

# まりもり風

2021 Summer vol.50



特集:食生活改善のために知っておきたい!

スーパーフードって  
どんな食品?

住人十色

プロジェクト・プロデューサー  
STITCH INC. 代表 渡邊 貴志さん

～家族と暮らしを守る～

# 防災アイデア 5



いつどこで起こるかわからない災害に備えて、

主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教ってくれる防災アイデア。

大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やって  
みよう!

いざというときのために  
トイレの備えについて  
知っておきましょう。  
そして準備しておくことを  
おすすめします。

## トイレの備えをお忘れなく「非常用トイレ」

『おさかおさん』こと 長田 香 さん  
主婦／看護師／防災士



阪神・淡路大震災をきっかけに家族を守るために「防災」をはじめる。暮らしの中の防災をテーマにしたセミナーの開催やブログで身近な防災を伝える活動を展開している。合言葉は「助かるために行動しよう!」

◎主婦防災士おさかおののブログへ助かるために行動しよう～  
<https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第5回は、「非常用トイレ」です。地震や水害などの自然災害では停電や断水が起こります。そうなると心配なのがトイレのこと。水洗トイレが使えないときの対処方法はマンション防災では特に重要です。お風呂の残り湯で流せばいいこと。考え方にはリスクがあり、おすすめであります。ぜひ非常用トイレを備えておいてください。

地震で排水管が破損していたり、水管で排水ができなくなっているなどの場合、確認をせずトイレを流してしまうと大きなトラブルの原因になります。災害が発生して停電や断水が起きている場合は、非常用トイレを使用しましょう。市販されている非常用トイレには凝固剤や脱臭剤がセットされていて便利です。

## 非常用トイレ使い方

### ① 準備する



#### 【ワンポイントアドバイス】

避難所などでトイレを共用する場合は1枚目のポリ袋をかけたら便座をおろし、便座の上から2枚目のポリ袋をかけます。座り心地が少し悪くなりますが、取り替えが容易になります。

電源を抜いて便座を上げ、ポリ袋を2枚かける。便器に貯まっている水はそのままでOK。便座を下ろして準備完了。

### ② 用を足す



用を足したら凝固剤を袋の中に入れる。ペーパーも一緒に袋に入れて始末する。

### ③ 後始末



1枚目のポリ袋はそのままにして、2枚目だけを取り外し、口を閉じて別の袋にまとめる。次のために新しい袋をかけておく。

#### 【非常用トイレ備蓄の目安】

1人5回分(最低限) × 7日分 × 家族分

まとめ

非常用トイレの備えは家族の健康とマンション生活を守るために大切な備えです。ホームセンターなどで手軽に購入できますので、ぜひ備えておいてください。

マンションでステキな暮らしを楽しむ

# 住人十色

JUNIN TOIRO

住んでいるだけで健康になっていく……、  
日々そう感じられる環境と立地。  
心地いい光と風にあふれるアーバンリゾートライフ。

インテリアと音楽、2つを柱とした会社を経営する

プロジェクト・プロデューサーの渡邊貴志さんの住まいは、

都心へも通勤可能な人気の高いリゾート地。

「暮らしの根っこを大切にしている」とおっしゃる渡邊さんに

海と山に囲まれた立地でのワーケーションライフについて伺いました。

## MANSION DATA

間取り: 1LDK

延床面積: 79m<sup>2</sup>

築年数: 13年

高級別荘地としても知られるリゾート地。海も山もあり、商業施設や学校も充実。「移住者にも気軽に接してくれるオープンさも魅力」と渡邊さんが語るように、ワーケーションにも適します人気が高まっているエリアです。

## 東京へ通勤しながらはじまつ リゾートタウンでの暮らし

「海の近くに住むようになつて毎日が快適」

そう語るのは、インテリアと音楽関連のお仕事をなさつている渡邊貴志さん。長年、都内で暮らしていたそうですが、約3年前、海に近い街に転居なさつたそうです。

「東京に住んでいた頃は音楽関係の会社に勤めていました。20代の頃はとにかく仕事が生活の中心で、家は眠りに帰るだけ、というような暮らしでした。都内で何回かの引越しを経験した後、東京にも通勤可能な海のある街に引っ越ししました。今の住まいの隣駅でしたが、しばらくはそこから東京へ通勤していましたが、往復で2時間かかつたのですが、ラッシュ時でもグリーン車に乗れば、読書もできるし、仕事もできる。通勤時間を有効活用できるようになりました。その後、独立しまして、オフィスも今住んでいるエリアの近くに借り、自宅も今の住まいに引っ越ししました」

二軒家への引っ越しを予定していたそうですが、大家さんの都合でキャンセルになり、現在のマンションへ。

「このマンションは、はじめて賃貸に出たようで、昨年の春にタイミングよく引っ越しできました」

暮らしの寸法や根っこを大切に  
自分たちにフィットするスタイルで

渡邊さんの奥さまも

「この部屋は内見でリビングに入った瞬間に窓いっぱいに緑が広がって、ここに住みたいと感激しました」とおっしゃるだけあってリビングの窓一面に広がる森林はなんとも贅沢。渡邊さんも

