



お部屋に  
センスと彩りを

## アートのある 心地よい暮らし



アートをおしゃれに飾るには、  
ちょっとしたコツが必要です。

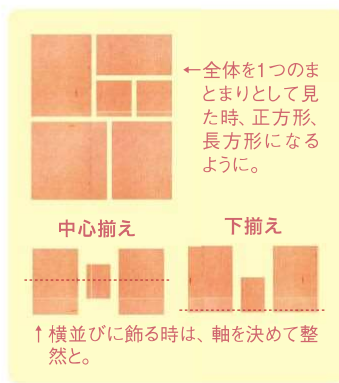
自宅で過ごす時間がめっきり増えた昨今、暮らしをもっと楽しむために、壁にアートを取り入れてみませんか。



飾り方の  
基本テクニック

より素敵に見える絵画の飾り方を知っておきましょう。1点を飾るなら、壁の空きスペースに合わせた形の絵画を選んでください。縦長のスペースには縦長の絵画、横長のスペースには横長のものがしっくりきます。高さは目線の位置に合わ

せて。複数枚を飾る場合には、並べ方で様々な表情を出すことができます。



額縁は、水彩ならばシンプル・繊細なもの。油彩ならばしっかりとした重厚感のあるタイプがマッチします。



美術館やギャラリーで  
センスを磨こう

センスアップへの一番の近道は、一流の作品で目を養うこと。美術館やギャラリーがオススメです。今年はコロナ禍の取り組みとしてオンライン展示を行う美術館も多く、自宅から世界の名品に触れる機会も。たくさん作品の中から、自分の「好み」を見つけてみましょう。

アートを上手く取り入れれば、インテリアのセンスはぐんとアップ。洗練された空間で素敵な時間を過ごしてください。

### 暮らしメモ

#### 素材や質感を楽しむアート

絵画や写真はアートではありませんが、自由な発想で、様々なアートを楽しんでみませんか。

#### ●人気のファブリックパネル

ファブリックパネルは、手軽にインテリアのアクセントにできるおしゃれアイテム。もちろんハンドメイドも簡単です。気に入ったデザインの布で木製パネルや発泡スチロール板をくるんだら、タッカーなどで留めるだけ。季節に合わせた色柄を選んで、ぜひ自作に挑戦を。

#### ●機能にこだわるアートタイル

デザイン性に富んだ話題のタイル「エコカラット デザインパネルキット」をご存知ですか。湿度の高い部屋に絵画を飾るのは、カビや傷みの原因になるので避けたいところですが、エコカラットはそれ自体が湿度を調節してくれる優れモノ。空気中に湿度があれば吸収し、乾燥したら放出します。さらに、いやな臭い、有害物質なども吸着・低減。個性的なデザインのタイルは、サイズを自由に選んで簡単に施工できます。絵画のように壁を彩るだけでなく、快適な空気を保つ機能的なタイルです。



# 夏本番！今年も部屋の換気を忘れずに

ウィズコロナの暮らしの中で、私たちの健康を守るために大切なのは換気です。エアコンをつけて閉め切ってしまうのは実はNG。このタイミングで、基本的な換気のかたを再確認しておきましょう。

「エアコンをつけていれば、換気をしたことになっていないはず」というのは誤解です。一般的な家庭用エアコンは、空気を室内で循環させるだけで換気を行っていないものがほとんど。感染症対策のためには、冷房時でも換気を行う必要があるのです。

夏の換気のコツは次のとおり。

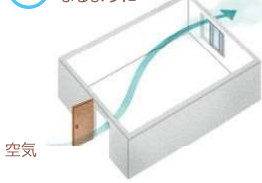
- エアコンは止めず、3時間に1回以上、数分間程度、窓を全開にする。
- 換気の際は、窓やドアを2カ所以上開けること。扇風機を使って空気の流れを促すと効果的。
- 換気で室内の温度が高くなりすぎないように、エアコンの温度はこまめに調整を。

※新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が集積されている状況ではありません。今後、見直しが行われることも考慮し、新しい情報を常に確認するように心がけてください。

## ／ 知っておきたい ／ 換気の方法

### 窓やドアを2カ所以上開ける

できるだけ対角線になるように



効果の出にくい例



入口のみ開ける

### 扇風機は外に向ける



家の中の空気を外に出すことで、新しい空気を呼び込みます。



## 暮らしのレシピ

### しっとり柔らかか！ よだれ鶏



鶏のモモ肉を電子レンジで加熱して作る、簡単よだれ鶏。しょうゆベースと四川風ピリ辛の2種のタレをご紹介します。

#### ▼材料(4人分)

鶏モモ肉……………1枚(約300g)  
酒……………大さじ1  
香葉……………1束  
きゅうり……………1本  
糸唐辛子……………お好みで適量

① しょうゆだれ  
しょうゆ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
みりん……………小さじ1  
炒りごま(白)……………適量  
ねぎ(みじん切り)……………½本  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1  
ラー油……………小さじ1

② ピリ辛だれ  
黒酢……………大さじ3  
ごま油……………大さじ1  
ラー油……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2  
ねぎ(みじん切り)……………½本  
にんにく(すりおろし)……………小さじ½

#### ▼作り方

【下準備】香葉は食べやすい大きさに切る。きゅうりはスライスしておく。

① 鶏モモ肉の皮にフォークで数カ所穴を開け、耐熱容器に入れたら酒をまぶしてなじませる。

② ①にふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分間加熱、裏返してさらに3分間加熱する。粗熱がとれるまでそのまま冷めます。

③ 1cm弱に薄切した②ときゅうりを皿に盛り付け、合わせた①、または②をかける。香葉、糸唐辛子を散らして出来上がり。

#### ポイント

- タレの調味料はお好みで加減を。辛さはラー油や豆板醤で調節してください。
- 暑さの厳しい季節には、鶏モモ肉を加熱後、粗熱をとったらさらにしばらく冷蔵庫へ。ひんやり爽やかにいただけます。

## 暮らしのヒント ● 室内熱中症にご注意!

知らないうちに身体に熱をためている?!

熱中症は室外だけで起こるものではありません。室内でエアコンをつけていても、西日が差すなどの理由から、思いのほか高温になることがあるので注意が必要です。家の中だからと安心しないで、こまめな水分補給を心がけて。窓からの日差しを遮るには、オーニングや簡易タープが役立ちます。



## 暮らしのワンポイント

### 新しい習慣を始めよう! 夏こそ大掃除

気温の高いこの季節は、水を使った掃除に最適

大掃除といえばこれまでは年末が定番でしたが、寒くて忙しい季節にわざわざ無理をしなくても。特にシンクやバスなどの水回りは、水が苦にならない夏場に重点的にしてしまうのがオススメです。気温が高ければ油污れもよく落ちるので、レンジフードの掃除も夏向きです。せっかくの夏、網戸は水をじゃぶじゃぶ使って、気持ちよく水洗い。