

住まいのリメイク術『今回はトイレをもっとオシャレに変身させよう!』

おうちの中を
ちょっとオシャレに
してみませんか? Putiマチ

住まいのリメイク術



イラスト・高橋望枝

トイレをもっとオシャレに変身させよう

今日からスタート!

●壁面のアレンジと収納のひと工夫がポイント

トイレは清潔感が大切ですが、居住空間と同じようにインテリアにもこだわりたいもの。コンパクトな空間だからこそ、気軽にアレンジできるので、さまざまな表情を楽しんでみませんか?

ガラッとイメージを変えるなら、壁面のアレンジが効果大。正面の壁など部分的に壁紙やウォールステッカーを貼るがけでも、簡単にイメージチェンジができます。黄色やオレンジなどのビタミンカラーを取り入れる、白×黒のモノトーンにする、ストライプやドット柄をメインにするなど、思い切って個性的な空間を演出してみるのもおすすめです。ただし、限られた空間だけに色使いは2〜3色に抑えてすっきりさせましょう。

また、額装した絵やポスター、写真を壁に飾ったり、お気に入りのポストカードをまとめてベタベタ貼るなど、アートな要素を取り入れると洗練

度がグンとアップします。

トレットペーパーやタオルなど、日用品の収納も工夫しましょう。飾り棚をいくつか設置して、ミニグリーンやガラス瓶などのインテリア小物と一緒に「見える収納」にすると、オシャレな雰囲気を出すことができます。ペーパーを見せたくない場合は、バスケットや木箱の中に収めて床に置いたり、突っ張り棒を活用して収納棚を作り、英字新聞やきれいな包み紙で巻いたペーパーを並べるなど、少しの工夫で生活感を消すことができます。また、収納スペースを増やしたいときは、デッドスペースも活用しましょう。ドア上部の壁、タンクの上、手洗い器の下部など、ちょっとしたスペースに注目して棚やラックなどを取り入れると良いでしょう。

文：佐山奈津子

家族みんなの喜ぶ顔が見えてきます。

今日の晩ごはん

(白身と明太子の生春巻)

ライスペーパーはあらかじめ水布きなどで湿らせておきます。

鶏身は、明太子の味が濃く、しその葉の香りも強いので味付けをせずそのままライスペーパーの上に載せます。ライスペーパー→鶏身→しその葉→明太子の順番で載せて、

そのままぐるぐると巻いて食べやすい大きさに切り分けます。

お血にレモン・子葉を添えれば完成!

レモンをしほると、辛味が中和されてよりさわやかな風味になります。

味がしつかりしているので、お酒のおつまみにピッタリ♪

★ワンポイントアドバイス★

白身の鶏身の代わりに、イカを使っても

おいしくお召し上がりいただけます。



料理家 佐藤 美穂氏
TEL: 03-3358-5548 HP: <http://www.1.ton.ne.jp/~misoaki/>
書籍・料理教室中 (先着500部) (文庫文庫)



エコネリ通信

ウォームビズで冬も快適

温暖化による異常気象が各地で報告されています。これ以上被害が深刻にならないように、家庭で無理なくできるエコを実践していきましょう!

●首にはマフラーを!

首には太い血管があるので、首を温めると血流がよくなり、身体全身がポカポカしてきます。部屋の中で少し寒いな、と感じたらすぐに暖房を入れるのではなく、首を温めてみてください。

●寒いときこそ半身浴!

寒いと熱いお風呂に入りたいと思いがちですが、お湯が熱いと長くつかってられないので、身体は表面しか温まらず、冷えるのも早くなってしまいます。なので、38〜39℃のお湯に20分ほどゆっくりつかると半身浴が効果的です。

●身体の温まる食材や飲み物をチョイス!

