

おばあちゃんの知恵袋



省エネやCO2削減にもつながります♪

上手にガスを節約



キッチンで鍋やかんを使う時、火力が底面からはみ出さないようにしましょう。底面より火がはみ出しても鍋やかんには伝わらないので無駄になります。煮込み料理は短時間で仕上がる圧力鍋や保温性が高い鍋を使いましょう。余熱を利用することができるので、ガスの節約になり、つきっきりにならなくても済みます。中華鍋でつくるチャーハンなどは強い火力でサッとつくるのが良いですが、フッ素樹脂加工のフライパンは強火より中火での使用が向いています。また普段使いの給湯の一番低い設定温度は35℃～37℃が多いですが、お皿を洗う時や冬場に手を洗うときに最低温度にすることで省エネになります。

簡単白菜ナムル

レンジでお手軽、ごはんのお供にもおすすめです♪



材料 (2人分)

白菜・・・約300グラム

長ねぎみじん切り・・・5cm分

生姜みじん切り・・・1かけ分

すりごま(白)・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1/2 塩・・・小さじ1/4

ごま油・・・大さじ1

作り方

- ① 白菜は2cmのざく切りにして、耐熱ボウルに入れふんわりとラップをしてレンジ(500W)で3分加熱し、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ② ボウルにごま油以外の調味料を入れ、水気を絞った白菜を入れ和える。
- ③ 全体が混ざったらごま油を回し入れさっと混ぜて出来上がり。

睡眠の質にこだわるくつろぎのベッドルーム



寝室にNGの家具・家電

ついだらだらと見てしまうテレビはリラックスを妨げます。視覚的情報量を増やすオープン収納は安眠には逆効果です。鏡は意外にも心理面で負担があるそうです。

◆リラックスできることこそ大切

寝室にはシンプルなインテリアがベストです。「ホテルライク」をイメージすればわかりやすいでしょう。照明は強すぎず、暖かみのある間接照明を。小さな明かりの複数使いがオススメです。

◆窓から離れ、頭が壁側にくるように

外気の影響を受けやすい窓の近くにベッドを置くのは避けましょう。頭が壁側にくる配置は安心感を高めます。またドアとベッドがあまり近いのは落ち着かないのでパーティションなどを使ってドアからの視界を遮ると安心です。

