

TOTO
SYSTEM BATHROOM
Sazana

システムバスルーム サザナ

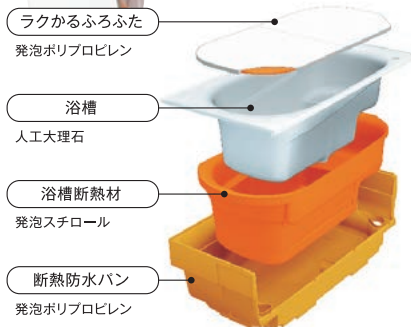
冬の入浴タイムは、ずっと“ほっ”。

全身で心地よさを感じる、
Sazanaの浴槽。



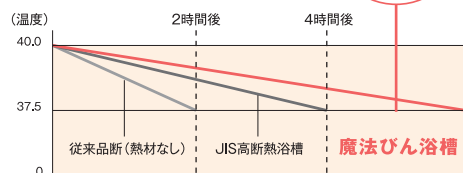
魔法びん浴槽
(JIS高断熱浴槽準拠)

ぬくもりを閉じ込めるふろふた
「ラクかるふろふた」は重さが半分!



5時間で
温度低下は
2.5℃
以内!

■温度低下グラフ

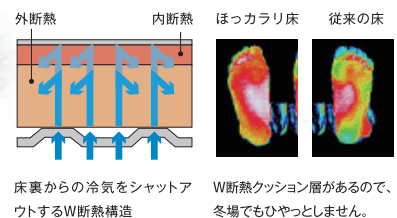
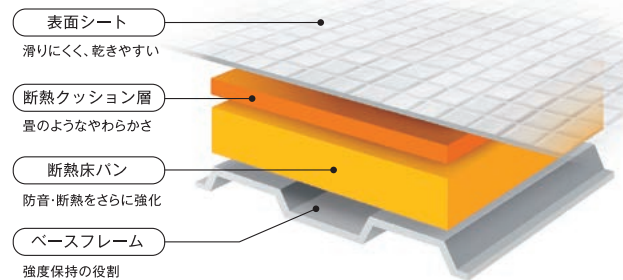


お湯はり後、4時間以上たっても温かい。
パパの帰りを“ほっ”と迎えます。



**お掃除
ラクラク** ほっカラリ床

床の内側にやわらかクッション&W断熱構造!
一度使うと忘れられないやわらかさとあったかさ。



Okaju通信
2017 Winter

リフォームのご相談・
お問い合わせは

岡重株式会社 富士宮市ひばりヶ丘698
TEL 0544-27-6111

Okaju通信
Vol.07 2017 Winter あなたをやさしくする暮らしの知恵がいっぱい

ぬくもりあふれる毎日を。





ぬくもりあふれる毎日を。

睡眠は生活のきほん。快眠のためにも身の回りを整えて上質な眠りの工夫をしてみませんか？寒い毎日を、楽しく元気にのりこえましょう。

冬の快眠対策「入浴」

体が芯から温まるのはぬるま湯。

快眠のために血行を促すには、ある程度長くお湯に浸かることが大切なので、ぬるめが適しています。冬はどうしても熱いお湯に入りがちですが、それでは体の表面が温まるだけ。ぬるま湯に長く浸かることは、血液循環が良くなるだけでなく、リラックス効果も期待できます。

冷える季節は温かいお風呂に入ってしっかり体を温めたいものです。冬ならではの効果的なお風呂の入り方を見直してみましょう。



季節の果物・野菜を入れてみよう。

代表格のゆずには血行を促進する効果、ミカンの皮には温め効果、そして、大根の葉には発汗を促す効果があるそうです。また生姜をすりおろし、ガーゼにくるんで湯船に入れるのもおすすめ。体を温めるのももちろん、殺菌作用も期待できます。

浴室との寒暖差に要注意。

冬の朝風呂はおすすめしません。血圧や脈拍の調整がうまくいかず、そこに熱いお湯や水圧がかかると心臓などへの負担が大きくなるからです。どうしても朝にお風呂に入りたい場合は起床後、少しつろいだり、お茶を飲んだりして頭がさえてから浴室に向きましょう。

