

安全・快適！ 素敵暮らし

## シンプルインテリアの 安心生活

生活の中心となるリビングを例に、  
安全で安心できるシンプルインテリアの  
工夫をご紹介します。



あえて物をたくさん持たないシンプルな暮らしが人気です。すっきりした空間は見た目に美しく居心地がよいだけでなく、地震などを踏まえた「防災対策」としても優れています。



### シンプルインテリアと 防災は相性がいい

安全の視点からインテリアの見直しをするなら、特に注意したいのが頭より上の空間です。視線より高い位置をスッキリさせれば視線が通り、部屋を広々と明るく見せることができます。これはインテリアのテクニックとして王道ですが、実は安全の観点からも大正解。重いものや、ガラス・陶器などの割れやすいものは、高い位置はNGです。額縁や時計など、高い位置でなければ格好がつかないものがある場合には、軽量で割れにくい素材に変えましょう。照明は揺れに備えてシーリング型がベスト。ペンダントタイプの場合は揺れ対策としてコードを短めに。



### 防災対策をしながら インテリアを楽しもう

安全性を極端に考えると、「物がなければよい」となってしまいますが、それではあまりに殺風景。また、機能的なアイテム

ばかりでも、「がっかりテイスト」に。そこでオススメなのが、見た目にはわかりにくい、隠すタイプの対策です。例えば、家具の底に貼るだけの手軽なジェル系のマット。家具の固定はインテリアの雰囲気を損なわないよう背面から。

防災の基本を守りつつ、安心生活を楽しみましょう。

シンプルインテリアと防災は相性の良いものです。お部屋の安全とライフスタイルあわせて見直しはいかがでしょうか。



### 知っていますか？ ローリングストック

災害対策として家庭で食品や消耗品などを備蓄することは今や常識ですが、単に非常用としてしまい込むのではなく、普段の暮らしの中で使いながらストックしていく「ローリングストック」という考え方をご存知ですか。

### ●ストックは常に「循環」させる

いつ使うかわからないけれど、とにかくたくさん買って収納の奥にしまい込む—、こんな備蓄方法はとてもスマートとはいえません。気が付いたら消費期限が過ぎていた、なんてことも。そこで試して欲しいのがローリングストックです。そのポイントは「循環」させること。備蓄用として特別に用意するのではなく、いつも使っているものを、常に多めにストックし、古いものから順に使っていきます。そして、使った分だけ新しいものを補充するのです。

特に米、缶詰、レトルト、菓子、飲料などの食品の保存にオススメです。衛生用品や紙製品にも使えます。無駄のない安心な暮らしのために、ぜひ始めてみませんか。

古いものから



順序よく使うために、保管場所を決めて、収納ルールを作りましょう。

暮らしメモ

# 食欲の秋!

## 毎日大活躍の 作り置き生活を始めよう

忙しい毎日の中で、家事はできるだけ手早く片付けたいものです。でも、だからといって「食」は軽視したくない。そんな時にオススメなのが、作り置きの手作りおかずです。豊かな食と家事の時間、同時に達成してしましましょう。

作り置き料理には、いくつか鉄則があるので、覚えておきましょう。

### 保存期間の目安

冷蔵での保存期間は2〜3日を目安に。酢を使ったマリネなどの料理はさらにプラス1〜2日。ピクルス（酢漬け）ならば1ヶ月でも大丈夫です。冷凍保存の目安は1〜2週間程度に。

### 料理にはしっかり火を通す

肉や魚は殺菌のためにしっかり火を通しましょう。塩分が濃い場合も長持ちします。保存する場合には味付けはしっかりが基本です。

### 冷ましてから冷蔵、 食べる時はあためて

冷蔵庫にしまう際には、しっかり冷ましてから保存を。食卓に出すにはあため直しましょう。

## 保存の基本

### 容器はいつでも清潔に

除菌用のアルコールスプレーをシュッとひとふきし、清潔な布で拭いてください。ホーローや耐熱ガラスは煮沸でも。



### 作った日付を 容器に記入する

マスキングテープやラベルシールが便利です。冷蔵庫に入れてもよく見える側面に貼りましょう。



## 暮らしのレシピ

### 作り置きにもぴったり ご飯によく合うおかず2種



冷蔵庫で2〜3日の保存が可能。忙しい時のもう一品としてどうぞ。

#### チキンのカレー風トマト煮込み

##### ▼材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1個
トマト缶	1缶(400g)
サラダ油	適量
パジル(葉)	お好みで
④ カレー粉	小さじ1弱
酒	小さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々

##### ▼作り方

準備：鶏肉はひと口大に切って④をもみ込んでおく。玉ねぎはくし型に切っておく。

① 鍋にサラダ油を熱し、④をもみ込んだ鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら玉ねぎを加えてさらに炒める。

② 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加え、ふたをして10〜15分煮込む。

③ 器に盛りお好みでパジルを添える。

#### ひき肉と豆腐の炒めもの

##### ▼材料(4人分)

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
しょうがすり下ろし	大さじ1
サラダ油	適量
小ねぎ	お好みで
④ しょうゆ	大さじ2
塩	少々
粉末だし	小さじ½

##### ▼作り方

準備：豆腐はよく水を切り、一口大の大きさにそろえて切っておく。

① フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えてさらに炒める。

② ①に火が通ったら豆腐を加え、焼き色がついたら味を調えながら④を加える。

③ 器に盛り、お好みで小口切りの小ねぎなどを振りかける。

### 暮らしの ヒント

#### 保存容器の選び方

ガラス、ホーロー、陶器、プラスチック……、用途に合わせて使い分け

たくさん作ったお料理は保存容器で冷蔵庫へ。容器は目的ごとに材質で使い分けましょう。ガラス製やホーロー製は匂いや味の移りもなく数日の保存にオススメ。外から中味が見えて便利なのはガラスやプラスチック製。手軽なプラスチック製品は、電子レンジから冷凍まで幅広く対応できるものもあり重宝します。



#### 暮らしのワンポイント

ロボット掃除機の効果を最大限に引き出すには

床はスッキリ、広々と。家具選びの時には高さに注目

ロボット掃除機がスイスイ働いてくれるお部屋といえ、床にごちゃごちゃとモノを置かないことは大前提です。カーテンやカーベットは巻き込みを避けるための工夫をしてください。カーテンはやや短め、カーベットは敷かない、もしくは毛足の短いものを選びましょう。家具選びをする際は、掃除機が下まで潜り込めるように、脚の高いものを選ぶことも覚えておきましょう。