-801-3450  
http://lrw.jp 〒851-0133 長崎市矢上町 21-5





# 施工事例

単身女性に人気のリノベーション ~玄関仕切り壁創作編~

## <施工後>



### お客様の声

プランは「女性目線で考えて欲しい」とご依頼いただきました。

### お客様へのご提案

部屋の中は親しい人しか見る機会はないと思いますが、玄関は近隣の人や宅配など、訪ねてきた人から見られる機会が多いと思います。玄関は家の顔ともいわれ、お洒落な玄関と散らかっている玄関では、印象が違ってきます。

そこで今回は、玄関を入った正面に壁を造り「つくり棚」を設けました。

正面に壁を造り、壁の上部には明かり取りを設け、裏側スペースに洗面台を設置しました。



## <施工中>

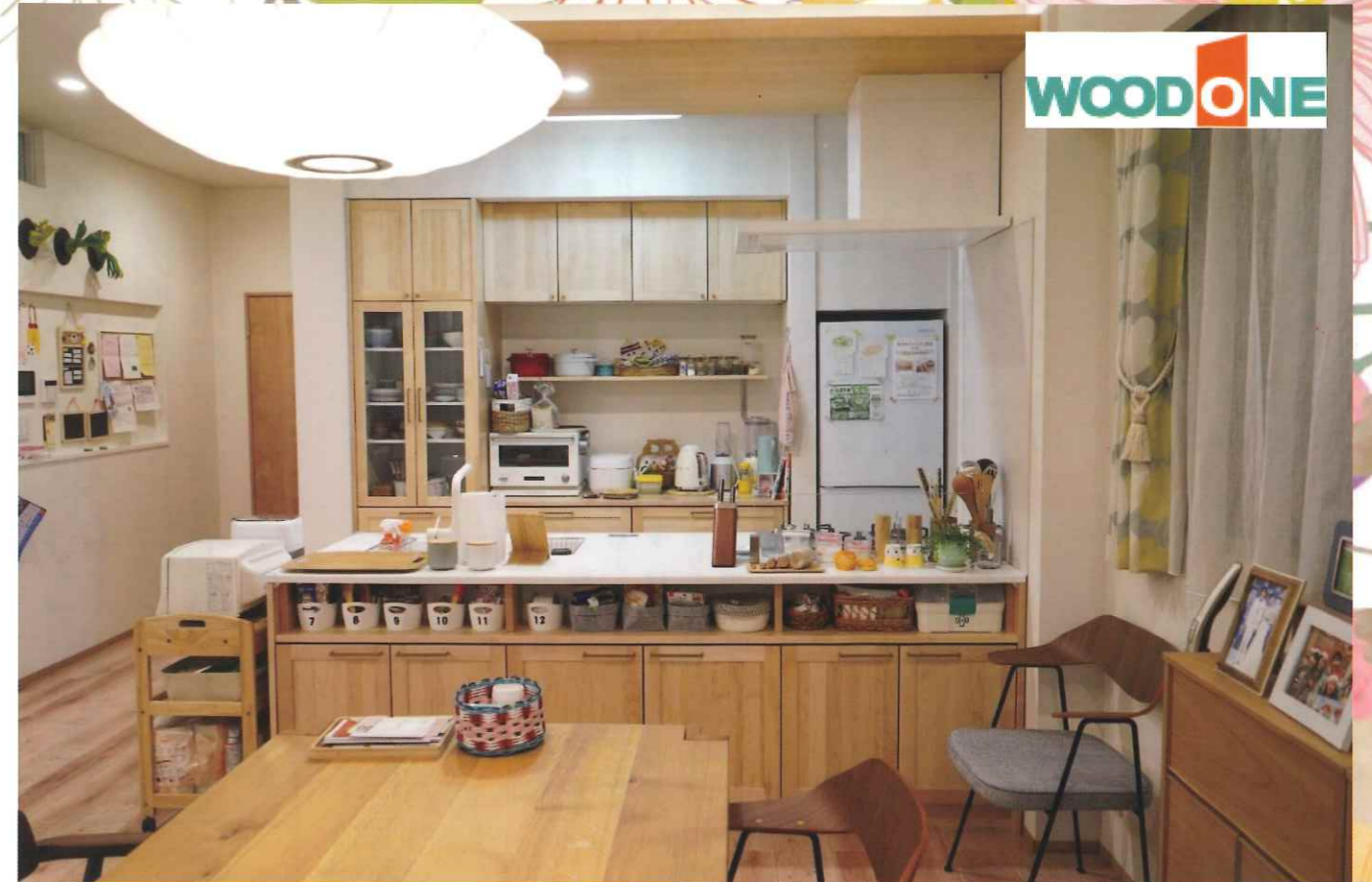


### リフォーム施工データ

リフォーム箇所	玄関仕切り壁創作
色調	白色
壁紙	リリカラ



## TBSテレビ系日曜劇場『オールドルーキー』にキッチンなどを美術協力



無垢の木のキッチン「スイージー」が設置されたドラマセット

### su:iji



木を育てている会社がつくる、木のキッチンです。日本の暮らしにしっかりと馴染み、何十年経っても長く愛されるキッチン。

やはりそれは「木のキッチン」でなければなりませんでした。

必然から生まれた木のキッチン。

ウッドワンがたどり着いた答えです。



『オールドルーキー』は、サッカー以外のスキルや経験が何もないどん底に追い込まれた主人公・新町亮太郎が、一生懸命に新たな目標に向かって生きるヒューマンドラマであると同時に、もう一度娘が誇れる父親になるために37歳の新人が奮闘する家族再生の物語です。

無垢の木のキッチン「スイージー」は、主人公・新町亮太郎の自宅リビングに設置されており、メープルの無垢扉の緩やかな木目と、艶のある白い木肌が明るく優しい、心地よい空間を演出しています。



自宅リビング（無垢の木のキッチン「スイージー（su:iji）」）

