リフォームかわら版

2026年
2月号

＜発行＞
株式会社ダイシン・リホーム
大阪府泉南市樽井 6-25-16-2F
TEL.072-480-5580
FAX.072-480-5581

ゴミを減らす暮らしを目指しましょう

エコやリサイクルアクションが当たり前になってきた昨今、少しずつでもゴミを減らすと暮らしもスッキリします♪

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ゴミを減らす」です。

暮らしの中でゴミを減らす工夫をご紹介します。

・まとめ買いでダンボールなどの数を減らす…欲しいモノをメモし、まとめて注文すると最小限のダンボールで済みます。注文回数が減れば緩衝材を減らすことにもつながりますね。

・緩衝材を活用する…緩衝材がある場合でもいろんな使い道があります。

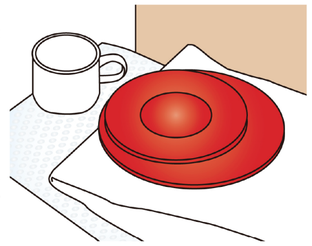
たとえば、プチプチには断熱効果があるので、買い物バッグの内側にプチプチを敷くと、簡易的な保冷バッグに。災害時、避難場所で床にプチプチを敷けば、床の硬さや冷たさを軽減できるので、防災バッグに入れておくのもおすすめです。また、バッグをしまうときに中に入れたり、縦に丸めてロングブーツの中に入れれば、形をキープできます。

エアー緩衝材は、ひとつずつ切り離し、上部を切れば小さな袋に。小物を分類したいときに便利です。

・雑紙をきちんと分別する…ゴミを出す際、リサイクルを意識することも大切。雑紙をきちんと分けて出すことでゴミが減り、資源として活かすことができます。

たとえば、お菓子やティッシュの箱（取り出し口のビニールは取る）、トイレットペーパーの芯、不要なカタログやカレンダーの紙などは、雑紙として出すことができます。

ビールの6缶パックの紙といった防水加工された紙など、出せないモノもあるのでご注意を。お住まいの自治体のルールを確認しましょう。



緩衝材は、ネットフリマでワレモノなど出品して売れた時、梱包する際にも便利。容量を決めて取っておくのも良いですね！

洋服や雑貨をお店で買う際もマイバッグを持参し、ショッピングバッグを辞退すれば、溜まりがちな紙袋を減らせます。

買い物で出るゴミを減らす＆分別＆活用！

・ネットショッピングの緩衝材は減らせる！…ネットショッピングについてくるのが緩衝材。注文時に、壊れやすいモノやワレモノでなければ、備考欄に「緩衝材は不要です」と添えると、お店によっては簡易的な包装で対応してくれるそうです。

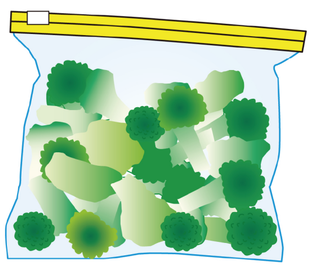
食材をムダなく使い冷凍してロスを減らす

・野菜の皮は積極的に料理に活かす…大根の皮は食物繊維など、カブはポリフェノールなど栄養豊富。大根やカブの葉もベータカロテンなど栄養があるので、活用しない手はありません。細かく切ってちりめんじゃこ、水、砂糖、醤油で炒め煮にすればご飯のお供にぴったり！ ブロッコリーの茎は細かく切ってスープに、しいたけの軸も細かくすることで、かさの部分と同じように使えます。

ちなみに、一般に出回っているきれいなニンジンは、出荷前、洗浄される際に皮もほとんどはがれているそうなので、むかずにそのまま使えます。

・野菜の冷凍もおすすめ…たとえば小松菜は洗って水分を拭き取り、細かく切れば生のまま冷凍できます。

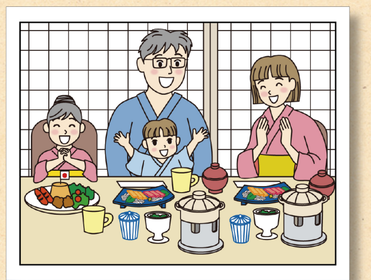
キノコ類は意外と傷むのが早いので、使いやすい大きさに切って冷凍することで、長く使えるのはもちろん、細胞壁の破壊により、うま味成分やビタミンB群などの栄養も吸収しやすくなります。

