

収納豊富で機能性の高い住まいを実現



和室



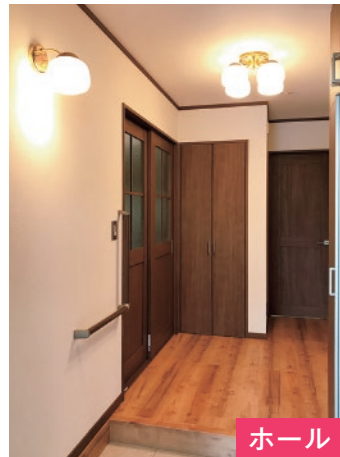
リビング



玄関



キッチン



ホール



UB



WC



UT



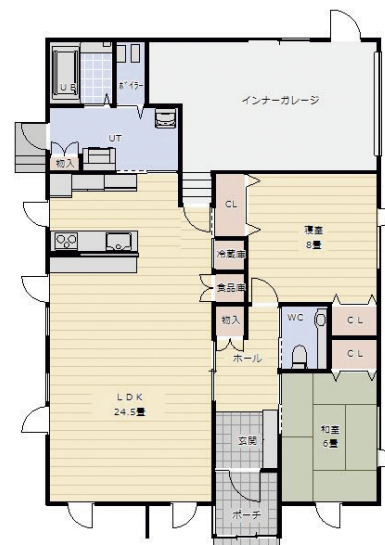
# エルム通信 **冬** 2019.12 vol.48

柔らかな光が心地よいクラシカルモダンな空間

北広島市 I様邸 新築工事



リビングからキッチンへの眺め



外観

お客様  
アンケート抽選会  
開催中!!

**エ**ルム建設では工事終了後、工事をさせていただきましたお客様を対象に、アンケートを実施しております。アンケートにご協力いただきました方全員に、もれなく500円分のQUOカードをお送りしております。さらにWプレゼントとして、抽選で「エルムおたのしみ袋」をプレゼント♪

※画像はイメージです



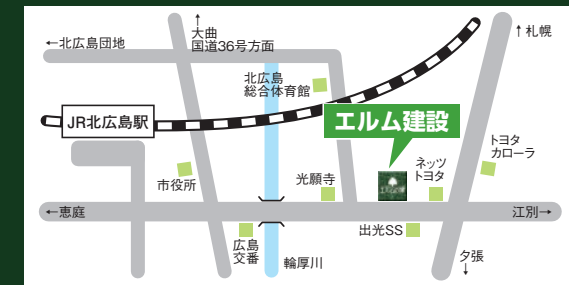
**エルム建設株式会社**

北広島市共栄町4丁目17番地8



フリーダイヤル 0120-370-240

メールアドレス / house@elmnet.co.jp





# 冬の暮らしの通信

## 冬のリビングは インテリアに音楽を

癒される、心弾む、元気になる……、心地よい音楽があれば、自然に気分もよくなります。お気に入りの曲をBGMに、くつろげる空間作りをしてみましょう。

部屋で過ごす時間のぐっと増える寒い冬。インドアのひとときを彩る、素敵なBGMのある暮らしを始めませんか。音楽ならヘッドフォンで十分なんて言わないで、「見えないインテリア」として、あえて空間に音を響かせましょう。

♪ お気に入りの音楽をもっと手軽に楽しもう

「音楽鑑賞」と気を張って、高価なオーディオセットを用意する必要はありません。たとえばスマートフォンとワイヤレススピーカーの組み合わせなら手軽で簡単。最近の小型スピーカーには、カラフルで目にも楽しい製品がたくさんあります。

♪ じっくり聴くのではなく、やさしく包まれる

リラクセスや癒しのためのBGMは、「集中して聴く」のではなく、「ふんわり包まれる」ようにするのがポイント。音量は大きすぎず、小さすぎず。「どこから聴こえてくるのかわからない」程度のゆるさが大事です。ぴったりなのは、360度どの角度にも音を拡散するタイプの無指向性スピーカー。一般的なスピーカーには「向き」がありますが、モナルドで全方位に音を放つこのタイプは、意識せず音を楽しむのに最適なのです。



もちろん、お持ちのスピーカーに「向き」があっても大丈夫。BGMらしさの出る音作りをするなら、その置き場所に工夫をしてみましょう。まずは耳の高さを避けること。こうすることで、音楽がダイレクトに耳に飛び込んでこなくなります。また、スピーカーの向きは、あえて人に対して「そばを向く」ように。壁や家具に向けてみるなど、試してみてください。やさしい響きになるはずですよ。