「ここからの景色は、季節によって表情も変わるのでまつたく飽きません。タヌキやりスもいます。動物たちからすると、私たち側が”人間動物園“かもしれませんよね」

窓からの景色もさることながら渡邊さんはご夫妻のお住まいは、とてもすつきり、まとった印象でセンスのよさとこだわりを感じます。

「住まいの空間づくりで心がけているのが、根っこを把握しながら生活したいと思っています。たとえば、ダイニングテーブルや椅子は、日本人の体型や生活サイズに合わせてデザインされたもので揃えました。」一机多用“という考え方で、ダイニングテーブルには食事だけではなく、仕事や家事でも活躍してもらいます。仕事とプライベートを分けて考える方も多いと思いますが、私は暮らしが延長上に仕事があり、暮らしそのものが仕事であると思っています」

お気に入りを並べた空間は  
まるで脳内をさらけ出しているよう

主に絨毯を扱うインテリア関連と、アーティストの活動やレーベルを支援する音楽関連の会社を経営なさっている渡邊さん。自社で関わるさまざまな物事を、生活の中で実際に体感してもらえる場所として、今まで実際に仕事関係の方を呼ぶことも多いのだとか。

「風土と土地柄なのか、この場所で打ち合わせをすると、みなさんリラックスして楽しそうなんです。海と緑に囲まれている環境が、心に優しく作用していると感じます」

インテリアの好みもご夫婦で近いともおっしゃり、

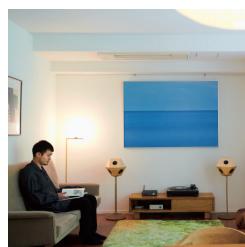
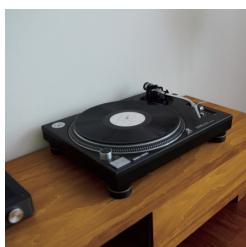
「まずは私が欲しいものを妻に話して、買つか買わないか相談することが多いですね。気になる展示やお気に入りのショップに、2人



プロジェクト・プロデューサー 渡邊 貴志さん  
STITCH INC. 代表  
わたなべ たかし

1990年、山形県・山辺町生まれ。「ロマンと、アリズム。」を理念とし、生活領域と音楽領域を中心で活動中。携わるプロジェクトがすこやかに発展し、永く続いている在り方をテーマとしている。

STITCH INC.:<https://stitch-inc.jp/>



上右／絵画のようなブルーの写真は、友人の写真家・小林光大さんの作品。「想像していた以上のサイズ感に仕上がって驚きましたが、とても気に入っています」

上中／リビングに置かれた多面型スピーカーは、sonihouse製のもの。「飾らないありのままの音を再生してくれるのですぐ心地いいです」

上左／レコードで音楽を流すことが多い。ターンテーブルもインテリアの一部として存在感を放っています。

左／ダイニングテーブルと椅子は、日本人のサイズに合わせた低座のデザイン。自分たちの暮らしにフィットする「暮らしの寸法を大事にしたい」と渡邊さん。



で一緒に出かけます

お部屋に置かれている一つひとつがどれも素敵で、ストーリーを感じます。

「好きなものを集めるうちに、いつの間にか増えてしまつて。こうやつて収集したものたちを並べると、今の自分の脳内をさらけ出しているようで、ちょっと恥ずかしいですね」と独特の表現で語ってくださいました。

「今は新型コロナウイルスのこともあり、在宅ワークの方も増えていますよね。実際に都内近郊から、このあたりのリゾートエリアに転居してくる方も多いです。私はこのエリアに引っ越してから、食べ物を通して四季を感じるようになりました。このあたりは野菜がとってもおいしくて、軽く塩をふつただけで十分なくらい、滋味に溢れています」

## 海への散歩がインスピレーションに 住むだけで健康になれるような感覚

現在は、週の半分は都内のクライアントのオフィス、残りはご自宅と自宅近くのオフィスで、というスタイルだそうですが、仕事の合間に海へお散歩に行くこともあります

のだとか。

「いつもバッグにイヤホンを忍ばせて、パツと出かけます。夫婦2人でゆっくり散歩することも多いです。ここに住んでいるだけでも心もからだもどんどん健康になつていく、そんな感覚があります」

暮らすということ、時間と環境を楽しむということ、それらの細部を大切に慈しむということ、そしてそのすべてが価値のあるものだということを気づかせてくれる素敵なお住まいでした。



主にインテリアと音楽関連のお仕事をなさっている渡邊さん。インテリアのお仕事では、さまざまなデザイナーとの製品開発も。写真は、その中の一つ、「minä perhonen(ミナペルホネン)」とのコラボレーションによる絨毯です。約2年を費やし完成した絨毯の名前は『birds in the forest』。つくり手とつかい手、社会(市場)のすこやかな循環を考えたものづくりがテーマとなっています。

