



## 収納を「家事(現状維持)」から「趣味(暮らしを彩る生きがい)」に 「見せる収納」を英国の暮らしから学ぶ その④

### 第4章 家の中のモノをキレイにしまおう (続)

#### 見た目にも美しい小引出しでキレイにまとめる -----

イギリス人はダイニングルームや寝室、リビングで小さな引き出しを活用する習慣があります。例えば、引き出しに裁縫道具の小さな針・糸・ボタンなどを収納し、それをキッチンに置いておくと、料理の合間をぬって手仕事に取りかかるとき便利です。寝室ではアクセサリや香水の収納場所としても重宝します。また、バスルームにあるサイドテーブルに小引き出しを置いて、シャンプーや薬の入った小瓶など、転倒しやすく中身のこぼれやすいモノを引き出しの中に立てて収納したりもします。こうすれば引き出しを開けるだけで、どこに何があるかが一目瞭然です。これこそ奥に何があるか見えづらく、使いづらい鏡付きキャビネットの欠点を逆転させるアイデアですね。

アンティークショップやチャリティーショップにある、このような小引き出しは、かつて会計士や弁護士が書類を分類するため使っていた事務用品でした。今やあらゆるデータはパソコンに入っているため、このような小引き出しは必要なくなったのです。

また、オフィスの事務用品はこの40年間で徐々に金属やプラスチック製品に替わり、それまでの木製のものは必要とされなくなりました。



作りが細かく、デザインが美しいかつての書類入れは、現代ではイギリス人のあふれるモノの整理に役立っているのです。

考えてみるとイギリスの収納が魅力的なのは、彼らが古い道具を活用し、インテリアを楽しんでいるからです。日本にも明治・大正時代に使われた小引き出しは数多く残っています。

こんなロマンと郷愁を感じさせる古い家具を、もっとインテリアに活用すべきだと思います。

### 第5章 子供部屋とおもちゃ

#### おもちゃや子どものお宝物は、箱式収納がベスト -----

イギリスでは新生児の時から、子どもは両親とは別に子ども部屋で寝かされます。18歳になり家を出る(独立)までの間、子ども部屋は単なる「勉強部屋」や「遊び場」ではなく、子どもが自己管理をする空間なのです。こんな子ども部屋を「この世で最も難しいワンルームの住まい」といったイギリス人がいました。おもちゃ、衣類、絵本、ベッドなど、すべてが小さな部屋に押し込められているからです。こんなたくさんのモノが散乱する子ども部屋を、彼らは箱で整理整頓していきます。

なぜ、箱式収納が子ども部屋にとってベストなのでしょう。





例えば、子どもの持ち物を引き出しにしまうと、モノを探すのに子どもたちは大変苦労し、やがてあきらめ、失くしグセがつきます。いつも性急に動き回る子どもたちにとって、棚や引き出しにしまわれたおもちゃや絵本は見つけづらく、片づけもかなり難しい作業になります。しかも、子どもたちは服をいかに整理するかより、自分のおもちゃがどこにあるかに関心があるのです。「日本で子どものいる家は、玄関を開けるとすぐにわかる」と、在日イギリス人は口を揃えるそうです。

玄関から廊下、応接間にいたるまで点々と子どものおもちゃや絵本が出しっ放しになっているからです。イギリスの子どもたちは箱を活用するため、そこに入れるだけで整理整頓が完了します。イギリスの家庭に遊びにいても、まるで子どもがいない家のように感じるのはそのせいです。こんなことから箱式収納はしつけにもよいと考えられています。何

より重要なのは、出したモノを入れさえすればいいので、とても簡単であるということです。過保護に子どもと接しがちな現代ですが、こんな収納法を「よし」とする背景には、片づけも含め、生活シーンもあくまで子どもに責任を取らせるイギリス人の教育観があるようです。

## 第6章 壁・床という平面を使った見せる収納

### クリスマスカード、絵ハガキは飾りながら保管 -----



イギリス人は、クリスマスカード、バースデイカード、グリーティングカードなどを受け取ったら、引き出しにしまい込まず、飾って保管します。そもそもこれらのカードは、絵画やポスター同様、人に見せるため作られたものだといわれています。表部分にアイキャッチとなる美しい絵や写真が印刷されているのはそのためです。

