

ひだまり

2009 Summer Vol.6

あなたと辰巳開発グループを結ぶ
暮らしマガジン

夏

[暮らしの情報局]

[いざーリフォーム]
「あとの人の暮らし」
[住まいの質否図鑑]
[体にやさしいcooking]
[映画に学ぶインテリア]

安全&健康のための、食品添加物の正しい知識

塗り壁とクロス、そのメリット&デメリットって?
夏の肝臓疲れにアサリとスペイスで活力を
マンマ・ミーアー！



窓辺・2

えもときよひこ K



辰巳開発グループ

こどもたちに “ふるさと”を創りたい。

辰巳住宅は、“良い街・良い場所で、良い住まい”をコンセプトに住まいづくりを行っています。

いずれ住もう場所が、

こどもたちにとって“ふるさと”となっていきます。

辰巳住宅は、これからも皆様の夢の実現のためにますます貢献していきたいと考えます。



もっともっと喜んでもらいたい、あなたの笑顔のために。

良い間取り、良いデザインをご提案する本格木造注文住宅。



家族が自然に集まつてくる リビングづくり

部屋数ではなく、 家族のつながりを重視した家づくり

ひと昔前までの家づくりは、住まいの欧米化に伴い「壁をつくって個室の数を確保する」という部分に重点が置かれていました。しかし家族関係が希薄になってきたといわれる現代では、子供を孤立させない子供部屋、家族でワイワイとパーティが楽しめるキッチンなど、「家族のつながりを重視した間取り」の大切さが見直されています。

そして、その中でも特に大きなポイントとなるのがリビングです。リビングはたいてい家のの中でも一番いい場所にあり、家族のコミュニケーションを図る大切なスペースなのですが、ソファアゲが置いてあるだけで、あまり使われていないという光景をよく見かけます。そして、なぜリビングに人がいないのかといえば、することがない、何より落ち着かないという理由が多いのです。

そこでちょっとひと休みのときにも自然に足が向く、心がホッとするようなリビングにするリフォームを考えてみましょう。

最近はフローリング貼りの床が多く、仕事場でも家でも椅子に座って過ごす時間がほとんどです。でも、温泉旅館などに行つて、畳の上で足を伸ばして背伸びをしたとき、心からホッとするような気分になりませんか? それにソファアゲがあつても、つい床に座つてしまふ、冬はやっぱりコタツで

のんびりするのが一番!などなど。やつぱり床の上つて、とても落ち着くんですよね。

この床に直接座るスタイルを「床座」といい、最近は床座スタイルのリビングづくりに人気が集まっています。真ん中に大きな低いテーブルを置くだけ、あとは座る位置も格好も自由。人数が増えたら詰めて座ればいいですし、心おきなくゴロゴロすることもでき、家族のたまり場のようなスペースをつくることができるのです。

自然に人が集まつてくる リビングをつくろう

この床座リビングをつくる際に注意しておきたいたのが、「床材選び」と「視線の高さ」です。床に直接触れることが多いので、パイン材や桐材などの軟らかい無垢板を使つたり、床暖房を設置するなど、手触り感や温もり感に配慮して選ぶようにしましょう。

また、床座は椅子に座つているときに比べて視線が低いので、家具や観葉植物は低めのものを選びましょう。洋室と同じ感覚の高さで配置していくと圧迫感を感じるようになってしまいますので、低め低めを意識してください。また、窓回りはカーテンではなくシェードを使用すると、少し巻き上げて外の景色を楽しむなど、床座スタイルならではの演出も楽しめます。



リビングの居心地がいいと家族みんなが笑顔になります。ちょっとだらしない格好でいるくらいが、心からホツとできるコツなのかもしれませんね。ついみんなで集まつてゴロゴロしてしまっていいかがでしょうか。

..... ADVISER



Yuu
(ゆう)

一級建築士事務所 Office Yuu代表。業者選び、プラン、インテリアコーディネート、ライフスタイルに合わせた住まい方などをトータルでアドバイスする『リフォームコーディネーター』として活動中。著書／『リフォームを頼む前に読む本』日本実業出版社、他多数。

