

ちょっとした発見やアイデアで 家族を幸せにするインテリア・ライフ

住まいと暮らしに関する不満や悩みには尽きないものがあります。でも、ちょっとした工夫次第で、快適な空間になる可能性がインテリア・ライフにあります。いままで何気なく見過ごしていた改良ポイントなどをご紹介します。

椅子もテーブルも、少し低めにする
今風「ちゃぶ台」感覚で
食事コミュニケーションも、
ぐっと楽しく。

限られた広さならリビングとダイニングを区別するのではなく、両方を一つの空間にまとめ、その中心に大きめのテーブルを置いてわが家のリビングルームにするライフスタイルが増えています。

そこで気をつけたいのがダイニングセット(テーブルと椅子)の高さなんです。工業デザイナーとして有名な秋岡芳夫氏は、欧米のように平たい皿から直接スプーンやフォークでとって食べるのではなく、食卓にじかに置いた鍋をつつく鍋料理を楽しむことも多い日本の食卓事情からすると、テーブルの高さは今よりずっと低めにすべき、つまりテーブルは椅子よりさらに高さを大幅に削る必要がある、と。

だいたい夫と妻と子供では足の長さが違うのですから、当然ふさわしい椅子の高さだって違うはず。ではいったい、誰に合わせて選べばいいのでしょうか？

椅子は最も使用頻度の高い人に合わせ、夫婦二人なら小さいほう、つまり、たいいは女性に合わせればうまくいくようです。

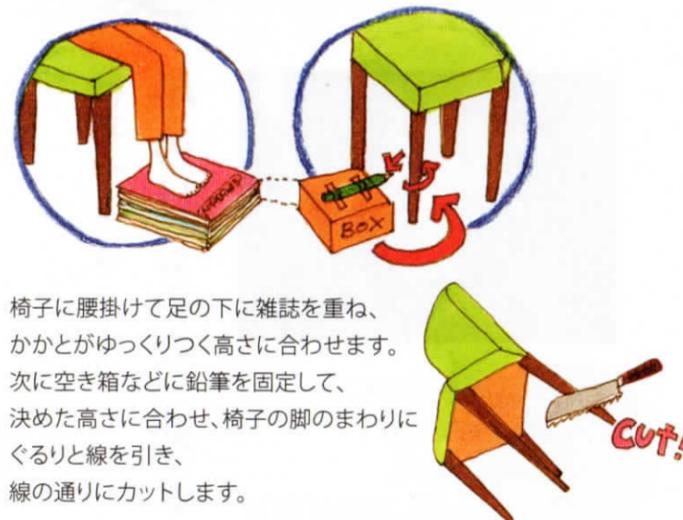
実は、家族みんなに合った高さとしてテーブルが61cm、椅子の座面が36cm。身長150cmぐらいの人にぴったりの寸法ですが、これなら子供からおばあさんまで自分で座れるし、鍋料理もOKだそうです。椅子とテーブルを別々に購入し、低めの椅子をチョイスするインテリア・コーディネートも、自分ならではのセンスでインテリアを楽しむやり方ですね。



低めの椅子とテーブルの、こんな注目ポイント

- * なんとなく落ち着く
- * 食事がスムーズに
- * 天井が高く見え、部屋が広く感じられる
- * 床に寝転んでも座った人と視線も近づきしっくり
- * 座ったままアイロンがけができる
- * 子供の勉強机と椅子の代わりになる
- * お客様もくつろぐ

自分で椅子の脚をカットしてみても…



椅子に腰掛けて足の下に雑誌を重ね、かかとがゆっくりつく高さに合わせます。次に空き箱などに鉛筆を固定して、決めた高さに合わせ、椅子の脚のまわりにぐるりと線を引き、線の通りにカットします。



自分好みのお茶を お野菜でつくて
ヘルシーアップ!

寒さが増す前に、冷え性や風邪退治を
『生姜のお茶』で。

生姜には体を温める効果があり、冷え性にはぴったり。この時期の風邪の引きはじめにもお勧めです。もちろん胃腸を整え、解毒・殺菌作用も。

つくり方

香りの成分は皮に多く含まれるので、皮ごと薄く切って乾燥させます。



おいしい飲み方

お砂糖や蜂蜜、レモン果汁を足したり、他のお茶とブレンドしたりなど、自分なりのアレンジで楽しめます。(生姜茶で検索すると「生姜紅茶」もとても好評のようですから、一度ネットでお調べください)

お野菜が材料、だからいい!

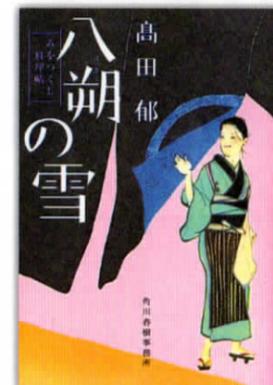
野菜は干すことで水分が飛んで旨味や甘味、ビタミンやミネラルなどの栄養が同時に凝縮され、独特の風味が生まれます。干し野菜に熱湯を注ぐだけでこうした旨味や栄養を、お茶を楽しみながら摂取できます。



お手頃価格の文庫から

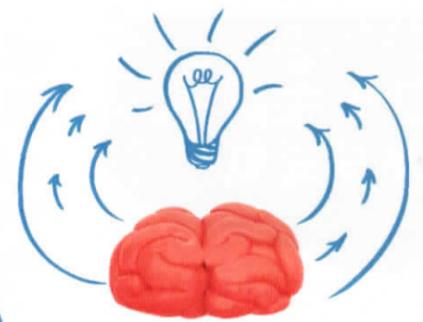
「みをつくし料理帖」

高田 郁(かおる)著



新ジャンル「料理時代小説」と高い評価。江戸は神田の御台所町、料理屋つる家「は、江戸では珍しい上方料理を食べさせる。女料理人の滯(みお)は天性の味覚の持ち主で、江戸っ子の口にもあうように料理を創意工夫する。市井に生きる人々の哀歓、溢れる人情、切ない恋など、時代小説の王道に美味な料理が加わって登場。料理のレシピまで載っています。

脳の老化にストップ!



手指体操のすすめ

1日
数分

ちょっとした合間に少しずつ、
合わせて10分ほどでも効果あり!

昔から「職人や画家のように、手先を使った細かい作業を続けることは、脳にいい」といわれてきましたが、昔の人は生活体験上、手指と脳とがばっちりつながっていることを気づいていたのでしょう。手指の動きを通して脳を刺激すると脳を活性化するとテレビでお馴染みの白澤卓二先生もおっしゃっています。脳は同じ刺激だと、だんだん慣れて、それを刺激と受け取らなくなってしまうので、簡単にできる手指の運動を、いろいろご紹介。

やり方にもちょっとしたコツあり

手指の動きで脳への刺激効果を高めるには、
自ら手指の動きに意識を集中させること。

いつもは右手、でもたまには左手でやってみる。
(左利きの方は逆に)

利き手封じ込め脳活法



家計簿で使う電卓を左の指で操作してみましょう。はじめは1+2+3のように数字の順に左の「人指し指」でゆっくり確実に足し算。少し慣れたら、家計簿の合算を同じように。でも同じ刺激だと脳はそれを刺激と感じないので、次のときは「中指」でするなど指に変化をもたせてやれば、日替わり脳活!