STITCH INC.:<https://stitch-inc.jp/>

1.リビングの窓一面に広がる風景を見た瞬間に住むことを決めたそうで、ベンチに座って寛ぐことが多いそう。季節によって木々の表情も変わり、山側の景色のよさを日々実感しているとか。ヒーリング効果も高そうです。

2.水回りはすっきりと。さりげなく置かれたかご一つにもセンスのよさとこだわりが感じられます。

3.いつの間にかストックされたお気に入りのものたち。置き方も洗練されていてストーリーを感じさせます。

4.白を基調にした寝室には光もたっぷりと射し込みます。自然に囲まれた暮らしは眠りの質も高めてくれそうです。

5.キッチンにはご夫婦で立つこと多く、「和食は妻、洋食は私が担当することが多いですね。自分たちの動線に合わせたキッチンをオーダーするのが理想」とおっしゃり、「実はその計画も進めているところです」とも。



売却・賃貸を全力で応援します!!  
マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リバブルをはじめ、  
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

## マリモコミュニティ提携不動産会社にお願いすることのメリット

### 1 提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。

購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社が  
もっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

#### 売却の方

### 2 提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結<sup>\*1</sup>いただくと、 マリモコミュニティより20,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!<sup>\*2 \*3</sup>

### 3 さらに!<sup>\*</sup> 提携不動産会社との媒介契約<sup>\*3</sup>に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、 マリモコミュニティより10,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!

#### 賃貸の方

### 4 提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し<sup>\*1</sup>引渡しが終了しましたら、 マリモコミュニティより5,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!<sup>\*4</sup>

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に事前に相談されていた場合を除きます。

※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。

※3 2021年12月31日までの契約締結に限る。

※4 2021年12月31日までの引渡し分に限る。

※5 「JCBギフトカード」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。

※6 プレゼントのお届けは2については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時とさせていただきます。また、3と4については、決済または引き渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。



お気軽にお問い合わせください

お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。



marimo  
community



0120-400-274

株式会社マリモコミュニティ(受付時間)9:10~17:45(土曜日・日曜日、祝祭日を除きます。  
ホームページからもお問い合わせ可能です。

<https://marimo-mc.co.jp>

マリモコミュニティ

検索

※お客様のご対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。



スーパーフードって  
どんな食品?

# Super Food

食生活改善のために  
知っておきたい!



榎原 和美 さん

スーパーフードアドバイザー兼  
チーフプロデューサー  
2015年、一般財団法人インターナショナルスーパーフード協会のス  
ーパーフードアドバイザーの資格を取得。国際食学協会 準食学士、エキ  
スパートファスティングマイスター

## 多くの栄養価を含む食材 それがスーパーフード

スーパーフードという言葉、一度は耳にしたことがあるのではないでしょ  
うか？そこで今回は、スーパーフードとはどんな食品なのか、お二人の専門家に、それぞれの見地からお話を伺いました。

まずは、インターナショナルスーパーフード協会認定のスーパーフードアドバイザーとして活動されている榎原和美さんにお聞きしてみました。「私が講師を務めているインターナショナルス  
ーパーフード協会（以下・ISFA）では、スーパーフードとは、より多くの栄養価を含む食材である」と定義しています。ISFAでは、特に抗酸化物質を多く含むものがスーパーフードと呼ぶにふさわしいという考え方です。抗酸化物質とは、簡単にいえば酸化を防ぐ、つまりアンチエイジング効果が期待できる成分のこと。スーパーフードの特長は、からだが必要とするさまざまな成分をバランスよく含み、少量でも

SuperFood

1

## スーパーフードって何？

効率よく摂取できる、ということです

では、学術的にはどうなのでしょうか。東京農業大学の高橋信之教授によると

「スーパーフードは一般的に栄養にすぐれ、科学的に検証されている機能性成分が複数含まれている食品ですね。ただ、学術的にはスーパーフードの定義ははつきりとしていません。大事なことは、食品は薬剤ではないので、病気を治すのではなく、あくまでも病気になりにくいかたちをつくる、生活習慣の見直しにつながる、ということを覚えて置いてください。私は主に生活習慣病や肥満について研究していますが、スーパーフードと聞いて真っ先に思い浮かべる食品は、トマトなんです。トマトのリコピンには血糖値を下げる働きがあり、生食に限らず加熱調理しても成分が安定しています。また、一般的にスーパーフードと認知されている食品は、昔から食べられているものが多く、比較的近年に何かこらの研究によって栄養素が豊富なことが解明されたものが多いようにも思いますね」



高橋 信之 教授

医学博士。  
東京農業大学応用生物科学部  
食品安全健康学科生理機能学研究室教授。2001年、生理学研究所助教。2007年、京都大学大学院農学研究科助教を経て2018年より現職。