塗り壁派

リット&デメリットって？

そうそう変えることもできない重要なポイント。

クロス派のご意見を聞いてみました！



●ナチュラルスタイルの家にしたかったので内装は自然の風合いが出る塗り壁と決めていました。落ち着いた雰囲気でとても居心地がいいです。(42歳 女)

●子供が喘息持ちなので化学物質を使っていたようなクロス材は最初から頭にありませんでした。(36歳 女)

●どちらにするか最後まで悩みましたが、ピアノを習わせているので遮音性の高い塗り壁に決めました。(40歳 女)

●塗り壁にすると和の雰囲気になってしまふと思っていたが、まったくそんなことはなくいろいろな素材の材質があり、選択肢が多いことにビックリしました。南欧風の家に憧れていてイメージ通りの仕上がりに嬉しい限りです。(38歳 女)

●汚れや傷が風合いとなって残っていきそうな塗り壁は家の記憶が刻まれていくようで素敵だなあとと思って。クロスだと常にきれいに保っていないと薄汚れた感じがして、掃除が面倒くさそうだなあと。(29歳 女)

Idea 2
巨大なシール!?で内壁に遊びをプラス

クロスを変えるといつてもお金がかかるし…とお悩みの方もたくさんいらっしゃるでしょう。そんな方にはインテリアシールがおすすめです。クロスはもちろん塗り壁にも貼ることができ、スタイルリッシュな

Idea 1
子供の変化に合わせてよりよい環境づくりを

子供のより成長のために、シーンに応じて、それにふさわしい環境をつくりたいと考えるのが親心ですね。「気軽に張り替えられる」ことが最大の特性であるクロスはそんな子供部屋に便利な内壁材であるといえます。たとえば幼少期は脳を活性化させるというカラフルなクロスを取り入れ、子供に好みが出てきたら希望に合わせたものにチエジング。子供とワイワイ相談しながら張り替えを楽しんでくださいね。



それぞれのよさを取り入れて家族のライフシーンを彩って

インテリアの模様替えや外壁の修復はするけれど、内壁は家を購入したときからそのまま…なんてご家庭が多いかと思います。インテリアの大部分を占める内壁はその空間の雰囲気を決めてしまうもの。家族の暮らしにふさわしい生活空間を手に入れるために、内壁もインテリアの一部と考えることも大切。子供の成長やライフスタイルに合わせて変化を楽しむ空間づくりをご提案いたします。

クロス派

●塗り壁の見積もりを取ったら驚くほど高くて…
クロスでも塗り壁のような風合いのものもあったので。
コストも抑えられて満足しています。(28歳 女)

●子供が小さいうちは壁の落書きやら
思わぬ汚れなどが多くあると思うので
汚れても張り替え可能なクロスに決めました。
案の定、壁一面落書きだらけですが
それほど気になりません(笑)。(32歳 女)

●猫と犬を室内で飼っているため
カリカリされたら傷が残ってしまう
塗り壁はないなど。傷のつきにくいクロスを選択したので犬がじゃれて飛びついても
傷がほとんど残らず安心です。(58歳 男)

●子供部屋はポップなかわいい柄、
夫婦の寝室にはシンプルで落ち着いた色など
部屋によって表情が変えられるところが
気に入りました。(40歳 女)

●おもいっきりシンプルモダンな家にしたいと
希望したら真っ白なクロス貼りをすすめられました。
思い通りの仕上がりで大満足です。(35歳 女)

編集部からのご提案

まとめ

簡単に使えるインテリアシールでも、貼る際には壁の下地に余計な汚れがないようにきれいに掃除する、などの注意点がいくつか挙げられます。家族で内壁を Chernジする際には素材ごとの商品知識と使用方法をしっかりと確認して作業を行いましょう。正しい方法でリフォームをすることが、楽しい生活を送るための最も大切なポイントです。

