

暮らしの通信

冬のリビングは音楽をインターネットに

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、「見えないインターネット」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

リラクセスや癒しのためのBGMは、「集中して聴く」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かわからない」程度のゆるさが大事です。ぴったりなのは、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、モデ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す。また、スピーカーの向きは、あえて人に対して

して「そばを向く」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。気になり始めるとイライラして、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

音楽には感情に働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、つい買い物しすぎ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クセスできる音楽を使い分ければ、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、はちみつが栄養も摂れる、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、パイオンで。

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、八木菜などお好みで適量

あっ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

すりおろしたりんご、レモン汁を合わせて



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せ、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お場所に

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。