## インターナショナルスーパーフード協会 おすすめのスーパーフード9選

栄養素を多く含む食品が、一般的にスーパー フードと呼ばれていることがわかりました。そ

して、榎原さんも高橋教授も、スーパーフードは日々少しづつ摂取することが大事とおっしゃ

います。そして榎原さんは、

「私がスーパーフードに興味を持ったのは、子どものアレルギーがきっかけでした。なかなか症状が改善されず悩んでいたときに、知り合いがスーパーフードアドバイザーの資格を取得したことを知り、私も興味を持ち講習を受けてみた

んです。すると、私が

子どもに食べさせて

いる食事が、子どもの

炎症（アレルギー）の

原因になつていてこ

とがわかりました。そ

れで、家族の食事を切

り換えていくうちに

子どもたちも私も体



質が改善されていったんですね」  
講習を受け、知識を深めていく上で、体調の変化も実感なさつたとおっしゃる榎原さんに、ISFAがおすすめするスーパーフードをお聞きしてみると

「では、比較的手に入りやすいものを選んでご紹介します（下記参照）。私はこれらのスーパーフードを毎日少しづつ取り入れるため、主にスイーツを作っています」

そうおっしゃる榎原さんは、アドバイザーとして講習なども行いながら、からだにやさしいスイーツを提供するカフェも経営なさっています。

### インターナショナルスーパーフード協会が おすすめするスーパーフードと それぞれに期待できる効果・効能

#### （ISFAによるスーパーフードの定義）

一食分あたりに、より多くの栄養価、アクティブな抗酸化物質を含む、からだにクリーンなエネルギー源（食物）である。

<p><b>SuperFood 緑茶</b></p> <p>日本の誇れる代表的なスーパーフード。抗酸化物質のカテキンにより、血中コレステロールの低下やがん予防、虫歯予防が期待できる。</p>	<p><b>SuperFood ヘンプシード</b></p> <p>オメガ3脂肪酸、必須アミノ酸、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいる。炎症の抑制、皮膚や粘膜の強化が期待できる。</p>
<p><b>SuperFood ブルーベリー</b></p> <p>色素成分であるアントシアニンが、眼精疲労に効果的といわれている。食物繊維も多く、整腸効果も期待できる。</p>	<p><b>SuperFood カカオ</b></p> <p>カカオポリフェノールによる血圧低下、動脈硬化予防、老化防止が期待できる。幸せホルモンが分泌するともいわれている。</p>
<p><b>SuperFood チアシード*</b></p> <p>オメガ3脂肪酸、タンパク質、ミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよく含む。高血圧予防、中性脂肪を下げる、免疫力アップなどが期待できる。</p>	<p><b>SuperFood マカパウダー</b></p> <p>カブに似た野菜の一種。アルギニンという成分を含み、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めるともいわれている。</p>
<p><b>SuperFood キヌア</b></p> <p>食物繊維が豊富で、便秘予防効果も高い。細胞の正常な成長に欠かせないとされている葉酸も多く含まれている。</p>	<p><b>SuperFood アサイーベリー</b></p> <p>南米アマゾンに生息するフルーツ。ポリフェノール、鉄分、食物繊維が豊富。美肌、ダイエット効果、デトックス効果、疲労回復が期待できる。</p>
<p><b>SuperFood ゴジベリー（クコの実）</b></p> <p>オレンジの500倍といわれているビタミンCを含む。美肌、美白効果、ダイエット効果なども期待できる。</p>	<p>榎原さんによるとこれらの他、アロエベラ、ザクロ、マンゴスチン、ノニ、カシス、クルクミン、ブラックシード、アマランサス、スピルリナ、ルクマ、マルベリー、ドラゴンフルーツ、ゴールデンベリーなども代表的なスーパーフードといえるのだそうです。</p>

※チアシードにはホワイトチアシードもあります。



マンゴーパインスムージー



アサイーボウル



### アサイーボウル(2人分)

\*からだのサビ取り、美肌、疲労回復に期待

**[材料]**アサイーピューレ(できれば無糖) 1袋(100g) / バナナ中サイズ 1本 / ブルーベリー(冷凍可) 適量 / チアシード 大さじ1 トッピング/お好きなコーンフレーク(今回はそば粉のフレークを使用)適量 / お好みのフルーツやスーパーフード(いちご、キウイ、カカオニブ、ゴジベリーなど)適量

**[作り方]**①ミキサーにトッピング以外の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。②深皿に、コーンフレークを入れ、①を上から流し込む。③お好きなフルーツ、スーパーフードでトッピングしてできあがり。

