

# KINOKA めーる



## ゆらめく炎に癒されて

寒さが厳しいこの季節。家の中では暖房器具が欠かせませんね。

日本では、暖房器具といえばエアコンやこたつ、石油・ガスファンヒーターなどが一般的ですが、欧米では、以前は多くの家に暖炉がありました。家の中で薪を燃やして炎の熱で室内を暖める暖炉。家族が集まる部屋の中でパチパチと明るく燃える炎は、特別で素敵なものに感じられます。外国のアニメや映画で暖炉があるシーンを見ると、その暖かく幸せそうな光景に憧れを抱いた方も多いのではないのでしょうか？

暖炉は、石材やレンガを使って建物の壁に作られた炉で、建物と一体になった暖房器具です。暖炉の中で薪や石炭を燃やすと、炎から出る放射熱によって部屋が暖まります。ゆらめく炎を眺めているだけでもリラックスできますし、薪の香りや、薪が燃えてはぜる時のパチパチという音にも癒し効果があるといわれています。

暖炉は12世紀ごろのヨーロッパで誕生したといわれています。元々は囲炉裏のようなものでしたが、住宅が平屋から2階建てになったために天井の高さが低くなり、火事になる危険性が高まりました。そのため、燃えにくい石やレンガで壁際に炉を作り、その上部の壁の中に煙の通り道となる煙突を作るようになったのです。

ただ、煙突から熱が出ていってしまい、暖炉の前はあまり暖まりませんでした。この問題を解決するために開発されたのが、現在も使われている薪ストーブです。鉄製の箱の中に火を閉じ込め、さらに扉をつけることによって暖房効率を上げ、部屋がより暖まるようになりました。今では暖炉よりも薪ストーブの方が多く使われています。

欧米の住宅でも、今は暖房としてはセントラルヒーティングが一般的で、暖炉は暖房器具としては使われずインテリアとして使われる場合が多いようです。また、暖炉のまわりの飾り棚「マントルピース」は、部屋の格式を表す装飾として時代とともに芸術的に進化していきました。マントルピースだけを残し、家族の写真やライト、キャンドルを飾るなど、部屋の中の素敵なフォーカルポイントとして人気です。

近年では日本でも、インテリア兼暖房として暖炉を設置するご家庭が増えているようです。薪を使う暖炉以外にも、ガスで暖めた空気を排出するガス暖炉や、サトウキビなどから生成したバイオエタノール暖炉、また熱効率は低めですが、電気を使って熱とイミテーションの炎を楽しむ電気式暖炉など、より安全なものも登場しています。

炎を眺めながら癒しの時間を過ごすのも、寒い冬の楽しみの一つかもしれませんね。





我が子の成長は、親としても嬉しいことですよね。でも、ふと子供を見ると最近ちょっと体重が増えすぎかも？ 気になる場合は早めの対策が必要かもしれません。

### ◆お子さんの体重は大丈夫？

近年、子供の肥満の増加が問題になっています。「成長期だからこんなものかな」「そのうち痩せるかも」と、安易に考えるのは少し危険かもしれません。思春期の肥満は、その時期に生活習慣が身につくことや体格が形成されることから、その7～8割が大人の肥満につながるといわれているのです。

子供が肥満かどうかは「肥満度」で判断できます。 $(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100 (\%)$  の式で求められ、肥満度20%以上が肥満傾向といわれます。標準体重はネットなどで検索できます。

### ◆子供が肥満かなと思ったら

子供の肥満の原因のほとんどは、摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回っているから。まずは食事を見直しましょう。

- ・食事はバランスを考え、カロリーや塩分の多いメニューは控えめにする
- ・食事は大皿ではなく一人分ずつ盛り付ける
- ・おやつの量や回数のルールを決める

また、生活習慣の改善も重要です。朝食を食べることや、睡眠時間を十分に取ること、一日30分以上運動することも、肥満解消につながります。床掃除やお風呂掃除など、体を動かすお手伝いも立派な運動になるので、うまく取り入れてみてはいかがでしょうか。親と一緒に取り組むことで、子供のやる気にもつながります。今のうちに生活習慣を整え、将来に備えていきましょう。