住まいの賛否両論

塗り壁とクロス、そのメ

部屋の印象を決める内装材は一度決めたら、悩ましいこの問題について検証してみましょう。

塗り壁派



Which
sel

デザインのものから花や魚などのモチーフのものまで千円程度から手に入れます。耐水性や暗闇で光るものなどもあり、壁だけではなくシンクや天井に貼って空間の変化を楽しむことができます。大きく傷つけてしまった塗り壁などの上に貼れば傷跡隠しにもなり一石二鳥。インターネットなどで手軽に購入できるので、内壁を巨大なキャンバスに見立てて自由にデザインするのも楽しいですね。

Idea
3
**いやな臭いもジメジメ湿気も
塗り壁におまかせ**

一般的に塗り壁は人件費や壁材費などがクロスよりもかかるため、少々割高になってしまいます。しかし塗り壁の素材である珪藻土には消臭機能があり、塗喰には消臭や調湿機能があるため、結露が抑えられカビが発生しにくく部屋の湿度を一定に保つという利点があります。そこでトイレなど限られた面積を塗り壁にすることをおすすめします。予算もグッと抑えられ、効果をより感じられるでしょう。プロの左官屋さんに頼むのがベストですが、塗り壁材はホームセンターなどで販売されていますので家族で内壁塗りを楽しむのもいいですね。その際には現在の壁材をきちんと調べ、店員さんに相談して材料を選ぶようしましょう。



体にやさしい

Cooking

夏の肝臓疲れに

アサリとスパイスで活力を

南 恵子

総合情報サイトAll About(オールアバウト)「食と健康」ガイド
<http://allabout.co.jp/health/healthfood/>

冷たいビールが美味しい季節。

ついつい飲み過ぎてしまうと、

肝臓も疲れて夏バテがひとくなることも。

今回は夏の肝臓をサポートするメニューを紹介します。

肝臓の働きを サポートする栄養素

アルコールの飲み過ぎなどで傷ついた肝

細胞を修復するには、良質なタンパク質が不可欠です。このタンパク質はアミノ酸で構成されていますが、アミノ酸の一つである旨み味成分のタウリンは、肝細胞を守り、また悪酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解・排出を促すといわれています。

ほかに、糖質やタンパク質などを分解し肝臓でエネルギーに変換する際にはビタミンB群やミネラルが必要ですし、ビタミンCもアルコールの分解を助けて肝臓への負担を軽減しますので、さまざまなおやつをバランスよくとることが大切です。

暑い時期は水溶性のビタミンB群やビタミンCは汗とともに体外に流出してしまって不足しがちになりますので注意しましょう。

夏バテは、 肝臓も疲れているサイン

日本の夏は高温多湿な上に、現代の生活では、屋内と屋外の気温や湿度のギャップが大きく、夏バテしやすい環境です。夏バテしているときは食欲も落ち、冷えたビールなどが多いときは、冷たいビールの飲み過ぎてしまふ方が多いのです。冷たいビールの飲み過ぎは内臓を冷やして働きが衰え、アルコールを分解する肝臓にも負担をかけます。

肝臓には昔からよくシシミ汁といわれますが、シジミやアサリなどの貝類には旨みとなるタウリン、さらにビタミンB群やミネラルが豊富に含まれています。また、カレーなどに使用されるウコンには、胆汁の分泌をよくし、肝機能を高める作用があるといわれるクルクミンが含まれています。そこで今回は、アサリの旨みを活かし、ビタミンやミネラルが豊富なトマトやズッキーニ、ジャガイモなどと一緒にトマトケチャップ、ウスターソース、塩を加えて煮込み、最後にアサリを加えます。器にごはんとともに盛りつけ、バセリを振りります。

カレーの風味で食欲増進

R E C I P E

材料(2人分)

アサリ	200g(殻付き)	白ワイン(または日本酒)	100cc
タマネギ	150g	油	大さじ1
ジャガイモ	150g	水	100cc
ズッキーニ	70g	バセリ	少々
トマト	150g	ごはん	1膳分
おろしニンニク、 おろしショウガ	少量	A	カレー粉:大さじ1~2、 トマトケチャップ:大さじ1、 ウスターソース:大さじ1/2、 塩:少量