### マンゴーパインスムージー(1杯分)

\*美白、眼精疲労回復、整腸作用に期待

**[材料]**冷凍マンゴー 100g / パイン 100g / ゴジベリー 10粒 / お水 70g

**[作り方]**①ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。②グラスに注ぐ。③ミントやゴジベリー、ココナッツフライなどトッピングしてできあがり。

**おいしいことにこだわった  
からだにやさしいスムージー作り**

スーパーフードを取り入れたスムージーを提供するカフェ経営もなさっている榎原さん。「私がスーパーフードでスムージーを作る際、最も大事にしていることは『子どもがおいしいと感じてくれる』ことです。というのも、おいしくなつたら子どもは食べてくれないです、大人だって食べ続けられませんよね?」なので当たり前のようですが、おいしいことが第一。そして動物性の食品を含まないヴィーガンや、小麦粉を含まないグルテンフリーにもこだわっています」と。

**アサイーボウルとスムージーの  
作り方を教えてくださいました**

さて、今回特別に榎原さんが、アサイーボウルとスムージーの作り方を教えてくださいました。どちらも朝食としてはもちろん、昼食やおやつにもおすすめだそうです。(レシピ参照)

また、榎原さんからのアドバイスとしては「ヘンプシードやマカパウダーなどは、味も強くないので、いつものお料理にプラスしても味には、ほとんど影響がありません。サラダやおかずにつりかけて食べるのも効果的です」さらには、「今まで私が教えた生徒さんやカフェに来てくださるお客様には、体調の変化を報告してください。ださる方がすごく多いんです。実際にうちの子どもたちも症状に合わせてスーパーフードを取り入れることもあり、たとえば、唇がカサカサすると、タンパク質が足りないね、って自主的にヘンプシードやマカパウダーを2週間くらい強化するとブルブルになつたり。生徒さんからは『子どもの行動)が落ち着いた』とか『肌荒れが治つた』などの反響もあります」

SuperFood

2

## おいしくて栄養価も高いスーパーフードスムージー



## 日本の伝統食品も立派なスーパーフードです！

**身近な和食メニューの中にも  
スーパーフードはたくさんあります**

さて、日々食べ慣れている和食メニューにもスーパーフードと呼べる食品が多いそうで、「機能性成分が多い食品をスーパーフード」というのであれば、日本の伝統食品も立派なスーパー フードになると思いますよ。たとえば、納豆、味噌、豆腐などの発酵食品も栄養面では優秀です。和食ということといえば、大豆のイソフラボンの他に、ごまのセサミン、鮭のアスタキサンチン、緑茶のカテキン、海藻のミネラルなど、和食の食品も栄養素が豊富ですからスーパーフードといえますね」と高橋教授。

さらに次のようなお話を聞いてくださいました。「たとえば、みかんにはベータクリプトキサンチノという色素が含まれています。この成分は、糖尿病のリスクが低いと疫学的に証明されています。でも前述したとおり、みかんばかり食べましょ うということではなく、同じような成分であるゼアキサンチンやフコキサンチンを含むパプリカや海藻などの食品を食べればいいわけで、バランスが大事なんです」

日頃から食べ慣れていた食品も、実はスーパーフードに当たるといえます。また、今回お二人の専門家からお話を聞いて、大事なことは、バランスのいい食生活を長期的に心がけることだとあらためて認識しました。



**神原さんが作るスーパーフードスイーツは  
cake salon sucre(シュクレ)で食べられます。**

スーパーフードアドバイザー兼  
チーフプロデューサー 神原 和美 さん



約10年、専業主婦として過ごしたのち、下のお子さんが幼稚園に入ったタイミングで自宅でケーキ教室を開講。その後、カフェでのデザート担当。オリジナルスイーツの探求を続ける。2015年、インターナショナルスーパーフード協会のスーパーフードアドバイザーの資格を取得し『美容と健康を意識した心からだに優しいスイーツ』をコンセプトとした不定期オープンのカフェを千葉の大網にオープン。スーパーフードスイーツ、ヴィーガンスイーツ、ロースイーツなどのギルトフリースイーツを提供。インターナショナルスーパーフード協会の認定校として、スムージー講習やスイーツ講習を開講。現在、高校2年生の娘、中学2年の息子の母。スーパーフードを取り入れる足し算の食育と、ファスティングによる引き算の食育で、いつまでも元気でいられる食育を地域に広げる活動も行っている。

cake salon sucre(不定期営業)  
詳しくはホームページにて <https://cakesalon-sucre.com/>



### 東京農業大学 公式SNS配信中！

大学に関する情報や  
取り組みなどを  
主に発信しています。



Instagram  
@tokyonodairpr



Twitter  
@nodairpr

(取材協力)

一般社団法人インターナショナルスーパーフード協会：<https://i-superfood.jp/>

東京農業大学：<https://www.nodai.ac.jp/>



## マンション「IHクッキングヒーター」の巻

快適なマンションライフのために、知っておいていただきたいことを

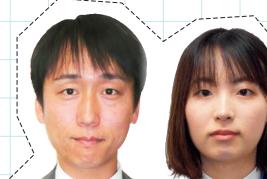
お届けするこのコーナー。今回は「IHクッキングヒーター」についてです。

新型コロナウイルスの影響でご自宅で過ごす時間や調理する機会が増えていますよね。

そのせいか、IHクッキングヒーターへの交換を考えている、という方も多いようです。

そこで今回は、IHクッキングヒーターの利点などをご紹介します。

豆知識の発信者は、  
西日本支店  
営業一課のこの二人



利用されているお宅も  
多くなってきた  
IHクッキングヒーターですが、  
メリットもデメリットもあります。  
今回の豆知識が皆さまのお役に立てば幸いです。