大根やニンジンなどの根菜、ショウガ、にんにくなどの香味野菜は新陳代謝を高めてくれるので、冬にはもってこいの食材。お鍋に入れたら、さらに身体が温まります。また、発酵食品である紅茶は、体内で熱を作ってくれるので、温まりやすいと言われています。



詳しくは、「チーム・マイナス6%」のホームページをご覧ください。
<http://www.team-6.jp/index.html>



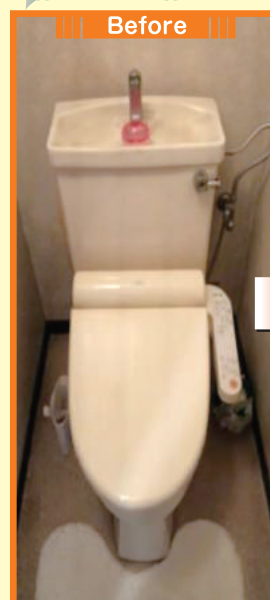
居心地の良い落ち着いたプライベート空間。あなたのこだわりリフォームをご提案いたします。

じゅうたくリフォーム

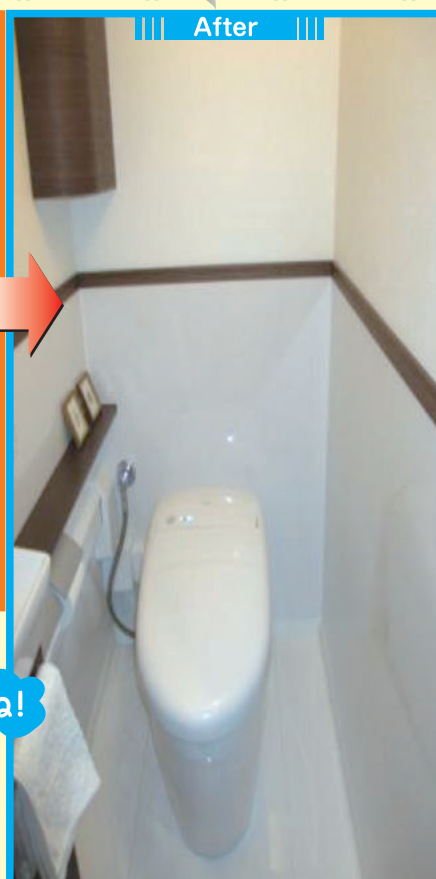
水まわりのプロだからできるお客様目線の仕事がモットーです。

Y・O様邸

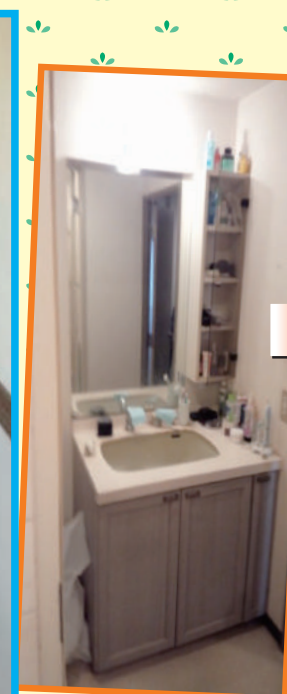
以前から収納に悩んでいた奥様のご要望で。
洗面台は収納をたっぷり設け、トイレの内装とシックなドアも合わせて、清潔感と高級感を持たせました。広々とした豪華な仕上がりに奥様も大喜び♪



トイレ



きれいだね!



洗面台



すてきだね!



入りのドア



リフォームお片付けお手伝いサービス

無料です。女性スタッフによる
リフォーム準備の無料
お手伝いサービスを実施!!

★リフォーム時に奥様の
お手をわずらわせません。

- ・食器棚
- ・吊戸棚
- ・シンク下
- ・洗面台の下など

細かい荷物の
整理や、移動の
お手伝い

皆様から大変ご好評を
頂いております。



大好評!!

私達が
リフォームの
細かな荷物整理、
移動のお手伝いを
致します!!

※詳しくは私達にご相談下さい。