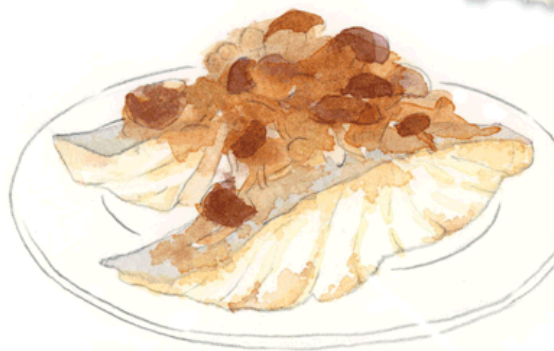
## タラのソテー きのこあんかけ



みんな!  
ごはんにするよ★

### 材 料 (4人前)

・タラ(切り身) 4切れ	・水 200cc
・しめじ 1株	・酒 大2
・えのき 50g	④ ・しょうゆ 大2
・こしょう 少々	・砂糖 大1
・片栗粉 大1	・和風だし(顆粒) 小2
・バター 20g	・片栗粉(水溶性用) 大1



①



タラの水気をキッチンペーパーで拭き、こしょう、片栗粉を振る。フライパンにバターを入れ弱火で溶かしたら、両面に焼き色が付くまで焼く。

②



タラを一旦取り出し、しめじとえのきをほぐしながら入れて焼き、④を加えてひと煮立ちしたら火を止める。片栗粉を大1の水で溶いて、回し入れ、弱火で熱してとろみを付ける。

③



器にタラを盛り、②のきのこあんをかけてできあがり。





# 誕生月の占い



タロット+九星気学



1月

笑顔を中心掛けたり、歩き姿勢に気を付けることで所作が美しく見え、エレガントな振る舞いが身に付きます。

2月

躓いて転んだり、ヒヤッと運転になるなど、睡眠時間が短くなると注意力が低下するのでご用心。

3月

興味関心のあることなら何でも構いません。人に披露するためではなく、心から楽しむことが最優先。

4月

勝負や勝ち負けにこだわっていると、納得のいく成果が得られません。他人ではなく自分軸で集中を。

5月

誰かのために尽くすことより、あなた自身が楽しく充実していれば、おのずと周囲に幸せの波紋が広がります。

6月

不満や不信感があるペアや家族は、腹を割って話し合いを。美味しい料理があると和やかな空気に。

7月

「万事塞翁が馬」がキーワード。一見ネガティブに見えることも、視点を変えることで学びに転換。

8月

物価高騰が生活スタイルを見直すキッカケになる模様。ブランドより実用性に優れたものを選びそう。

9月

ふいに浮かんだ閃きやアイデアを大切に。計算より、良いイメージをキープして実現へ向けて動いて吉。

10月

よく見せようと頑張り過ぎると、軽いパニックになったりミスを誘発することも…。そんな時は深呼吸を3回しましょう。

11月

うわさ話や陰口はNG。耳にするだけでも運気がダウン。ネガティブ発言をする人とは、距離を取って正解。

12月

「備えあれば憂いなし」が鍵。いつか来る災害を恐れて、疲弊したり行動制限するよりも「今」に集中して。

## 居心地のいい家づくり



### ～ 車の中の収納 ～

#### 1. ダッシュボードの収納

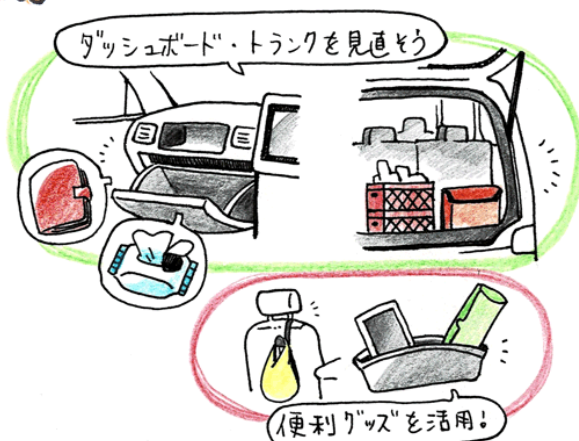
車の中の収納スペースとして、よく使われるのがダッシュボードの収納です。広いスペースではありませんが、車の説明書、車検証などが収納されている場所です。いろいろと入れてしまっている方は、定期的に見直しをするのがおすすめです。要らない物が入っていることもよくあります。スペースに余裕がある方は、急に必要になるマスク、ごみ袋、ウェットティッシュなどをストックしておくのもいいでしょう。