### 1 IHのおすすめ点

#### 火災リスクが低い

なんといっても火を使わない  
ので安全です。特にご高齢者の  
住まいや小さなお子さんがいる家庭にはおすすめ。切り忘れや空焚きに備えた自動OFF機能やチャイルドロック機能を装備したタイプも増えています。

#### 熱効率が高い

鍋底との接地面において熱を発する構造なので余分なエネルギーをロスしにくいのも魅力です。熱効率は80%以上といわれていて、ガスコンロに比べて優秀。室温も上がりにくく夏場の調理にもおすすめです。

#### お掃除がラク

天板がフラットなのでお掃除は、ふきんでサッと拭くだけ。劇的に手間が省けます。

#### ガス漏れしない

お料理中に吹きこぼれにより火が消えてガスが充満するなどの心配はありません。



### 2 IHの原理と豊富な機能

#### 原理と特徴

IHクッキングヒーターは「電磁誘導加熱」を意味します。電流が流れると「磁力線」が鍋底に「うず電流」を発生させます。この電流が熱を生む仕組みです。IHの普及が始まった頃に比べ電圧も高くなっていて、標準的なガスコンロに引けを取りません。また、一般的にIHは、細かな温度設定を必要とする調理に向いているといわれています。

#### ポイントと機能

IHクッキングヒーターを選ぶいくつかのポイントと機能は、

**最大火力:** 火力の単位はキロワット。ガスコンロの強火は、IHでは2キロワット程度

**ヒーター口数:** 1口～4口までさまざま

**安全機能:** 鍋無し・切り忘れ自動停止、空焚き・過熱防止機能、チャイルドロックなど

**拡張機能:** 水無ロースター、両面ロースター、高火力左右フリーなど

この他にもタイマー、温度センサーを利用した調理便利機能などもあります。



### 3 IHとガス、メリットとデメリット

	メリット	デメリット
IH 「クッキング」	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お手入れ: トッププレートがフラットなのでお掃除がラク</li> <li>■火を使わない: お部屋が暑くなりにくく、夏は特に快適。引火や火災の心配が減少</li> <li>■火加減調整: センサー制御で温度管理ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■使用できる鍋: IH対応のものに限定される</li> <li>■調理メニュー: 炙る料理や焦げ目など、直火を必要とするメニューには向き</li> </ul>
ガスコンロ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■電気を使わない: 停電の影響を受けない。ただし、ガス供給の影響を受ける</li> <li>■使用する鍋: 鍋、フライパンの種類を選ばない</li> <li>■調理メニュー: 炙る料理や焦げ目などができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■火を使う: 引火、火災の可能性がある。キッチンに余分な熱がこもる</li> <li>■お手入れ: 五徳がある分、掃除がしにくい</li> </ul>

### 4 気になる電気代や工事は?

#### 電気代は?

使用機器、熱効率、火加減や調理時間、契約電気料金プランなどによって金額は変わりますので、一概にはいえませんが、4人家族で一般的な調理を行った場合、1ヶ月約1,020円(※(社)日本電気工業調べ)程度です。

#### 切り替え工事は?

ガスからIHへの切り替えには、ガス管、電源配線、ブレーカー容量などの工事や切り替えが必要になる場合があります。

- IHクッキングヒーターに対応できないマンションもあります。
- 電気容量の関係でIHクッキングヒーターに変更できない場合もあります。

おうち時間に  
楽しくチャレンジ！

# 旬を味わう ホーム クッキング

家で過ごす時間が増えている近ごろ、  
お料理にチャレンジしてみてはいかがでしょう？  
今号でも料理研究家の関岡弘美さんに今季の季節にこそぜひ作って、  
そして味わっていただきたいメニューを教えていただきました。  
特に今回は、いろいろアレンジできる  
サラダチキンを電子レンジで簡単に作る方法もご紹介。  
さあ、ホームクッキングを楽しみましょう！

サラダやサンドイッチなどアレンジもお好みで！

## レンジで自家製サラダチキン、 よだれ鶏バージョン

コンビニなどでも売られているサラダチキンは、おうちでも簡単に作れます。  
電子レンジでサラダチキンを作り、それをよだれ鶏にアレンジするレシピです。  
サラダチキンは、ハムのようにそのまま食べても、割いてグリーンサラダなどに  
混ぜても、またはサンドイッチの具にしてもおいしいですよ。



### 材料 2人分

- 鶏むね肉（皮なし） 1枚 250g
- 〈下味の材料〉
  - 酒 大さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - レタス 2~3枚
  - ピーナッツ 15g
  - 細ねぎ 1本