- ① 鍋に、砂出したアサリ、白ワインを入れて火にかけ、アサリの口が開いたらスープを濾してとり、アサリと別にしておきます。



- ② タマネギはみじん切りに、ジャガイモ、ズッキーニはさいの目切りに、トマトは種をとっくし切りにします。鍋に油を入れ、ニンニク、ショウガを入れて香りを出し、タマネギを加えてしんなりするまで炒めます。

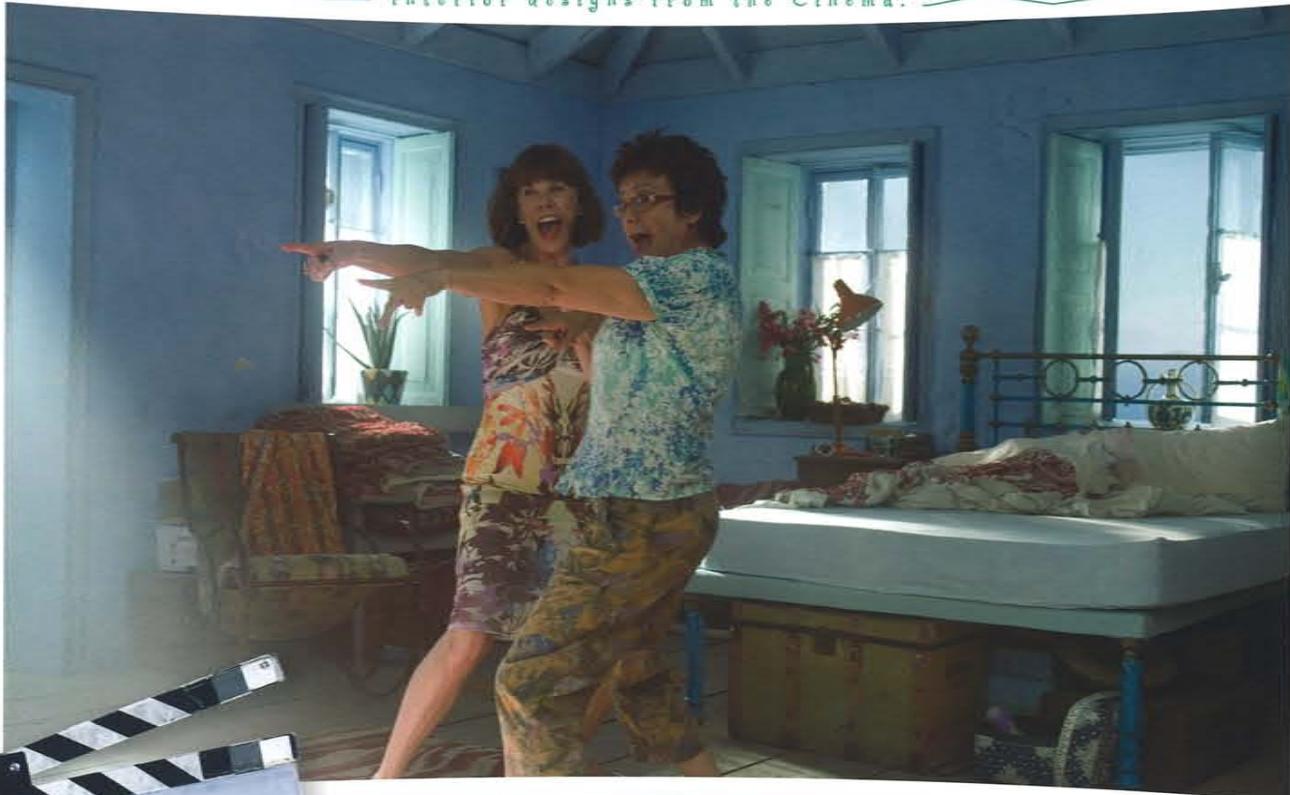


- ③ ②にジャガイモ、ズッキーニを加えて、①のスープと水を加えてしんなりするまで煮ます。ここにトマトを加えて、Aを加えて煮込み、最後に①のアサリを加えます。器にごはんとともに盛りつけ、バセリを振りります。



アサリカレー

[1人分のエネルギー] : 約410kcal



『マンマ・ミーア！』

エーゲ海の白い家をお手本に、夏が楽しくなるインテリアを。

① カントリーチェスト

¥36,739(税込)

