

# 目指すは片付け上手

## 整理収納を習慣づけて、毎日快適な暮らし!

### 住まいの快適レポート

すっきりと整理整頓された部屋は、おしゃれなだけでなく、心も豊かに。片付け上手になれるコツをつかんで、快適生活を手に入れましょう。

### 整然と片付けられた部屋には、メリットが満載!

- 物が見つけやすく、探し物に疲弊することがなくなる。
- 無駄な買い物をしなくなり、出費が抑えられる。
- 仕事や作業に集中できる。
- 料理や洗濯など手際よくこなせ、家事に費やす時間が減る。
- ハウスダストなどが軽減され、健康的。
- リラックスできて、穏やかに過ごせる。

片付けられない人の  
三大理由はこれ!?

どこから  
手をつけて  
いいかわからない。

なかなか  
物が  
捨てられない。

物の  
置き場所が  
決まってい  
ない。



### 目指せ、片付けの達人! 整理収納のコツ

#### キッチン

#### 使用頻度で配置場所を分ける

ほぼ毎日のように使用するお玉や菜箸、フライパンなどはすぐ取れる場所に。たまにしか使わない物は奥まった場所にしまいましょう。



#### 用途別にひとまとめ

たとえばパン作りの食材(小麦粉やイースト菌など)や計量カップなどの道具はカゴにセットして収納するだけで、時短につながります。

#### ストック食品や消耗品は収納エリア限定

醤油などの調味料をはじめインスタント食品、また洗剤やラップ類の消耗品は、一目でわかる場所に収納しましょう。在庫管理ができて無駄な買い物をしなくなります。

#### リビング

#### “使いやすい”を意識して、 決められた場所に戻す

コンパクトなチェストを置いて、1段目はハサミやペン類などの文房具、2段目は薬や絆創膏などの医薬品というように分別。家族全員で、置き場所を把握して、必ず元に戻すことを心がけましょう。

#### 家族それぞれの専用収納グッズを用意

ソファやテーブルに、雑誌やおもちゃなどを置きっ放しにしがちでは? バスケットなど各人専用の収納グッズ(見た目がおしゃれなもの)を用意して、すっきり片付けを。



忙しくて、時間がない人、片付けにストレスを感じる人は、家事代行などプロに頼んで、気持ちも楽にキレイな部屋にするのも一考です。

#### オススメ商品 すっきり棚

小物をならべる飾り棚や整理する小棚など、どこでも使いこなせる収納棚です!



#### おすすめポイント

- 1 豊富なカラーの組み合わせで、収納を部屋のアクセントに!
- 2 棚の高さを自由に変えられるので、お気に入りの小物もすっきり飾ることができます。
- 3 クローゼットや押し入れなどにあるデッドスペースにすっきり棚を追加して収納上手に!



商品のお問合せは...

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

# ダイエットにもアンチエイジングにも最適 オートファジーを活性化させ、健康生活を实践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

## オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

### 活発なオートファジーがもたらす メリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

### オートファジーの動きを促す ノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スベルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ



#### ◆ご注意

けして無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご承願います。

オススメ商品  
リシェルSI

人の心と体にフィットした、快適なキッチンを。



料理を楽しみ、暮らしを楽しむ。今回はその中でも特におすすめの人気機能をご紹介します

① タッチレス水栓  
ナビッシュ  
ハンズフリー

吐水口に内蔵されたセンサーに手や物をかざすだけで吐水・止水ができ調理も洗い物もスピードアップ。また非接触なので、感染症対策にもなります。



©株式会社 LIXIL

② セラミック  
トップ

焼き物ならではの重厚感でキッチンを個性的に彩ります。また、熱やキズ、汚れに強いので美しさを長く保つことのできる理想的なワークトップ素材です。

商品のお問合せは...



再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751