

住まいのかわら版

25年11月号



＜発行＞
アオキ株式会社
石岡市杉並1-7-16
TEL.0299-22-2226

炭酸水を活用しましょう！

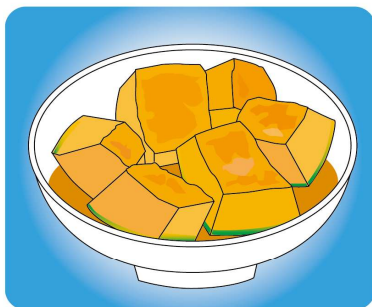
炭酸水には良いことがたくさん！
普段の暮らしに取り入れてみてはいかが？

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「炭酸水」です。シュワシュワの飲み心地が爽快な炭酸水。飲む以外にもいろいろと活用することができます。飲みかけの炭酸水でもOK！ぜひ、参考してみてください。

料理に良し！掃除に良し！
あると便利です！

・炭酸水でご飯を炊くとふっくら…水の代わりに炭酸水を使うと炭酸水の気泡が米粒の間に入り込み、お米1粒1粒がふっくらと炊き上がります。古米の炊飯でもその効果が期待できるそうです。

コツは、入れるときに静かに入れることと、炭酸水だと少し固く炊ける傾向になるそうなので、水よりも気持ち（1：1～1：2倍）多く入れること。炊飯器に浸水工程が含まれていない場合は、15～30分ほど浸水させましょう。軟水の炭酸水を入れるのもポイントです。



炭酸水で煮豚や野菜の煮物なども柔らかくなるそうです！

・アルカリ性の汚れを落とす…炭酸水は二酸化炭素をふくむ弱酸性の液体。水アカなどのアルカリ性の汚れを落とす効果が期待できるそうです。本来飲み物なので、ペットや小さいお子さんがいる家庭でも安心して使えますね。気が抜けた炭酸水でもOKだそうです。

・炭酸水で胃腸の働きを活発に…炭酸ガスが胃を刺激して胃の働きを活発にし、腸のぜん動運動も活発にしてくれるそうです。

・炭酸水はおうちでも作れる！…冷水500ccに食用のクエン酸小さじ1を入れて混ぜ、食用の重曹小さじ1を入れれば炭酸水の完成！炭酸飲料が入っていたペットボトルでつくるのも良いですね。ぜひ試してみてください。

・ホット炭酸水も良い…体を冷やさず炭酸水の良さを取り入れることができます。

そのままでも
温めても体に良い♪

にはスプレーしてしばらく置いて拭き取りましょう。ほかに、キッチンのシンク、キッチンや浴室の蛇口の軽い水アカにも効果が期待できます。



炭酸水は飲みすぎると、過剰に刺激される可能性がありますのでご注意ください。

朝、起きたての1杯の水や白湯の代わりにホット炭酸水を飲むと炭酸の作用によって血行も促進されるのか。コップ1杯なら、電子レンジ600Wで30秒程度が目安。40℃前後に温めるのがおすすめです。

・ホット炭酸水は手湯や足湯にもおすすめ…炭酸ガスが皮膚から浸透し、血管が開きやすくなり、血行が促進されるそうです。冷え性対策にも良いですね。1回、だいたい15分程度が



ちょっと疲れたな、というとき、手湯や足湯でゆつたりリラックスしてみるのも良いですね。

おすすめです。

手湯や足湯に炭酸水を使う場合は、40～42℃のお湯1リットルを洗面器などに入れ、そこにペットボトルの炭酸水1リットルをいれて温めます。ガスが抜けないよう、ゆっくりと注ぎます。ちなみに、温めすぎると炭酸ガスが抜けてしまうので、注意しましょう。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