注文番号 261-18765

ソフィーたちが暮らしていた明るい住まいには、木の質感のインテリアがとってもフィットしていました。素朴でかわいらしいチェストは、夏の模様替えにぴったりです。

○サイズ／幅約65×奥行約45×高さ約100cm ○重量／約29kg ○主材／天然木(イントラクション) ○背面重量／天板約10kg ○引出内寸／約65.5×34.5×11(奥さ)cm 5杯 中面材／合板 部品料 ¥1,200(税込)



② ダストボックス

¥1,990(税込)

注文番号 261-16754

ギリシャの白い家にもよく似合っていた趣の家具は、フタ付きなので見た目がすっきり。内側には袋止めがついていますから、ゴミ袋が込み出る心配もありません。

○サイズ／小：幅約25×奥行約18×高さ約33cm、大：幅約30×奥行約23cm×高さ約36cm ○主材／藤(ラカー塗装) ○引出シニア



小 大

③ アンティーク風スツール

¥5,990(税込)

注文番号 314-45985

ドナのホテルを参考に、クラシカルなインテリアを空間に取り入れ、おしゃれなワンコーンをつけてみては。場所を選ばないスツールは、玄関やリビングのディスプレイ台としても大活躍です。

○サイズ／幅約30×奥行約30×高さ約42cm ○主材／本体：天然木(バイン材) フッカ(塗装) ○中面板



④ ドアフックハンガー2種セット

¥2,490(税込)

注文番号 314-45610

ドア上部に引っかけるだけ、洋服や帽子をかけられるハンガーに、アンティークなデザインのドアフックは、ハンガーとして使わないときもお部屋のインテリアになります。

○セット内容／シングル(幅約15×奥行約12×高さ約15cm)、ダブル(幅約15×奥行約12×高さ約15cm) 各1個 ○耐荷重／シングル 約2kg、ダブル 約4kg ○主材／スチール(黒塗装) ○取扱説明書付き ○中国製 ■ドアの厚さ約4cm以内、上部のすき間約3mm以上のドアに対応します。



⑤ アンティーク風壁掛けミラー

¥4,935(税込)

注文番号 314-45986

アンティーク風のインテリアをワンポイントで活かす、ギリシャ風の暮らし方をお手本に、壁掛けミラーを選んでみました。デコラティブな外枠がおしゃれなミラーは、スタンドとしても使えます。

○本体サイズ／幅約28.5×奥行約2.2×高さ約36.6cm ○重量／約1.3kg ○主材／ポリエステル樹脂レジン、ガラス ○仕上品／壁掛け用取締



⑥ ブランターラック

¥8,990(税込)

注文番号 314-64611

陽射しをいっぱいに浴びる、夏の暮らしの幸運…。育てながらディスプレイを楽しめるブランターラックなら、自然と触れ合う時間がさらに楽しくなりそうです。

○サイズ／大：幅約75×奥行約33×高さ約108cm ○耐荷重／棚1枚あたり約3kg ○主材／本体：スチール(エコキント根硝粉接着剤) ○固定脚3枚、折りたたみ式 ○中国製 ■ドア送付料 ¥500(税込) ■小タイプもあります。



エーゲ海の小島で、ソフィー(アマンダ・セイフライド)は、リゾート・ホテルを経営する母ドナ(メリル・ストリープ)と一緒に育つたソフィーの願いは、「結婚式でパパとヴァージンロードを歩く」こと。結婚式を間近に控えたソフィーは、母親には昔、3人の恋人がいたことをつきとめ、ドナには内緒で3人に結婚式の招待状を送る。そして結婚式の前日、突然現れた昔の恋人たちに大あわてのドナ。果たしてソフィーの父親は……。世界中で上演され、大ヒットを記録した同名ミュージカルを映画化。映画ならばほの魅力といえば、やはり舞台となつたギリシャの風景です。青い海、明るい陽射し、白い壁の家……太陽と上手につき合い、夏を思いつきり楽しむギリシャの暮らしを参考に、ひと足早く夏を招いてみませんか。

