

## この秋、わが家も スマートホームに！

便利なだけじゃない！  
セキュリティや節電も  
できる新しい住まい



在宅でのお仕事環境を整えるために、または動画やゲームを楽しむために、最近になってインターネット回線を強化したという家庭は多いのではないのでしょうか。せっかくなので、この機会にスマートホームを始めてみませんか。



ITを活かした  
快適な暮らし

スマートホームとは、AIなどの技術を活かし、利便さや快適さを高めた新しい住まいのこと。家電やセンサーをネットワー



始めるために  
必要なものは？

クにつなぐことで一括管理や遠隔操作などを可能にします。便利なだけではありません。防犯や節電など、様々な目的で快適な暮らしをサポートしてくれます。



ネットワーク対応の家電や各種センサー、それらをコントロールする管理システム（ホームデバイス）が必要です。一般的な管理システムは、スマホなどからアプリで操作できます。音声アシスタントを使えばハンズフリーでさらに便利です。

LINEのライフアシスト2 (Life Assist2)では、ホームデバイスに加え、ドアや窓のセンサー、見守りカメラなど、必要なものをまるごと用意しています。防犯やペットの見守りなど、目的別のパッケージプランもあるので、やりたいことに合わせて選べます。

スマートホーム、実は結構簡単です。家電1台、センサー1つからでも始められるので、まずはお気軽に。

### 暮らしメモ

#### スマートホームでできること

●電子錠  
玄関や窓の鍵の状態を常にセンサーで知ることができます。外出先からスマホで確認し、かけ忘れがあれば遠隔操作で施錠も。異常があればすぐにメールなどでお知らせします。

#### ●見守りカメラ

部屋の中や庭にカメラをセットし、スマホから家の様子をチェック。お留守番中の子どもやペットの安全を見守ります。

#### ●エアコン

外出先からもスマホでオン／オフ。温度湿度センサーと連動させて、自動で温度を調整することもできます。

#### ●シャッター

設定した時間に自動で開閉。お目覚めの時間に合わせて、自然な朝の光を寝室にお届けすることも。天気予報と連携させて、雨が降ったら自動で閉めるなど、様々な使い方が実現します。

#### ●照明

設定した時間やドアの開閉に合わせて自動で点灯、アプリから全照明をまとめてオフ、なんてことが可能です。人感センサー付きの照明なら、近付くだけでオン、離れば自然にオフに。



照明と人感センサーの組み合わせで消し忘れがなくなり、節電効果が期待できます。



# 食欲の秋！

## きのこを食べてよう

秋になると食べたくなるおなじみ食材といえ  
ば「きのこ」。低糖質、低カロリー、食物繊維  
豊富とあって、健康やダイエットを気にする  
人にも頼もしい味方。最近ではきのこ鍋人気  
もすっかり定着したようです。

秋が旬なのは松茸。この時期、秋雨のおかげ  
ですくすくと育ちます。ちなみにそれ以外の  
市販のきのこはほぼ工場で作られており、実  
は品質は年中安定しています。きのこをおい  
しく食べるコツは次の通りです。

### ●洗わない

風味が損なわれやすいので、市販のきのこは  
基本的に洗いません。石づきを落としたり、  
水で濡らしたキッチンペーパーなどで優しく  
汚れをぬぐいましょう。

### ●「金気を嫌う」

昔からきのこは「金気を嫌う」と言われ、酸  
化を誘う鉄の包丁とは相性×です。まいたけ、  
しめじなどを小さく分けるときは、なるべく  
手でさいてください。



## きのこ鍋に挑戦

しめじ、しいたけ、えのき、まいたけ……。お好み  
のきのこで秋の味覚鍋を楽しみましょう。

### 中華風 豚バラ肉と一緒に 黒酢仕立てで

ベースは干しいたけのだしと鶏ガラスー  
プ。酒、しょうゆ、黒酢、ラー油、ごま油、塩で  
味を調えて。



チンゲン菜が  
オスス×

### だし・しょうゆベース の鶏肉鍋 和風

ベースは和風だし。しょうゆ、みりん、酒、塩  
味で。鶏肉はモモ肉を一口大に。なめこも  
相性○です。



ネギや白菜で  
あっさり



### 暮らしのレシピ

## 秋鮭、根菜、きのこの オープン焼き



旬の秋鮭をおいしくいただきます。根菜やきのこも一緒にオープンへ。天  
板ごとテーブルにサーブして、ダイナミックかつおしゃれにどうぞ。

#### ▼材料(4人分)

秋鮭	4切れ(400g)
じゃがいも	2個
さつまいも	1/2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	8個
エリンギ	1パック(100g)
カッタージチーズ	80g
フレッシュハーブ	お好みで適量
レモン	お好みで適量
① オリーブオイル	大さじ4
粒マスタード	大さじ1.5
はちみつ	大さじ2
塩・こしょう	適量

#### ▼作り方

【下準備】秋鮭、じゃがいも、さつまいも、に  
んじんは一口大にカット。玉ねぎはくし形  
に8等分する。マッシュルームは石づきを  
落とし、汚れを除く。エリンギは石づきを落  
としてから一口大に乱切りにする。

- 1 耐熱容器にじゃがいも、さつまいも、にん  
じんを並べ、ラップをして加熱する。600W  
で5分弱が目安。
- 2 大きめのボールに①を合わせ、よく混ぜ  
る。
- 3 ②に秋鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、エリ  
ンギと①を加え、和えるように混ぜてなじま  
せる。
- 4 天板にオープン用シートを敷き、③を並  
べる。あえて整然と並べず、彩りよくミッ  
クス感を出す。
- 5 180度に予熱したオーブンに④を入れて  
約15分、その後、200度に温度を上げ  
て約5分加熱する。
- 6 火が通ったら取り出し、全体にカッター  
ジチーズとフレッシュハーブを散らす。お好  
みでスライスしたレモンを彩りに。

**ポイント** 根菜はこのほかに、れんこ  
ん、かぼちゃも好相性。きのこはまいた  
けでもOKです。

### 暮らしの ヒント

## 自然の中へ、秋のおでかけ

知ってた？ トレッキングやハイキングの違いとは

ハイキングは景色を楽しむために軽装で歩くこ  
と。登山は登頂を目指す山登り。トレッキング  
はその中間で、登頂を目指さなくてもいい山歩  
きです。ちなみに、ピクニックは屋外で食事を  
すること。そろそろおでかけが恋しい頃では？  
この秋はぜひ人の少ない大自然の中で、マス  
クをはずして深呼吸を。



### 暮らしのワンポイント

## 寒くなる前に考えておきたい、「家」の断熱

まるごと断熱リフォームとは？

住まいの断熱、新築時に検討するのは当たり前ですが、今お住まいの家のこ  
ととなるとあきらめている方が多いようです。断熱は、実はリフォームで後から  
簡単に実現できます。壁材を外張りしたり、窓を二重窓に変更したり、さらには  
床や天井の見直し等、家屋の状態に合わせた断熱方法があります。冬は  
ポカポカ、夏には涼やかな断熱住宅をぜひご検討ください。