

# 今月のインテリア ~黄色で明るいお部屋に~

お部屋も明るい雰囲気に変えてみませんか？ そこでおすすめなのが黄色です。黄色には、明るい、楽しい、幸福などの心理効果があるので、黄色を使うと元気が出ますよ。

## ■黄色の効果

黄色はビタミンカラーといわれるように、とても元気が出る色です。気持ちが明るくなるのはもちろん、集中力がアップしたり、食欲をそそる効果があります。

## ■黄色はダイニングや子供部屋が効果的

食欲をそそる色なので、キッチンやダイニングにおすすめです。テーブルクロスやランチョンマットを黄色にしたり、鍋つかみを黄色にしたり、黄色のエプロンも素敵ですね。

## ■挿し色として

黄色をお部屋全体に使うと、カジュアルすぎて子供っぽくなりがちです。クッションや照明の傘などを黄色にしてみましょう。

お部屋のところどころに使うと大人のインテリアになります。



## ■ミモザを飾ろう

ふわふわの可愛いミモザ。花瓶にどっさり飾ってみましょう。長い枝ならそのままぐると丸くして、リースにします。壁に飾ると素敵です。

## ■ガーベラで元気に

テーブルの上には、黄色のガーベラがおすすめです。一輪見るだけでも気分が明るくなりますよ。黄色に力を貰って元気に過ごしましょう！

# 今どきのリフォーム事情 ~ウォークインクローゼット~

現在の新築住宅の画期的なところの一つが収納の充実。タンスなどの収納家具に頼らずお部屋に一体化させた収納は、生活感を無くしてくれるだけでなく、実用性も高いです。

## ◆ウォークインクローゼットとは？

クローゼットを一つの部屋のように独立させたスタイルの収納のことです。洋服からバッグ、帽子やネクタイなどの身の周りの小物まで一ヶ所にまとめて収納できることから、着替える時にあれはどこにいった？などの探し物が少なくなり、部屋にタンスなどの収納家具を置かなくても良くなります。

ウォークインクローゼットを作る時は、寝室に繋げて身支度がしやすいようにするのがベストですが、リフォームの場合無理な配置もありますので、クローゼット内に鏡を置いて着替えを済ませられるなどの工夫が必要になります。



## ◆ウォークインクローゼットのメリット

### ○身の回りの物が一ヶ所にまとまる

様々な収納家具に収納していた、身のまわりの装飾品が一部屋にまとまるため、効率の良い身支度ができます。

### ○単位面積あたりの収納量が減る

ウォークインという名の通り、中を歩くスペースが必要になるため、壁に一列に並べる収納よりは収納数が少なくなります。

## ちょっと耳より情報：結露がポイント

断熱性の低い家の場合、北側の外壁が濡れたようになる場合があります。ここにクローゼットを作ると、衣類にカビなどのトラブルが発生するので、クローゼットの位置もしくはサッシなどの結露対策を十分にしましょう。

# たのしいこどもLife

## 子供のおやつ事情

一日のうちで、子供が楽しみにしているおやつの時間。皆さんのお宅ではどんなおやつを食べていますか？ おやつを食べ方や種類について考えてみましょう。

## ◆おやつは何歳から？

離乳食が終了して、普通の食事ができる頃から昼食と夕食の間におやつを食べさせます。大人と同じクッキーをひとつかけら、などつい食べさせてしまいそうですが、1歳の子供はまだ内臓機能がしっかりしていないので、大きな負担になります。赤ちゃん用の刺激の少ないおやつを食べさせましょう。

## ◆おやつで栄養を補おう

おやつといえば、クッキーやチョコレートなど、つい甘いものを想像しますが、幼児期の子供のおやつは朝、昼、晩の3食では補えない栄養を補給する、という役割もあります。バナナや焼き芋、蒸しパンや牛乳かん、野菜スティック、お



にぎり、果物など、塩分や脂を気にせず、安心して食べられるものが多いですね。

## ◆朝食晩の食事に影響がないように

おやつ時間は1日に2回、10時と15時が目安です。その通りにするのは難しい時もあるとは思いますが、食事との間隔が2~3時間空くのをお心かけしましょう。おやつを1回に食べる量だけお皿に出してあげると、食べすぎを防げれますよ。

## ◆ダラダラ食べはやめよう

袋菓子やチョコレートなど、遊びながらダラダラ食べていると、虫歯の原因や胃にも負担がかかります。おやつ時間を決めて、食卓について食べる習慣をつけましょう。

おやつも楽しみのひとつです。あまり厳しく制限せず、バランスを考えて、楽しいおやつタイムにしましょう。

# おからスコーン

みんな！  
ごはんにするよ★

材料 [9~10個分]

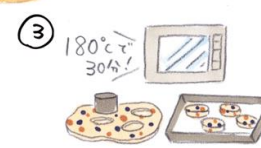
|   |       |      |   |           |    |
|---|-------|------|---|-----------|----|
| ① | おから   | 300g | ② | ・クルミ      | 適量 |
|   | ・薄力粉  | 300g |   | ・レーズン     | 適量 |
|   | ・牛乳   | 大1   |   | ・打ち粉用の薄力粉 | 適量 |
|   | ・きび砂糖 | 50g  |   | ・メープルシロップ | 適量 |
|   | ・バター  | 60g  |   | またははちみつ   |    |



バターは室温に戻し、①の材料をすべてボウルで混ぜ合わせる。



生地がまとまってきたら②を入れてこねる。打ち粉用の薄力粉をまな板に打ち、その上に生地を置き、1cmの厚さにめん棒で延ばす。



丸型で抜くなどして、180°Cのオーブンで30分ほど焼く。メープルシロップを添えて出来上がり。