お問い合わせ

ベルメゾンネット

<http://www.bellemaison.jp/>

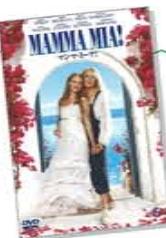
注文番号を入力してください

商品検索

※サイト内で商品を検索することができます

0120-03-1000(通話料無料) 支付時間 9時～21時

携帯電話からは079-553-5400(通話料はお客様負担)



マンマ・ミーア！

ミュージカル映画史上世界NO.1ヒットとなった「マンマ・ミーア！」。その人気の秘密は「見る人を元気にさせる」ところにあるようです。輝いているのは若いときだけではない、今の瞬間に一番輝いているんだと勇気を与えてくれる「最高にハッピーな物語」は、女性に特におすすめです。

マンマ・ミーア!《DVD》

●価格:¥3,990(税込) ●収録時間:109分

●発売元:ジェネオン・ユニバーサル・エンタテインメント ●製作年:2008年 ●監督:フィリダ・ロイド ●出演:メリル・ストリープ、アマンダ・セイフライド、ピース・フロスナン

今回ご紹介した映画「マンマ・ミーア！」のDVDを、抽選で5名様にプレゼントします。

応募は挟み込みのハガキをご利用ください。

たくさんのご応募をお待ちしています。

締め切り:平成21年9月30日(当日消印有効)

-読者プレゼント-

暮らしの情報局

安全＆健康のための、 食品添加物の正しい知識

食品の安全性に関するお話をします。過敏になってしまった今、食品添加物に関して、どんなことに注意すればいいのでしょうか？

食品添加物の表記基準

レシチン→乳化剤など、種類を示す一括表示も

食品添加物は、「食品衛生法施行規則」に従って表示されています。原則として、物質名で記載することになっていますが、以下のような表記規定も設けられています。

- ①広く知られた添加物の場合、簡略名・類別などの記載が可能。
たとえば、『L-アスコルビン酸ナトリウム→ビタミンC』など。
- ②食品添加物の主な用途として、『甘味料、着色料、保存料、糊料(増粘剤、安定剤、ゲル化剤)、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤』は記載が必要。
- ③物質名の代わりに、『クエン酸→酸味料、レシチン→乳化剤』など(全14種類)、種類を示す一括名での記載も可能。



危険性への過剰反応

自分で的確な情報を入手することも大切



添加物には、合成系化合物と天然系化合物があります。たとえば着色料は、自然由来で、かつ危険性が認められていないものが多く、クエン酸や塩化マグネシウムのように、もともと食品から抽出するものも。添加物の専門的な名称に、何か特別に化学合成されたものであるかのような印象を持つことが多いでしょう。添加物も含めて、食品の安全に関して、消費者は非常に過敏になってしまった。内閣府の食品安全委員会からは、食品の安全についてさまざまな情報が提供されています。ぜひ参考してください。添加物に限らず、動物由来の新型インフルエンザなどの最新情報も入手できます。

■ 食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/>

さまざまな見解がある添加物

厳しい基準あり、過剰摂取にならなければ大丈夫



最近は無添加のハムやソーセージも多くなりましたが、かつては添加物が多く含まれている食品だと注目されたことがあります。なかでも、発色剤の「亜硝酸ナトリウム」には発がん性があるという見解など、ドキッとする内容のものでした。しかし、それ自体には危険性がないという見解もあり、ほかの物質との化学反応により毒性を持つこともあるとされています。厚生労働省では使用に厳しい基準を設けており、ハムやソーセージに使用していいのは1kgあたり0.07gと、ごく微量しか使われていないことも確かです。過剰摂取を避けるため、買い物の際に意識して買いつぶさないようにしましょう。

安全な食生活のために

添加物に負けないためにもバランスのいい食事を

農薬や化学肥料不使用の野菜が人気を得ている一方で、添加物を含む加工食品や、防腐剤が使われたお惣菜などを摂取する機会も多いもの。私たちが消費者としてできることは、加工食品や出来合いのものばかり摂取せず、野菜など、自然の恵みをバランスよく食べて、添加物の合計摂取量を減らすことではないでしょうか。また、日常的に使用する砂糖や塩も、精製の過程で化学的な処理が施されていることもあります。それを不安視される方もいるでしょう。最近は、添加物のない砂糖・塩も出ていますが、そもそも糖分・塩分のとり過ぎは、血糖値や血圧の上昇と深い関係があります。摂取は控えめに。