お気に入りの音楽で部屋中をやさしく満たしてみれば、とびきりのリラクスタイルムに。自然に笑顔になれるはずですよ。

### 暮らしメモ

**BGMの効果とは**  
 ご存知でしたか、BGMには実はこんな効果があるのです。

●雑音を聞こえにくくする

エアコンや家電の運転音、換気扇など、家の中には実は雑音がいっぱい。気になり始めるとイライラして、ストレスの元になったりもします。そんな時に雑音を聞こえにくくしてくれるのがBGM。この音に注意が向くと、ほかの音を意識しにくくなるという、人の耳の特性を利用します。

低い音はより高い音を打ち消しやすいので、騒音対策の楽曲選びならジャズやクラシック系はNG。落ち着いた曲を使いましょう。

●気持ちのコントロール

音楽には感情に働きかける効果があるということは、誰もがきっと体感しているはず。お店のBGMが軽快で心地よいとつい買い物をしすぎてしまったりすることもよくあることです。この効果を利用して、たとえば家事をする時には早めのテンポのBGMで効率アップ。癒されたい時にはゆったりリラクセスできる音楽をと思い分ければ、生活の活力にもつながります。



## 寒い季節をポカポカにあたたかしょうが生活

寒い冬は、体の温まる食材をいっぱい摂りたいものです。「あたたか系食材」といえば、皆さんよくご存知の「しょうが」が代表格。しょうがには血行を促進するショウガオール、免疫力を高めるジンゲロール、疲労回復に効果的なシネオールなど、体にいい成分が盛りだくさんです。

人気レシピの「しょうがのはちみつ漬け」は、はちみつとしょうがの組み合わせ、冬の体にいいことづくめの保存食。作り方は簡単。皮をむいて薄くスライスしたしょうがを清潔な瓶に入れ、ひたひたになるまでのはちみつを注ぎ、常温で漬けて2、3日です。あとは冷蔵庫で保存しましょう。しょうがのはちみつ漬けは、パンに塗っても美味しく、また、飲み物にひとさじ入れればお手軽しょうがドリンクに。しょうが紅茶、お湯割りもオススメ。ホットミルク、チャイやココアにもよく合いますから、ぜひお試しください。



## しょうがあれこれ

### 具だくさんしょうが豆乳スープ

水を張った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、パイオンで。



おろししょうが  
 豆乳、水  
 豆乳と水の割合は2:1  
 具材  
 白菜、にんじん、たまねぎ、きのこ、ザーサイ、八木豆、お好みで適量

### あったかジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。(1分弱)



おろししょうが  
 すりおろしりんご  
 レモン汁をあわせて  
 1人分の目安は200cc

### 暮らしのレシピ しょうがたっぷりキーマカレー



きざんだしょうがをたっぷり! 体がぽかぽか温まる美味しいカレーを召し上がれ。

- ▼材料(4人分)
- 合挽き肉 400g
  - しょうが 5かけ(正味75g)
  - にんにく 2かけ
  - たまねぎ(大) 1個
  - トマト(中) 1個
  - にんじん ½個
  - カレー粉 大さじ3
  - 塩 適量
  - サラダ油 適量
  - ごはん 適量
  - パジル、パセリなど お好みで

▼作り方  
 準備: しょうが、にんにくはみじん切りに、たまねぎは粗くみじん切り、トマトは粗くざんでおく。にんじんは皮をむいてすりおろす。ごはんは通常の手順で炊いておく。

- フライパンに油をひいて、しょうが、にんにくを色付くまで炒める。
- ①にたまねぎを加え、しんなり、茶色っぽくなるまでよく炒める。
- ②にひき肉を加え、火が通るまで炒めたら、トマト、すりおろしたにんじんを加えてさらによく混ぜる。
- ③にカレー粉を加えて全体になじませ、10分程度煮つめる。
- ④最後に塩で味を調えてでき上がり。ごはん、キーマカレーの順に皿によそい、お好みでパジル、パセリなどを飾って。

ポイント  
 しょうがのはちみつ漬けがあれば隠し味に。最後の仕上げにひとさじで甘みがアップ。

### 暮らしのヒント ●冬の風邪対策をおさらいしよう

寒さに負けない体作りに必要なのは――  
 風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なのは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



### 暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に  
 ただ通りすぎるだけの場所にしておくのはもったいない!

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。光が入りにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。