おやすみ前の暖かい一杯

冬の就寝前にふさわしい、身も心も温まる「ぬくもりの一杯」をご紹介します。あなたにぴったりの「一杯」はどれですか？

ホットミルク

牛乳のカルシウムは精神を安定させます。牛乳が苦手な方は豆乳でも大丈夫です。

材料
牛乳…マグカップ1杯分



電子レンジで温めるだけ。

梅干し葛湯

疲労回復効果のクエン酸を含む梅と、血行促進を促す葛湯の最強コンビ。とろみがあるので小腹がすいた夜の味方。

材料
梅干…1個
葛粉…大さじ1 水…125ml

水と葛粉を小鍋でダメがなくなるまで火にかける。梅干は種をとり、ちぎって入れ中火にかける。



エッグ・レモネード

北米の冬の定番、エッグノックにレモネードを合わせたドリンク。卵のタンパク質と、レモンのビタミンCで栄養価がアップ。ラム酒が身体を温め、味も引き立てます。

材料
卵黄…1個 レモン汁…1個分 蜂蜜…大さじ1
ラム酒…大さじ1 水…1/2カップ

すべての材料を小鍋に入れ、泡立器で泡立つまで掻き混ぜる。そのまま弱火で、吹きこぼれに注意しながら温める。



夜に要注意なドリンク

お茶・コーヒー

カフェインの興奮作用以外にも、食道を緩めて広げる作用があるので、すぐに横になると胃の内容物が逆流し、食道を痛める恐れがあります。

スポーツドリンク

糖分を多く含むため、夜の糖分摂取は肥満に繋がりやすい可能性があります。

お酒

多量の摂取は、利尿作用を高め、睡眠の質を下げます。適量はビール1缶、ワイン1～2杯、日本酒1合が目安です。

快適な毎日のために身の回りを整えましょう

「TOTOのおそうじ読本」より

洗面所のお手入れ



普通の水栓

使うたびにからぶきしましょう。定期的にスポンジにクリーナーをつけて磨き、洗い流してからぶきし、根元にピンクの汚れがついていたら、スポンジでさっと汚れを落とし、キッチンペーパーを敷き、中性洗剤をスプレーします。10～20分後ペーパーをはずして水洗いしてからぶきします。

シャンプー水栓



ホースや取っ手はスポンジに中性洗剤をつけて洗い、水拭きしてからぶきします。散水板(網目)はネジがあればネジをゆるめ散水板をはずします。ネジのないものは散水板を回して外します。網目のゴミを歯ブラシでこすり落とし、元の位置に戻します。水栓ヘッドの形状に異変を感じた時は、取扱説明書をご覧ください。

Check Point

必ずゴム手袋をはめ、中の部品を落とさぬように、洗面ボウルの排水栓は閉めておきましょう。

トイレのお掃除



便器に黄ばみや輪ジミができてしまった

洗面器などに中性洗剤を入れ、キッチンペーパーを浸し、汚れの部分にはりつけて3分おきます。ウォシュレットにはつかないよう注意しましょう。ペーパーをはずして、ブラシでこすり洗いし、洗剤成分を流します。落ちない時は、割り箸に布を巻いたものに中性洗剤をつけて少しずつこすって落とし、仕上げに水を流します。

浴室のカビ予防



温度を下げる

カビの活動に最適な室温は20～30℃。入浴後は冷水シャワーをかけ、温度を下げましょう。

湿度を下げる

カビは湿度70%くらいで繁殖します。入浴後は窓を開けたり、換気扇をまわたりし、2時間以上は換気しましょう。

Check Point

湯垢や石鹸カスはカビの好物。栄養源を絶つため、最後に入浴した人はさっと洗い流すようにしましょう。

「みんなで楽しくパーティメニュー」豚肉のキンパ

材 料

- ご飯 3合
- [A] 塩……………ひとつまみ
ごま油…小さじ1/4
- 卵 2個
- [B] 塩 …………… 少々
マヨネーズ…少々
- 豚こま肉又はひき肉 150g
- [C] 酒または紹興酒 ……大さじ2/3
砂糖……………大さじ1
コチュジャン…小さじ1と1/2
醤油……………小さじ1弱
- 人参 1/2
- 砂糖…小さじ1/2
酢 …………… 小さじ1
塩 ……………ひとつまみ
胡麻…小さじ1/2
- きゅうり 一本
- [E] 塩……………少々
胡麻油……………少々
胡麻…小さじ1/2
- ほうれん草または小松菜 1束
- [F] 塩……………少々
ガラスープの素…ひとつまみ
胡麻油……………少々



作 り 方

1. ご飯に[A]を加えて混ぜ合わせる。
2. 卵に[B]を混ぜる。フライパンに油を入れ、卵焼きを作り、冷めたら棒状にカットする。
3. 豚肉を粗みじん切りにし、フライパンで炒め、[C]で味付け、冷ます。
4. 千切りにした人参と[D]を耐熱容器に入れ、レンジで50秒くらい程度に温める。
5. きゅうりは厚めの千切りにし、[E]と一緒に耐熱容器にいれ、レンジで30秒くらい温める。
6. ほうれん草又は小松菜を茹で、水洗し、2センチ位に切る。[F]を合わせ味を整える。
7. 巻きすの上に、ラップを敷く。海苔の上にご飯を平らにのせる。巻終わり1センチにはのせない。
8. 野菜の具は水分を絞り、全ての具材を真ん中に並べ、中に押し込めるように一気に巻く。
9. しばらくラップのまま縮めておく。
10. 縮まったらラップを巻いた状態のまま包丁を濡らしてからカットし、盛り付ける。