平 家の 家。

友人をたくさん呼びたくなる平屋

収納が多い4LDKの平屋



41-5号 4LDK

広い玄関／広い洗面台

外壁がいつもきれい「セルクリンコート」

食器洗い乾燥機付／浴室換気乾燥機付

2,680万円

【消費税込】
■敷地面積：274.86m² (83.14坪)
■延床面積：101.02m² (30.55坪)



すぐにご入居いただけます。
「平家」2棟を公開中です。



41-1号 4LDK

パントリー付／通風機能付玄関サッシ

魔法びん浴槽の広いお風呂

広い収納付洗面所／食器洗い乾燥機付

2,630万円

【消費税込】
■敷地面積：263.55m² (79.72坪)
■延床面積：100.26m² (30.32坪)



■団地概要●名称：岡垣ふる里どんぐり村●所在地：福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台5-12●交通：西鉄松ヶ台中央バス停下車徒歩1分●地目／宅地●総開発面積/176,489m²・区画面積/430区画●用途地域／第1種低層住居専用地域・第1種住居地域●建物面積率:50%・容積率:80%・200%●緑化協定区域●設備・施設／水道：岡垣町営水道・下水道：岡垣町公共下水道・ガス：集中LPG方式・電力：九州電力・防火水槽5基・CATV共聴録システム（衛星放送受信アンテナ設置）・ゴミ置場31ヶ所・防犯灯●道路／アスファルト舗装道路（一部インターロッキング舗装）16m・12m・9m・7m・6m・5m・緑道4m●開発許可番号／4都開第8-112号（平成5年4月1日）●管理組合加入金／20万円（団地施設利用金10万円・緑化管理基金10万円）■建売住宅分譲概要／●分譲戸数／2棟●分譲価格／2,630万円（税込）〔1区画〕・オール電化仕様・消費税・外構費込・カーテン・照明付●土地面積／263.55m² (79.72坪)・274.86m² (83.14坪)●建物面積／100.26m² (30.32坪)●構造・規模／在来軸組工法平屋●建築確認番号／第H20確認建築令和七北017255他（平成20年12月4日）●完成予定／完成済●入居予定／即入居可●宅地分譲概要●今回販売区画数／6区画●土地面積／222.21m² (67.21坪)・313.25m² (94.75坪)●販売価格／739.3万円〔1区画〕・934.9万円〔1区画〕●最多販売価格帯／700万円台〔3区画〕●統一外構（当社指定業者による施工が条件になります）●広告有効期限／平成21年7月末日●九公取〔福088〕



Tatsumi

株式会社 田舎暮らし

本社 福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台2丁目1-1 ☎093-281-1057

www.tatsumi.com

辰巳田舎暮らし |

検索

どんぐり村のお問い合わせはフリーダイヤルで――

0120-603-250

フリーダイヤル



かっこいい。かっこよき。シンプル&モダンの間に、暮らそう。
Simplet新宮
みどりヶ浜

辰巳住研の「和モダンの家」は
シンプレット新宮にてご覧いただけます。



モデルハウス公開中

Green House 太陽光発電&オール電化付のグリーンハウス

私たちには、地球環境に配慮した
住まいづくりに取り組んでいます。



辰巳住研 株式会社

福岡店 TEL 093-644-2500(代) <http://www.tatsumi.com>

<http://juken.tatsumi.com>

辰巳住研 |



お問い合わせは



0120-701-588



表紙デザイン
木版画家
えもと きよひこ
Emoto Kiyohiko

フクロウなどの動物や自然との交流をモチーフにメルヘン世界を生み出す。福岡県産の
八女と紙に墨や色刷りをした木版画を制作。全国各地で250回を超える個展を開催。

●日本美術家連盟会員 ●太平洋美術界会員優秀作品受賞5回

●ホームページ: <http://yumemokuhan.com/>