イギリスで初めてクリスマスカードが郵送されるようになったのは、1840年代のビクトリアン時代といわれています。ビクトリア女王の夫君であった、プリンス・アルバートがクリスマスツリーを王室に持ち込み、その後、クリスマスカードが普及したそうです。かつて、イギリスの室内は窓が小さく、壁紙の色も暗かったのです。

人々はこれらのカードを、暗くなりがちな冬の室内にカラフルな色を添え、デコラティブな味を出すために飾ったといわれています。日本では年賀状、カードの類は受け取った後、即しまい込んでしまいます。通りや家の外観をしめ縄などで飾る習慣はあるものの、家の中を飾る習慣そのものがないためです。典型的なカードの飾り方は、コットンのロープをリビングの端から端まで渡し、そこに開いたカードをかけていく方法です。また天井や壁には緑、赤といったクリスマスカラーのテープを下げ、そこに送られてきたカードを両面テープで留めつけていくスタイルも人気が高いようです。家を訪れたゲストはカードのデザインを楽しみつつカードを開き、中のメッセージを読むことができます。イギリスの人々はこれと同様に海外からの絵ハガキや写真、時には折り紙も見せて飾っています。日本人からプレゼントされた鶴などの折り紙を、インテリアやファッションに活用したり、小さな折り紙で折った鶴や風船に透明のマニキュアを塗り、フックを付けてピアスにしている人もたびたび見かけます。



このようなカードを飾る習慣は家庭ばかりではなく、病室にも見られます。イギリス人は病院でも、お見舞いに送られてきたカードをベッドサイドのキャビネットの上に飾ります。時には看護師が患者の代わりに、届いたカードを飾ることも。こうすると受け取った本人ばかりでなく、どんな高価な絵画にも劣らない温かさやわが家のような心地良さが病室に広がるからです。

# 紫外線対策をしっかりと、夏を元気に楽しもう！



～ファミリーで、爽やかな夏山歩きへ～

毎年7月1日に、富士山の山開きが行われます。しかし、7月といっても富士山の山頂にはまだ雪が残っていたりして、本格的な夏山シーズンは梅雨が明ける7月下旬頃からのファミリーで登山をするなら、お子さんの歩く速度に合わせて、余裕を持って楽しめる低山を選びましょう。木陰が多かったり、木の葉の蒸散作用によって空気が冷やされているから、山の空気はひんやりとして気持ちいいです。けれど高度がある分、地上よりも紫外線が多く、気付かない間に日焼けします。帽子や日焼け止めなど、対策をしっかりとしましょう。

## 紫外線が気になる季節に、赤いリコピン。●●



### 夏の食材：トマト

サラダに彩りを加えたり、パスタや煮込み料理にと、食卓に欠かせないトマト。甘いトマトを見分けるコツは、お尻からへたへ伸びる放射線状の筋を見ること。新鮮さは、へたがピンとしているかどうかで分かります。トマトは栄養満点な緑黄色野菜。肌の健康維持に働くビタミンAとなるβ-カロチンや、リコピンを含みます。リコピンは、トマトの赤色の元となる色素で、活性酸素を減らしたりメラニンの生成を抑える働きがあり、肌に良いと言われています。

ハッピーは健康から  
ライフマップ  
7/11ニッ7

## うっかり日焼けしちゃった！そんな時のアフターケア法

紫外線を浴びるとメラニン色素が生成され、日焼けをします。本来は皮膚の新陳代謝で徐々に減っていきますが、うまく排出されないとシミになることも。うっかり日焼けした後は、アフターケアをしましょう。十分な睡眠とビタミンたっぷりの食事で、新陳代謝を上げることが大切。

### 【日焼け直後に必要なケアは冷却！】

冷たいタオルや保冷剤などで、しっかり冷却。まずはほてりを鎮めます。肌の痛みや赤みがひいてから、化粧水でしっかり保湿しましょう。保冷剤を冷凍庫に常備しておくとう便利です。 ※個人によって効果は異なります。



