

ケイハートかわら版

~heart to heart~

整理収納
の
コツ

納戸の有効活用！

皆さん、ご自宅の納戸は有効活用されていますか？
納戸のサイズも色々ですが、ついつい入れすぎて、何がどこにあるのかわからなくなっていないですか？

写真のような小さめで奥行きのある納戸の場合は特に、奥の物が取り出しにくくなります。
このような場合は、奥を棚形式にし手前をケース収納、あるいはカゴ収納にすると、取り出しやすく、デッドスペースも防ぐことができます。
日常的によく使う消耗品は一番取り出しやすい場所に収納しましょう！
上段には、写真のように夏に使う浮き輪やボート、大判タオル敷物などそのまま海やプールに持っていける状態にまとめて季節物を収納しておくといいですね。
納戸の中では、このようにセットして収納しておくことですぐに必要な物を取り出すことができます。
ぜひ一度、ご自宅の納戸を見直してみたいはいかがでしょうか。



なるほど～

暮らしの
まめ知識

酢の思いがけない効能 その1

なかなか寝つけなくて困った場合は、大きじ1杯の酢をうすめて飲んでみてください。
眠れないほど疲労した体は、酸性に傾いているのですが、酢にはこれをアルカリ性に保つ働きがあるので、酢を飲めば、不思議と眠れますzzz



9月の野菜

にんじん

・セリ科ニンジン属

・原産地・・・中央アジア

年中出回っていますが、秋から冬が旬です。種類は主に、鮮やかな赤色の東洋種の金時にんじんと、ずんぐり形の西洋にんじんがあります。東洋種は甘みが強く、にんじん特有の臭みが少ないといわれています。
主として日本料理に使用されることが多いです。西洋にんじんは幅広い料理に使えて、成分はβ-カロテン、カリウムが豊富です。カロテン含量は野菜の中でもトップクラスで、油と一緒に調理すると吸収されやすく、葉も皮も栄養価の高い緑黄色野菜です。他にも目の健康を維持したい方、風邪を引きやすい方、便秘でお悩みの方におすすめです。苦手な方も多いですが、色々アレンジしてみたいはいかがでしょうか！！



～今月の一品～

『キャロットラペ』

にんじんを細かい千切りにします。塩を一つまみ入れて、にんじんがしんなりしたら水気を取ります。酢、オリーブオイル、砂糖、塩、黒胡椒で味付けをして、冷蔵庫で少し置いたら完成です!!
砂糖の変わりにはちみつを使っても良いです。にんじんの皮を剥かずに使ったほうが栄養が残ります。程よい酸味と、甘みのバランスが絶妙でにんじんの苦手な方でも美味しく頂けます😊



物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

アメリカTVドラマ「アグリー・ベティ」

～ベティのメキシカンな家～

編集者を目指すベティはNYのクイーンズで家族と暮らしています。花柄の壁紙や赤のカーテン、そして色とりどりの小物がにぎやかな雰囲気です。料理上手な父親、姉とその息子の4人で暮らす家は、色と物があふれていても不思議とごたごたした印象はなく、どこか懐かしく心が落ち着きます。

母親の遺品はほとんどなく、父親が持っているのは一緒に食事をしたレストランのレシート一枚だけ。あれもこれも取っておきたい大切な人の遺した物。でも生きている者は過去に囚われていてはならないということなのでしょう。



株式会社ケイハート (本社事務所)
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-10-1-403
<http://www.k-heart.co.jp/>

0120-6969-17

- ♥整理収納サービス・コンサルティング
- ♥セミナー企画・運営
- ♥ハウスクリーニング
- ♥リフォーム
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)