- 〈たれの材料〉
  - オイスタークリーム 大さじ1/2
  - 砂糖 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 黒酢 大さじ1/2
  - ラー油 小さじ1
  - にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
  - しょうが(すりおろし) 小さじ1/2



1



鶏肉は竹串などで数カ所刺して穴を開け、味をしみこみやすくしておく。ポリ袋に入れて下味の材料をもみ込み、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分～1時間漬け込む。

2



①を漬け汁ごと耐熱の皿に移し、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。いったん取り出して上下をかえし、ふたたびラップをかけて3分加熱する。そのまま冷めるまでおいておくと余熱でしっかりと火が通る。



これでサラダチキンはできあがり。今回はよだれ鶏にアレンジ。

3



たれの材料をすべて混ぜ合わせる。

4



レタスは細切りに、ピーナッツは粗く砕き、細ねぎは小口切りにする。器にレタスを敷いて、スライスしたチキンを並べ、たれをかけて、ピーナッツとねぎを散らす。

爽やかなのにコクもある味わい。南国気分でもりもり食べたい一品!

## バジルが香る、ガパオライス

ガパオライスは、タイの国民的メニュー。

ガパオは、バジルの一種であるホーリーバジルを意味する言葉です。

ホーリーバジルが手に入らなくても、

一般的に売られているバジルで作ってもおいしくできあがります。

パプリカやピーマンはお好きな色のものを選んで色味もお好みでアレンジ!



### 材料 2人分

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| ・ご飯 2杯分     | ・酒 大さじ1              |
| ・鶏ひき肉 200g  | ・ナンプラー 小さじ2          |
| ・にんにく 1/2かけ | ・オイスタークリーミー ソース 小さじ2 |
| ・玉ねぎ 1/4個   | ・砂糖 小さじ1             |
| ・赤パプリカ 1/4個 | ・豆板醤 小さじ1/4          |
| ・ピーマン 1個    | ・オリーブオイル 大さじ2        |
| ・バジル 4枝     | ・塩 少々                |
| ・卵 2個       | ・こしょう 少々             |



にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りに、パプリカとピーマンは1cm角に切る。バジルは飾り用に少し残して葉を摘んで食べやすくちぎり、軸はみじん切りにする。

フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、卵を割り入れて弱火にし、目玉焼きを作る。卵黄が好みの固さになったら取り出す。

同じフライパンを中火にかけ、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんにく、バジルの軸、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加えて2~3分炒め、豆板醤を加えて炒める。酒、ナンプラー、オイスタークリーミー ソース、砂糖、塩、こしょうも加えて炒め合わせる。

火を止める直前にバジルの葉も加えてざっと混ぜ、器に盛ったご飯にかける。目玉焼きをのせ、飾り用のバジルを添える。

トロピカルティストなデザートで夏気分アップ!

## バナナとマンゴーのキューブアイス



夏を代表するフルーツの一つ、マンゴーの味が手軽に楽しめるデザート。

マンゴージュースがなければ、パイナップルやオレンジ、

ミックスジュースなどお好きなジュースでもOKです。

練乳を混ぜると硬くなり過ぎず、シャクシャク食感に仕上がります。

いろいろな型で作っても楽しいですね!



1



バナナは一口大くらいに手でわけ、残りの材料とともにミキサーに入れてよく攪拌する。

2



好みの型に流し入れ、冷凍庫で1~2時間冷やし固める。



アドバイザー：料理研究家  
**関岡 弘美さん**  
せきおか ひろみ

京都生まれ。出版社で料理雑誌の編集に携わった後、渡仏。料理、製菓、ワインを学び、現在は、雑誌、広告、テレビ等でレシピを提案。都内にて、おもてなし料理とワインの教室を主宰。飲食店のワインコーディネート、出張料理等も手がける。2011年東日本大震災以降、被災地交流団体mother-lineの料理チームとして東北各地で食の交流活動にも携わる。  
<https://www.h-sekioka.com/>



材 料 2人分

- ・バナナ 1本
- ・マンゴージュース 100ml
- ・練乳 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ2

名古屋市  
NKさん  
35歳

バルコニー南側に公園があり、開放感、日当たり抜群のため新築から5年経過した今でも毎日幸せに生活しています。バルコニーで楽しむコーヒータイムが癒しのひとときです。

前橋市  
IEさん  
60歳

コロナ禍で家で過ごす時間が増え今まで以上にマンション生活の快適さを感じています。気温差が厳しくてもマンション生活は体調管理がしやすいですね。

広島市  
KAさん  
39歳

管理員さんがとても感じのいい方で、会うと必ず笑顔で挨拶してくださいます。コロナ禍で気分が沈みがちですが、なんだかほつとします。

福知山市  
TMさん  
63歳

マンション内では子どもから大人まで必ず挨拶が飛び交いますが、必要以上に干渉しない適度な距離感が保てていて、とても居心地がいいマンションです。

土浦市  
SKさん  
32歳

マンション内では子どもから大人まで必ず挨拶が飛び交いますが、必要以上に干渉しない適度な距離感が保てていて、とても居心地がいいマンションです。



読者の方からきれいな紫陽花の写真が届きました。コロナ禍で不自由なことも多いですが、花を愛する心の余裕を持っていたいですね。美しい写真を送ってくださいありがとうございます。