裏面にも役立つ情報が満載！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 ベランピングとは？

ベランダとグランピング（グラマラス＋キャンプ＝手軽で豪華なキャンプ）を組み合わせたもので、おうちのベランダでグランピング気分を楽しむスタイルです。暑さが落ち着いてきた時期、気軽にゆったりとした時間を過ごせると、注目されているそうです。特に決まったスタイルはなく、お気に入りの椅子とテーブルを置いてコーヒーを飲んだり、読書をしたりと、過ごし方もさまざま。また、ブランケットやクッションをプラスするのも手です。テントを置くのもおすすめ。今は手頃なテントも多く見られるので、取り入れてみてはいかがでしょうか。お気に入りのマットやラグを敷いて非日常的な時間を過ごすのも良いですね。さらに、スーパーなどで買ったお惣菜を、お気に入りのお皿に並べて、好きなお酒とともに楽しんでみるのもアリです。



02 防災バッグ、どこに置く？

地震、大雨など、年中防災対策が必要な日本。持ち出し用の防災バッグを家に常備している人も多いのではないのでしょうか。その防災バッグ、どこに置いていますか？置く場所に迷っているなら、玄関など、すぐに取り出せる位置に置くのがおすすめです。また、水害に備えて、戸建ての場合、2階以上の場所に置くのもおすすめです。ほかに、リビングの出入り口付近、寝室、キッチンといった、生活動線で逃げるときの通り道に置くのも良いので、改めて、生活動線を確認してみましょう。車の中、職場のロッカーなどに分散させるのもおすすめ。持病の薬、コンタクト、メガネの予備など行動するうえで欠かせないものは、普段から持ち歩き、薬やコンタクトは分散させるのも良いですね。逆に、置くのに避けた方が良い場所があります。それは、いざというときに取りづらい押し入れの奥や家具が倒れたら取れなくなるような場所、倒れる可能性がある収納家具の中。置き場所を確認して、適切な場所に置きましょう。

03 消毒用アルコールの捨て方

手指の消毒やお掃除に重宝する消毒用アルコール。使い切るのがベストですが、余ったまま眠っている…ということはありませんか？消毒用アルコールはずっと使えるものではなく、使用期限があるのです。その多くは、製造日から3年程度と言われていますが、使用期限が切れてしまったら、処分を考えますね。液体だからそのまま流しに捨ててもいいのかな、と思いがちですが、それはいけません。アルコール濃度60%以上のものは、消防法上の危険物にあたります。流しに捨てると、下水管道の中で火災を起こす可能性があるのだそうです。そこで、余った布や古紙にしみ込ませ、乾燥させてから燃えるゴミで捨てるのがおすすめ。作業する際は、火の気のないところで行き、換気もお忘れなく。空き容器は材質に合わせて分別し、捨てましょう。



立冬を迎え、朝晩の空気が澄んでまいりました。
この時期は、冬の寒さに備えて住まいを整える絶好の機会です。LIXILでは、高断熱サッシや節水型設備など、快適性と省エネを両立する製品が注目されています。
日々の暮らしが少しでも快適になるよう、季節に合わせた住まいづくりをお手伝いできれば幸いです。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

システムキッチン シエラ S

シンプルで選びやすく、スタイリッシュなデザイン。

LIXIL



扉カラー全28色、さらに3色の取手で
コーディネートが広がります

システムキッチン シエラS ▶
詳しくはLIXILウェブサイトへ

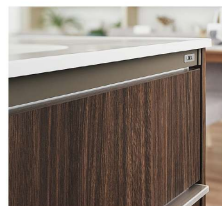


お好みに合わせてキッチンをアレンジしましょう

ワークトップ

タッチレス水栓

汚れにくいレンジフード



端正なフォルムを印象づけるスリムデザインワークトップが選べます。

センサーで自動吐水・止水する賢い水栓も選べます。

汚れにくい工夫を施したレンジフードが選べます。

シエラSキャンペーン

対象の食器洗い乾燥機と加熱機器の同時購入で
メーカー希望小売価格から60,000円OFF
どちらかの購入でも30,000円OFF
LIXIL受注期間：2025年10月1日～2026年3月31日

キャンペーンについて
詳しくはこちら ▼



写真・記事：株式会社 LIXIL