

アイライクホーム通信

2018年 春号

お料理が楽しくなる キッチンリフォーム

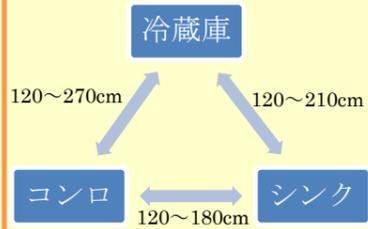
毎日お料理するキッチンには、使い勝手や収納・デザインなど「こうだったら…」と思うことが多いのでは。理想のキッチンには、考えるだけでも楽しいものです。キッチンレイアウトやお役立ち機能をご紹介します。



TOTO ミッテ
(フラット対面壁付け)

〈使いやすいレイアウト〉

キッチンの高さは、使う人の背丈に合わせて、5段階で選ぶことができます。通路幅も一人作業中心の場合は90~110cm、二人では、120cm以上を考えると良いです。



〈理想のキッチン チェックポイント〉

理想のキッチンにする為には、自分がキッチンに求めるものを明確にすることです。

間取り・収納・機能性・使い勝手・デザイン・価格等から優先したい項目に合ったキッチンの形や、メーカーを選ぶと良いでしょう。リフォームをする際、排水管・排気用ダクト・電気配線等の位置も変更できるので、間取りを変えることも可能ですが、床や壁の張り替えも必要となります。

【I型キッチン】



壁に面して設置する、最も一般的なキッチン。動線を短くできるコンパクトなキッチン向きです。壁に向かって調理する形になるので、家族の様子を見ながらの作業はできません。

【L型キッチン】



シンク・コンロ・調理スペースがL字に並んだキッチン。動線が三角になる為、作業効率が良いですが、コーナー部分がデッドスペースになるので、広いスペースのキッチン向きです。L字型キッチンも、壁に向かって調理する形です。

【対面型キッチン (アイランドキッチン)】



どこも壁に面していないため、囲むように作業できるキッチンです。調理スペースの後ろに食器棚を配置しやすく、家族の様子を見ながらの調理もできます。キッチンの様子が、どこからも見える為、汚れが目立ちやすいのが難点です。

〈レンジフード〉(換気)



ゼロフィルターフードは、オイルパックに汚れがたまる仕組みになっているので、オイルパックの汚れを拭き取るだけで、日々のお手入れは大丈夫です。レンジフード内側は、凹凸が少なく、拭きやすい形状。大掃除の際も、工具を使わずにワンタッチでファンの着脱が可能で、取り外すパーツは3つだけ。お手入れが簡単です。

TOTO
(ゼロフィルターフード eco)

〈水回り〉

水ほうき水栓は、水に空気を含ませることで、少ない水でしっかり洗え、節水効果があります。すべり台シンクは、排水口にむかって傾斜があるので、水に流れができ、お手入れがラクラクに。他には、除菌水・浄水・足元に付いたスイッチによって吐止水ができる機能などがあります。



TOTO
(水ほうき水栓)
(すべり台シンク)

夏号は7月頃の予定です。

日頃のご愛顧に感謝

リモデルフェア in 越谷

TOTO 春のご招待フェア 開催!

3月3日(土)10時~17時・4日(日)10時~16時

フェア当日にご来場できなくても、フェアweekの2/26(月)~3/9(金)にお見積り頂けると、特典がございます。



【屋外】飲食コーナー
【屋内】大抽選会・ファーストストラップ工作教室
ご来場記念品、お見積りプレゼントなど
お楽しみが盛りだくさんです。

TOTO越谷ショールーム
(埼玉県越谷市東大沢3-14-12)にて開催

※お見積りは予約が必要ですので、担当者または当社にご連絡下さい。

今日の晩ごはん

かぶのみそ汁

材料(4人分)

●かぶ.....3個	●みそ.....大さじ3
●油揚げ.....1枚	●万能ねぎ.....2本
●ごま油.....小さじ2	●七味唐辛子.....適量
●だし汁.....800ml	

- かぶは茎部分を1cm残して皮をむき、よく洗って4等分に。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切って1cm幅の細切りに。万能ねぎは小口切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、かぶ、油揚げを並べて焼き色をつける。
- 2にだし汁を加え、かぶに火が通るまで煮る。
- 3にみそを溶いてお椀に盛り付け、万能ねぎをを散らす。七味唐辛子はお好みで!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい! 体の健康豆知識

コレステロールの“不足”にも注意!

高コレステロールが脳梗塞や心筋梗塞などにつながることは広く認識されていますが、実はコレステロール値が極端に不足している「低コレステロール血症」も問題。統計学上、がんや脳出血が増えるということがわかっています。さらに、風邪や肺炎などの感染症、うつ病、肌荒れなども、低コレステロール血症で起こりやすい病気です。また、HDLコレステロールの不足も、超悪玉コレステロールや悪玉コレステロールが増えるため、動脈硬化による病気を引き起こしやすくなります。

喫煙習慣、過度なダイエットなど、コレステロール不足をもたらす原因はさまざま。コレステロールには悪いイメージがあるかもしれませんが、細胞膜やホルモンの材料になる大切な脂質です。もちろん高すぎはNGですが、正常なコレステロール値を維持できるよう、生活習慣には十分気を付けましょう。

低コレステロールによりリスクが高まる病気・症状

脳出血: 動脈硬化で脳の血管が破れ、脳内に出血。血圧が高い人ほどリスクが高い。
がん: HDLコレステロールが不足すると、がんによる死亡率も高くなっている。
肺炎: 免疫細胞が影響を受けて免疫力が低下し、感染症のリスクが高まると言われる。
うつ病: 脳内物質のセロトニンの分泌が低下し、うつ病にかかりやすいという説がある。
肌荒れ: コレステロールを豊富に含む動物性たんぱく質が不足すると、肌荒れを招く。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

【ごあいさつ】

1月22日、関東にも4年ぶりとなるドカ雪が降りました。春日部にも30cm以上の積雪を記録し、さらに翌日以降には、さいたま市でも氷点下-8℃以下と北海道並の寒さが襲ってきました。その中で雪による雨樋や屋根の雨漏り、破損等は火災保険の特約で修理費用が捻出できる場合があります。皆様のお宅は大丈夫でしたか? 当社は、屋根診断士が多数在籍していますので、保険の申請の遣り方も含め、なんなりとご相談下さい。



代表取締役 小野寺 邦彦