## ~新しい季節の贈り物~ Present

C



グローリー・インターナショナル  
「美貌茶 美TOX」

### 3名様

特集ページでスーパーフードについて監修してくださった榎原和美さんおすすめの発酵ハーブティー。台湾烏龍茶の中でも希少で、西洋ではオリエンタルビューティーと呼ばれていた「東方美人烏龍茶(半発酵茶)」とオレンジピールで作ったフレーバー烏龍茶に、デトックス素材と発酵素材をブレンド。1日1杯を目安にお飲みください。榎原さんが経営するカフェ(cake salon sucre)でも購入できます。

¥2,700(税込)

グローリー・インターナショナル <https://glory-web.com>

B



日本エスティル社  
「イムネオール100」

### 2名様

「住人十色」に登場くださった渡邊貴志さんご愛用のエッセンシャルオイル。爽やかな香りと使い心地で、渡邊さんは、眠る前や気分をリフレッシュしたい際に活用しているそうです。ユーカリグローブルスやユーカリラジアタ、ラバンジン・アブリアリスなど9種類の天然100%エッセンシャルオイルを配合。風邪や花粉の季節にもおすすめ。

¥5,082(税込)

日本エスティル社 <https://www.esters.co.jp/>

A



アイリスオーヤマ  
「サーチュレーターAI」

### 1名様

「匂を味わうホームクッキング」にて季節のレシピを教えてくださった関岡弘美さんご愛用のサーチュレーター。小型設計で上下左右首振りタイプでありながら風力はパワフル。エアコンと併用して夏は涼しく、冬は暖かく快適に。また、ジェット気流で素早い換気にもおすすめです。風力は5段階調節が可能。リモコン付きです。

¥10,800(税込)

アイリスオーヤマ <https://www.irisplaza.co.jp/>



#### 今号の表紙

「オンライン帰省」  
今年の夏はオンラインで帰省します。  
実家から送ってきたスイカを食べながらお喋りをしようとしたら  
「じいじとばあばに『どうぞ』する！」  
ですって。  
でも、そっちにいたらカメラに映らないわよ。

イラストレーター  
森谷満美子

『まりもノ風』  
2022 Winter(冬号)は  
2022年2月頃に  
お届けします。

ご希望商品の記号を選んで、  
このページに添付されたハガキに  
必要事項をご記入の上、ご応募ください。  
切手は不要です。  
当選者の発表は、賞品の発送をもって  
かえさせていただきます。

**【締め切り】2021年10月15日(金)**





マリモコミュニティ管理物件ご入居者様向け

直営工場で  
ふっくら！

# らくらく宅配付き ふとん丸ごとクリーニング



羽毛ふとんも洗えます。



配送料金込み



最長で8ヶ月保管



## インターネットでかんたんお申し込み



↑  
ご注文は  
こちらから



ふとんクリーニング  
ご注文トップ画面



ご希望のクリーニング  
コースや枚数・オプシ  
ョン等を選択ください

羽毛ふとん  
2枚コースで  
保管付き♡



お支払方法を各種  
ご用意しております

### なんでも得得圧縮コース 業界初！電動吸引器の無料レンタル



1枚 **8,800円** (税込)  
2枚 **11,000円** (税込)  
3枚 **13,200円** (税込)  
4枚 **14,960円** (税込)

お客様に圧縮して発送していただきます。  
お届けも圧縮包装されています。

### 羽毛掛けふとんコース 夏肌掛けや毛布もOK



1枚 **7,700円** (税込)  
2枚 **11,000円** (税込)  
3枚 **14,850円** (税込)



## いろいろ便利でお得なネット注文

会員登録で500ポイントプレゼント

もちろん、お買い物のたびにポイント付与

\*1ポイント=1円でご利用いただけます。

ふとんの入荷時と発送時に  
メールでお知らせします



ふとんが工場に到着、  
クリーニング中だって

### ご注文からお届けまでの流れ



ご注文いただくと  
配送用キットを  
お届けします



配送の準備ができ  
たら配達業者に  
連絡ください



工場に入荷後  
クリーニングを  
開始します



きれいになった  
ふとんをお届け  
します

【有効期限：2021.11.30】

布団クリーニング・  
きららウォッシュ

<https://kirarawash.com/>

### 【決済方法】



代金引換・コンビニ払

■「個人情報保護方針」等に関する詳細は、ホームページをご覧ください。株式会社 きらら <https://m-cleaning.sakura.ne.jp/policy.html>