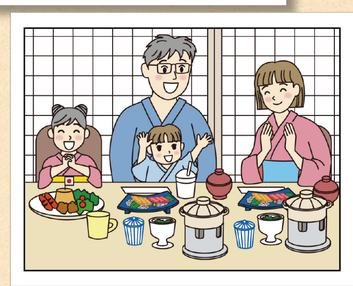


野菜を袋に入れる際、平たくしてから冷凍すれば、使いたい分だけ割って使えます♪

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！





答えは左ページをみてね！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

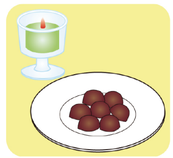
01 平成に流行ったモノが再流行

昨年、「平成女児」という言葉が流行りましたね。平成時代に生まれ育ち、1990 年代後半から 2000 年代初頭に子ども時代を過ごした女性世代を指します。当時、キャラクターグッズやキラキラのアクセサリー、シール帳などが流行り、それらが当時を過ごした女性たちには「懐かしい」、今の若者には「新鮮でかわいい！」と、平成レトロとして再流行しているそうです。当時人気のキャラクターがクローズアップされたり、化粧品や雑貨などの復刻版や、それらをさらに今の時代にフィットするようにアレンジされたモノが出たりと、幅広い世代がワクワクする世界が広がっています。中でも立体的なシール「ぷくぷく（ぷっくり）シール」は、手軽に使えると大人気。スマホをデコレーションしたり、スケジュール帳に貼ったりと活用の仕方もさまざまです。

02 静電気を防ごう

空気が乾燥すると、静電気が！ あのバチっという感覚、とてもイヤですよね。日常生活では衣類や髪、体の表面で摩擦が起きて体内に電気がたまり、金属などに触れた瞬間に放電することで起きます。また、空気が乾燥すると、溜まった電気の放電が難しくなるのだそうです。ほかに、太ももがこすれるように歩く、肌や髪が乾燥していることでも起きやすいとか。着る服の素材でもプラスとマイナスの性質を持つ素材を合わせると静電気が起きやすいと言われています。たとえばマイナスの性質を持つアクリル・アセテート・ポリエステルと、プラスの性質を持つウール・レーヨン・ナイロンを合わせると静電気が起きやすいです。一方で、同じ性質を持った衣類と合わせることや、綿・絹・麻といった素材は帯電しにくいそうです。他の対策として、部屋の加湿や、肌・髪の保湿、金属のモノに触る前にコンクリートや木材といった金属以外の材質に一度触れることもおすすめです。

03 ナイトチョコレートとは？



チョコレートと言えばお菓子を想像しますが、今では高カカオチョコレートなど、健康を意識したものも見られますね。そんなチョコレートを寝る前に食べるスタイルが「ナイトチョコレート」。カカオに含まれる GABA などの成分によって心身をリラックスさせる効果が期待でき、睡眠の質を高めることにつながるのだそうです。一説には、1950 年代のアメリカのホテルが宿泊客へのサービスで提供したことが始まりだと言われているので、実は長い歴史があるこのスタイル。良質な睡眠をとることに高い関心が注がれる今に改めて注目され、最近はホテルの睡眠に特化したプランでも採用されているとか。摂取量はカフェインが入っているので、20g（1～3粒）程度が目安だそうで、寝る直前ではなく2～3時間前に摂るのがおすすめだそうです。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

新しい玄関で、毎日をもっと心地よく

リシェント玄関ドア３

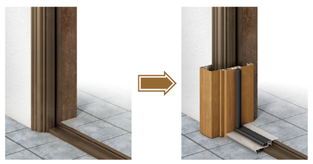
リシェントなら、
壁を壊さず1日でリフォーム完了

LIXIL

「いってきます」から「ただいま」の間にリフォーム完了。

※現場の状況により施工時間は異なります。

今ある枠の上から、新しい枠を取り付けるだけだから、壁や床を傷める心配もありません。



開口サイズを
若干小さくし、
今ある枠を
新しい枠で
ぐるりとカバー。

**リシェントなら
さまざまな住宅に対応可能！**

「木造住宅」でも、鉄骨造などの「非木造住宅」の場合でも、
リシェントなら取り付けることが可能。
今あるドアのメーカーも問わずにリフォームOKです。

詳しくは
LIXIL
ウェブサイトで

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①お母さんの口　②お母さんの帯の色　③男の子の手　④女の子の髪型　⑤男の子の前のカップ

こんにちは／
お施主様の笑顔が
私どもの一番の
喜びです。
代表取締役　大久保 宏俊

あなたの街のダイシン・リホームです。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回の住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたら幸いです。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

Daishin 快適住まいのリフォーム
住まいの新築・リフォーム・塗装
『住まいの困った』を解決します！
株式会社ダイシン・リホーム
〒590-0521 大阪府泉南市樽井6-25-16
072-480-5580　info@ds-rh.com

ホームページ
日々更新中！

インスタグラムフォロー
お待ちしています！
DAISHIN_REHOME
DAISHIN.GALLERY

LINE
友達募集中！
お得な情報が
あるかも!?

新築・リフォームでつなげる。
パナソニックの住まいパートナーズ
LIXIL リフォームネット
ASTEC

「パナソニックの住まいパートナーズ」登録店
LIXILリフォームネット登録店
アステックペイント加盟店