#### 2. トランクの収納

トランクにいろいろと収納している方は、こちらも定期的に見直しましょう。いつも置いておきたい物がある場合は、かごなどを使って仕切るとトランクの中がすっきりします。いざという時に必要な工具などは、さっと取り出せるか確認しておきましょう。

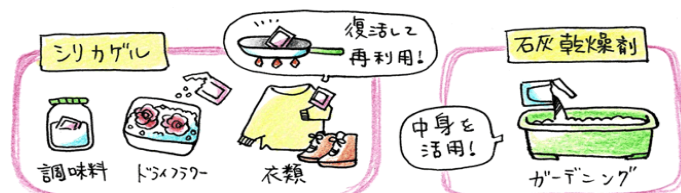
#### 3. 便利グッズを使う

車の中にいろいろと収納したい人は、便利グッズを使って収納スペースを増やしましょう。カーグッズショップや、300円ショップなどには、様々な商品があります。ティッシュボックスやごみ袋をヘッドレストを使って吊り下げられるフック、運転席と助手席の間に収納できるボックスなど、必要に応じて収納をつけると、ごちゃごちゃした車内もすっきりします。



## 「乾燥剤」の再利用 & 活用法」

食品やお菓子のパッケージに入っている乾燥剤。何かに使えそうと思っても、結局捨てている方も多いのでは？ 乾燥剤の再利用法をご紹介します。



### ■乾燥剤の種類

#### ①シリカゲル

ケイ酸ゲルからできた乾燥剤。透明や青色をした粒状で、湿気を吸収するにつれて、粒の色が白やピンクに変わります。毒性もなく無臭なので、お菓子などの食品や薬品の多くに利用されています。

乾燥剤として再利用が可能です。

#### ②石灰乾燥剤

酸化カルシウムを原料とする乾燥剤。お菓子や海苔などに利用されます。吸湿力が強くて安価ですが、水に濡れると発火する危険があるため注意が必要です。乾燥剤としては再利用できません。

#### ③脱酸素剤

還元鉄の粉が主成分の乾燥剤。食品の酸化による劣化やカビの発生を防ぎます。乾燥剤としての寿命が長い

### ■乾燥剤の再利用&活用法

#### ・シリカゲル

容器の中に入れることで、湿気で固まった粉類や調味料をサラサラにしたり、自然乾燥よりも早くドライフラワーを作ることができます。また靴の中や靴箱に入れることでカビやニオイ予防に、クローゼットや衣装ケースに入れておくことで衣類をカビや害虫から守ります。除湿効果がなくなったシリカゲルは、天日干しや、中身をフライパンで弱火で加熱する、または電子レンジの解凍モードで1～2分加熱することで復活します。

#### ・石灰乾燥剤

乾燥剤として再利用はできませんが、アルカリ性の中身（石灰）を土に混ぜることで、ガーデニングの肥料として活用できます。

先日の大雪で、連日の雪かきにつかれていますか？ 多少の雪かきはダイエットと思って張り切りもするのですが、何日も続くとキツイですよね？(´\_`)

そこで、雪かきに疲れた身体におすすめのボディケアをご紹介します♪

・あたたかいお風呂につかる

・栄養補給

疲労回復におすすめ食材・・・りんご・サバ缶

・ストレッチ

・十分な睡眠

疲れを取り除き、冬をのりきりしましょう(=ω=)ノ

## ちょこっと テーブルコーディネート

### ＊ ＊フェルトのコースターでティータイム＊ ＊

寒い季節はフェルトの生地が温かそうでほっこりしますね。テーブルの上にもオシャレに使ってみましょう。

#### ●100円均一で買えるコースター

カラフルな色のフェルトのコースター。100円均一で買えるので、何枚か購入してタンブラーの下に敷いてみましょう。ピンクと黄緑、茶色とオレンジなど2色揃えるとテーブルが華やかになります。

#### ●テーブルランナーに

フェルトのコースターをテーブルの中央に1列に並べると、即席のテーブルランナーになります。その上に小さな器を置いて、チョコレートやキャンディを入れてみましょう。ジャムの瓶に小さなお花を入れても可愛いです。

#### ●マグカップの下に

お気に入りのマグカップの下に敷いてソーサー代わりに。中の飲み物が冷めにくいのでとても重宝します。少し大きなサイズやハート型など、手作りしても素敵ですね。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住 所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。