### 夏の定番・冷麦を、トマトでアレンジ。 トマトのお出汁冷麦

**材料(2人分)**  
冷麦:150g、えび:3尾、酒:大さじ1、オクラ:2本、貝割大根:20g、トマト:1個、めんつゆ:250cc、白ごま:適量、粗挽き黒胡椒:適量

- トマトは湯剥きし、くし型に切り、めんつゆ250ccに漬け、冷蔵庫で冷やす。
- えびは、立て塩、真水の順に洗い、殻と背ワタを除き耐熱容器へ。酒をふりかけラップをし、レンジで1分加熱。
- オクラは板ずりして熱湯でさっと茹で、小口切りに。

① 冷麦は、茹でて冷水で洗って器に盛る。

② ①に背から半分に開いたえび、オクラ、貝割大根を盛り、トマトのめんつゆを注ぎ、白ごま、粗挽き黒胡椒をふる。



7月のお花は『ハス』

インド原産の水生植物で、花言葉は「清らかな心」「神聖」。泥水の中から伸びた花が美しく咲く姿が、「清らかさ」や「慈悲」の象徴とされており、仏教と縁の深い花です。地下茎は、レンコンとして食用にされます。7～8月に白やピンクの花を咲かせますが、早朝に花が咲き、午前中には閉じてしまうため、朝9時頃までしか美しい姿を觀賞することはできません。名所へは、朝の時間を狙っていきましょう。





# Let's! 省タイムクッキング

圧力鍋でスピーディにおいしく

## 圧力を活かすね肉を短時間で"やわらかく"



※ 食品カロリー 173kcal (1人当たり)

### 材料 (4人分)

牛すね肉…1kg 塩…適量  
ウーロン茶…1.3L 黒こしょう…少々  
玉ねぎ…1/4個 紫玉ねぎ…1/4個  
貝割れ菜…1/5パック  
トマト(小)…8個

A オイスターソース…大さじ2杯  
酢…大さじ1/2杯  
ごま油…大さじ1/2杯  
にんにく(みじん)…大さじ1/2杯  
しょうが(みじん)…大さじ1/2杯  
豆板醤…小さじ1杯

### つくり方

1. 牛肉に塩をすり込んでおく。(約10分)
2. 圧力鍋に1.を入れ、ウーロン茶をヒタヒタに入れて黒こしょうも加え、フタをして高温で加熱する。ピンが上がれば加熱温度を下げて約15～20分間加圧し、その後は、加熱を止めて自然放置(そのまま自然に冷まし、圧力表示ピンが下がるのを待つこと)する。
3. 圧力が下がればフタをあげ、取り出した牛肉をうす切りして水にさらす。
4. 玉ねぎと紫玉ねぎはうす切りにして水にさらす。
5. タレの材料を混ぜ合わせる。
6. お皿に牛肉と玉ねぎを盛りつけ、タレをかけ、好みでトマトや貝割れなどを添える。

この夏、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 和室も省エネ対策 遮熱効果を高めた障子紙

障子の紙を貼り替えるだけで、省エネになることがあります。例えば、遮熱性が高く、熱線を遮断する紙なら、冷房で冷えた空気を効率よくキープすることができます。さらに、紫外線もカットする紙なら、壁紙や大切なインテリアなどを色あせや変色から守ることができますね。



超極細ポリエステルナノファイバー「ナノフロント®」で遮熱性を高め、熱線や紫外線をカット。(ティジン(白い省エネ障子紙))

### 健康的な省エネを応援 警告音付き温湿度計

温度や湿度を表示するだけでなく、熱中症や食中毒、インフルエンザにかかりやすい状況やカビが発生しやすい環境を警告音や光で知らせてくれます。省エネを頑張り過ぎて、健康を害することのないよう、お部屋の状況は随時、確認し、きちんと管理することが大切です。



警告音などは公的機関の発令と連動するものではなく、あくまでも目安としての利用を。(リズム時計工業(シチズン)ライフナビコB) 8RD205-B13)