

エコで暖かな部屋づくりの工夫をチェック!

## 冬をすごす 快適な部屋づくり

家族が集まるリビングを暖かく快適に。簡単なものから挑戦してみませんか？



寒さが厳しい冬の季節、せめて家の中からは暖かくすごしたいものです。今回は、リビングを暖かく心地よい家族団らんの場にするアイデアをご紹介します。



### 窓&床対策で暖かい部屋をキープ

冬の寒さ対策でまずチェックしたいのは、窓やドアなどの開口部。冷気が入り込んだり、暖房器具などで暖めた空気が冷やされたりするため、寒さを防ぐ際には必ずおさえたい場所です。

寒さを防ぐには、空気の層をつくること。ポイント。窓ガラスに断熱シートや梱包に使う気泡緩衝材などを貼って窓に層をつくったり、長めのカーテンを取り付け隙間をつくらないように調整したり、カーテンや障子紙の素材を断熱効果のあるものに変えたり。DIYでできることから始めるのがおすすめです。



### 温かアイテムで見た目からポカポカに見えよう

見た目から温める寒さ対策も効果的です。部屋を温かなカラーでまとめたり、ふわふわのスリッパや湯たんぽ、ブランケット

カーテンの隙間を押さえるだけで防寒効果が高まります。こうした物理的な対策に加えて、暖色のファブリックなどで温かい雰囲気をつくるのもおすすめです。



など、お好みのアイテムをプラスしたりするのでもいいでしょう。また保温ポットにホットドリンクをつくりおきするなど、体の中から温めるのもおすすめです。

柄入りの窓用断熱シートなどのおしゃれな商品もあるので、部屋のアレンジも楽しみつつ防寒に挑戦してみてください。

### 暮らしメモ

しっかり防寒して、暖かく快適な部屋ができたなら、寒さでこわばった体をほぐして疲れを癒やす、リラックスタイムを確保しましょう。

#### 1日の終わりに心をほぐす休息を

帰宅後や入浴後、就寝前など、毎日の活動の区切りのタイミングで、ちょっと息つきませんか。

冷えた足裏を揉んで温めるハンドマッサージをしたり、温かいドリンク&小さなデザートを楽しんだり。その日の疲れをしっかりとって、翌日にもちこさないよう、リラックスする習慣をつくってはいかがでしょうか。

#### リラックス効果を高める明るさを抑えた間接照明

明るい光が不要なときは、メインの照明器具の電源をオフにしてみませんか。ゆったりとした時間を満喫するには、キャンドルやスタンドライトなどの間接照明がおすすめです。明るさを抑えると、一層リラックス効果が高まります。

キャンドルやスタンドライトなど小さく温かな光をとると、心と体の緊張がほぐれ、リラックス効果が高まります。



親しい人と楽しく贅沢なひとときをすごしませんか？

# おうちティータイムで いつもよりワンランク上の贅沢を

たまには気分を変えて、ちょっと贅沢なティータイムに挑戦してはいかがでしょう。

## 気負わずできる 簡単パーティーを

知人や友人とゆったりした時間をすごしたいとき、家族とちよっぴり贅沢な時間を楽しみたいときなどに、自宅でひと手間かけてお茶会を楽しんでみませんか？準備は簡単。ドリンクとお菓子、加えて、おしゃれな紙ナプキンなど普段とはひと味違うテーブルセッティングをするだけ。それだけで、あつという間に贅沢なティータイムのできあがりです。第一の目的は「一緒に心地よい時間をすごすこと」。ですから「マナーを守らなきゃ」「手づくりしなきゃ」などと気負わずに、お取り寄せスイーツなどを活用しつつ、できる範囲から始めてみてください。

## できたてがいちばん！ 冬にうれしい温かいお菓子

手づくりなら、芯をくり抜き砂糖とシナモンを詰めて焼くだけで美味しい焼きりんごのような手軽なスイーツがおすすめ。プラスして焼き菓子を用意したり、お取り寄せスイーツと組み合わせたりしても。



## 美味しい紅茶をいれる 基本とコツ

ポコポコと大きな泡が浮くまで水道水を沸かし、茶葉を入れたポットに注いで3～5分蒸らしましょう。汲みたての水道水は空気をたくさん含み茶葉をジャンピングさせるので、紅茶をより美味しくします。ポットとカップは湯通しして温めて。



## 暮らしのレシピ

### 前日から準備できる お手軽スイーツレシピ

焼き菓子はできたてよりも、少し時間をおくと味がなじみ一層美味しくなります。簡単にできるシンプルで素朴なお菓子を2つ紹介します。

#### ヨーグルトポムポム

▼材料(直径15cm1台分)  
りんご.....1個 卵.....1個  
油.....70g ヨーグルト.....200g  
砂糖.....40g  
① 薄力粉.....100g  
ベーキングパウダー.....小さじ1  
レモン汁.....適量

#### ▼作り方

- ①りんごを皮ごと薄くスライスし、レモン汁をかける。
- ②ボールに卵、油、ヨーグルト、砂糖を順に加えて混ぜる。①をふるい入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③型にクッキングシートを敷き、②の半量を流し入れ、1のりんごを並べ、残りを流し入れる(りんごの一部を飾りとして表面に並べてもきれいに仕上がります)。
- ④180℃のオーブンで50分程度焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

#### レーズンクッキー

▼材料(つくりやすい分量)  
① 薄力粉.....100g  
砂糖.....大さじ3 塩.....ひとつまみ  
油.....大さじ2  
牛乳(または水).....大さじ2  
レーズン.....40g

#### ▼作り方

- ①ボールに①を入れて混ぜ合わせ、油、牛乳を順に加え、すり合わせるように混ぜる。
- ②レーズンを①に加え、生地を折るようにしてひとつひとつまとめる。
- ③オーブンシートに打ち粉(分量外)をして、生地を5mm程度の厚さになるよう伸ばす。
- ④お好みのサイズになるよう生地に切り込みを入れ、180℃のオーブンで30分ほど焼き、あら熱がとれるまでそのまま冷まし、密閉容器に入れて保存する。

Point 材料をビニール袋に入れて作業すると、より簡単に生地を混ぜたり伸ばしたりできます。

## 暮らしのヒント

### ひと手間かけたテーブルセットを

テーブルクロスや花で贅沢な時間を演出しよう！

おすすめはテーブルに花を飾ること。ゴージャスなアレンジでなくても、1輪挿しや小さなブーケひとつで、テーブルが華やかに。加えて、メニューにあわせてテーブルクロスやお皿の雰囲気や色を統一すれば、それだけで特別感もアップ。お茶会を理由に新たな気持ちで小物などのインテリアを見直すのもいいですね。



## 暮らしのワンポイント

### 靴の収納と管理を見直そう

大切な靴を長持ちさせる収納&管理の基本をご紹介します。

玄関の靴収納は扉つきのものが多く、帰ってすぐに靴を収納すると、その日の汗などの湿気が抜けず靴を傷める原因になります。最も簡単な方法は、通気性のよいラックを玄関に設置し、靴を一定時間休ませる習慣をつけること。加えて乾いた布で汚れを落としたり、収納する際に新聞などを靴に詰めるとより良いコンディションをキープできますよ。