

冬の リビングは 音楽を インテリアに

癒される、心弾む、元気になる……、心地よい音楽があれば、自然に気分もよくなります。お気に入りの曲をBGMに、くつろげる空間作りをしてみましょう。



部屋で過ごす時間のぐっと増える寒い冬。インドアのひとときを彩る、素敵なBGMのある暮らしを始めませんか。音楽ならヘッドフォンで十分なんて言わないで、「見えないインテリア」として、あえて空間に音を響かせましょう。

♪ お気に入りの音楽をもっと手軽に楽しもう

「音楽鑑賞」と気を張って、高価なオーディオセットを用意する必要はありません。たとえばスマートフォンとワイヤレススピーカーの組み合わせなら手軽で簡単。最近の小型スピーカーには、カラフルで目にも楽しい製品がたくさんあります。

♪ じっくり聴くのではなく、やさしく包まれる

リラックスや癒しのためのBGMは、「集中して聴く」のではなく、「ふんわり包まれる」ようにするのがポイント。音量は大きすぎず、小さすぎず。「どこから聴こえてくるのかわからない」程度のゆるさが大事です。

びつたりなのは、360度どの角度にも音を拡散するタイプの無指向性スピーカー。一般的なスピーカーには「向き」がありますが、モノラルで全方位に音を放つこのタイプは、意識せず音を楽しむのに最適なのです。

もちろん、お持ちのスピーカーに「向き」があっても大丈夫。BGMらしさの出る音作りをするなら、その置き場所にひと工夫をしてみましよう。まずは耳の高さを避けること。こうすることで、音楽がダイレクトに耳に飛び込んでこなくなりませす。また、スピーカーの向きは、あえて人に対

して「そっぽを向く」ように。壁や家具に向けてみるなど、試してみてください。やさしい響きになるはずですよ。

お気に入りの音楽で部屋中をやさしく満たしてみれば、とびきりのリラックスタイムに。自然に笑顔になれるはずですよ。



暮らしメモ

BGMの効果とは

ご存知でしたか、BGMには実はこんな効果があるのです。

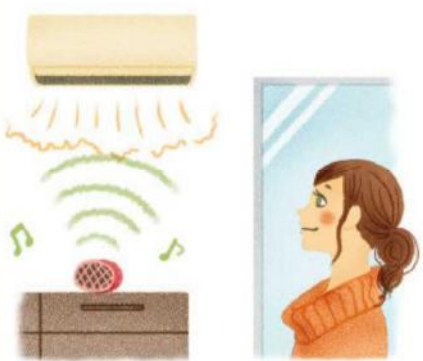
●雑音を聞こえにくくする

エアコンや家電の運転音、換気扇など、家の中には実は雑音がいっぱい。気にならなくなるとイライラして、ストレスの元になったりもします。そんな時に雑音を聞こえにくくしてくれるのがBGM。一つの音に注意が向くと、ほかの音を意識しにくくなるという、人の耳の特性を利用します。

低い音はより高い音を打ち消しやすいので、騒音対策の楽曲選びならシャキシャキした高音系はNG。落ち着いた曲を使いましょう。

●気持ちのコントロール

音楽には感情に動きかける効果があるという事は、誰もがきっと体感しているはず。お店のBGMが軽快で心地よいと、つい買い物をしてしまってしまうなんてことも、よくあることです。この効果を利用して、たとえば家事をする時には早めのテンポのBGMで効率アップ。癒されたい時にはゆったりリラックスできる音楽をと思い分ければ、生活の活力にもつながります。



寒い季節をポカポカに

あたたか しょうがが生活

寒い冬は、体の温まる食材をいっぱい摂りたいものです。「あたたか系食材」といえば、皆さんよくご存知の「しょうが」が代表格。しょうがには血行を促進するショウガオール、免疫力を高めるジンゲロール、疲労回復に効果的なシネオールなど、体にいい成分が盛りだくさんです。

人気レシピの「しょうがのはちみつ漬け」は、はちみつの栄養も摂れる、冬の体にいいことづくめの保存食。作り方は簡単。皮をむいて薄くスライスしたしょうがを清潔な瓶に入れ、ひたひたになるまではちみつを注ぐだけ。常温で漬けあがりまで2、3日です。あとは冷蔵庫で保存しましょう。

しょうがのはちみつ漬けは、パンに塗っても美味しく、また、飲み物にひとさじ入れればお手軽しょうがドリンクに。しょうが紅茶、お湯割りもオススメ。ホットミルク、チャイやココアにもよく合いますから、ぜひお試しください。

しょうがあれこれ

具だくさん しょうが豆乳スープ

水を張った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、ブイヨンで。

おろししょうが



豆乳、水
豆乳と水の割合は2:1

具材
白菜、にんじん、
たまねぎ、きのこ、
ザーサイ、ハムなど
お好みで適量

あたたか ジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。(1分弱)

おろししょうが

すりおろしりんごと
レモン汁を
あわせて



1人分の目安は
200cc



暮らしのレシピ

しょうがたっぷり キーマカレー

きざんだしょうがをたっぷり! 体がぽかぽか温まる
美味しいカレーを召し上がれ。



▼材料(4人分)

合挽き肉	400g
しょうが	5かけ(正味75g)
にんにく	2かけ
たまねぎ(大)	1個
トマト(中)	1個
にんじん	1/2個
カレー粉	大さじ3
塩	適量
サラダ油	適量
ごはん	適量
バジル、パセリなど	お好みで

▼作り方

準備: しょうが、にんにくはみじん切りに、たまねぎは粗くみじん切り、トマトは粗くきざんでおく。にんじんは皮をむいてすりおろす。ごはんは通常の手順で炊いておく。

- ①フライパンに油をひいて、しょうが、にんにくを色付くまで炒める。
- ②①にたまねぎを加え、しんなり、茶色っぽくなるまでよく炒める。
- ③②にひき肉を加え、火が通るまで炒めたら、トマト、すりおろしたにんじんを加えてさらによく混ぜる。
- ④③にカレー粉を加えて全体になじませ、10分程度煮つめる。
- ⑤最後に塩で味を調べてでき上がり。ごはん、キーマカレーの順に皿によそい、お好みでバジル、パセリなどを飾って。

ポイント

しょうがのはちみつ漬けがあれば隠し味に。最後の仕上げにひとさじで甘みがアップ。

暮らしのヒント

冬の風邪対策をおさらいしよう

寒さに負けない体作りに必要なのは――

風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なのは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に
ただ通りすぎるだけの場所にしておくのはもったいない!

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。光が入りにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。