

この秋、わが家も スマートホームに!

便利だけじゃない!
セキュリティや節電も
できる新しい住まい



在宅でのお仕事環境を整えるために、または動画やゲームを楽しむために、最近になってインターネット回線を強化したという家庭は多いのではないのでしょうか。せっかくだからこそ、この機会にスマートホームを始めてみませんか。



ITを活かした
快適な暮らし

スマートホームとは、AIなどの技術を活かし、利便さや快適さを高めた新しい住まいのこと。家電やセンサーをネットワ



始めるために
必要なものは?

クにつなぐことで一括管理や遠隔操作などを可能にします。便利だけではありません。防犯や節電など、様々な目的で快適な暮らしをサポートしてくれます。



ネットワーク対応の家電や各種センサー、それらをコントロールする管理システム(ホームデバイス)が必要です。一般的な管理システムは、スマホなどからアプリで操作できます。音声アシスタントを使えばハンズフリーでさらに便利に。

LINEのライフアシスト2(Life Assist2)では、ホームデバイスに加え、ドアや窓のセンサー、見守りカメラなど、必要なものをまるごと用意しています。防犯やペットの見守りなど、目的別のパッケージプランもあるので、やりたいことに合わせて選べます。

スマートホーム、実は結構簡単です。家電1台、センサー1つからでも始められるので、まずはお気軽に。

暮らしメモ

スマートホームでできること

●電子錠

玄関や窓の鍵の状態を常にセンサーで知ることができます。外出先からスマホで確認し、かけ忘れがあれば遠隔操作で施錠も。異常があればすぐにメールなどでお知らせします。

●見守りカメラ

部屋の中や庭にカメラをセットし、スマホから家の様子をチェック。お留守番中の子どもやペットの安全を見守ります。

●エアコン

外出先からもスマホでオン/オフ。温度センサーと連動させて、自動で温度を調整することもできます。

●シャッター

設定した時間に自動で開閉。お目覚めの時間に合わせて、自然な朝の光を寝室にお届けすることも。天気予報と連携させて、雨が降ったら自動で閉めるなど、様々な使い方が実現します。

●照明

設定した時間やドアの開閉に合わせて自動で点灯、アプリから全照明をまとめてオフ、なんでも可能。人感センサー付きの照明なら、近付くだけでオン、離れば自然にオフ。



照明と人感センサーの組み合わせで消し忘れがなくなり、節電効果が期待できます。

食欲の秋！ きのこを食べてよう

秋になると食べたくなくなるおなじみ食材といえ
ば「きのこ」。低糖質、低カロリー、食物繊維
豊富とあって、健康やダイエットを気にする
人にも頼もしい味方。最近ではきのこ鍋人気
もすっかり定着したようです。

秋が旬なのは松茸。この時期、秋雨のおかげ
ですくすくと育ちます。ちなみにそれ以外の
市販のきのこはほぼ工場で作られており、実
は品質は年中安定しています。きのこをおい
しく食べるコツは次の通りです。

●洗わない

風味が損なわれやすいので、市販のきのこは
基本的に洗いません。石づきを落としたり、
水で濡らしたキッチンペーパーなどで優しく
汚れをぬぐいましょう。

●「金気を嫌う」

昔からきのこは「金気を嫌う」と言われ、酸
化を誘う鉄の包丁とは相性×です。まいたけ、
しめじなどを小さく分けるときは、なるべく
手でさいてください。



きのこ鍋に挑戦

しめじ、しいたけ、えのき、まいたけ……。お好み
のきのこで秋の味覚鍋を楽しみましょう。

中華風 豚バラ肉と一緒に 黒酢仕立て

ベースは干しいたけのだしと鶏ガラスー
プ。酒、しょうゆ、黒酢、ラー油、ごま油、塩で
味を調えて。



チンゲン菜が
オススメ

だし・しょうゆベース の鶏肉鍋 和風

ベースは和風だし。しょうゆ、みりん、酒、塩
味で。鶏肉はモモ肉を一口大に。なめこも
相性○です。



ネギや白菜で
あっさり



暮らしのレシピ

秋鮭、根菜、きのこの オーブン焼き



旬の秋鮭をおいしくいただきます。根菜やきのこも一緒にオーブンへ。天
板ごとテーブルにサーブして、ダイナミックかつおしゃれにどうぞ。

▼材料(4人分)

秋鮭	4切れ(400g)
じゃがいも	2個
さつまいも	1/2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	8個
エリンギ	1パック(100g)
カッターチーズ	80g
フレッシュハーブ	お好みで適量
レモン	お好みで適量
① オリーブオイル	
粒マスタード	大さじ4
はちみつ	大さじ1.5
塩・こしょう	大さじ2
	適量

▼作り方

【下準備】秋鮭、じゃがいも、さつまいも、に
んじんは一口大にカット。玉ねぎはくし形
に8等分する。マッシュルームは石づきを
落とし、汚れを除く。エリンギは石づきを落
としてから一口大に乱切りにする。

①耐熱容器にじゃがいも、さつまいも、にん
じんを並べ、ラップをして加熱する。600W
で5分弱が目安。

②大きめのボールに①を合わせ、よく混ぜ
る。

③②に秋鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、エリ
ンギと①を加え、和えるように混ぜてなじま
せる。

④天板にオーブン用シートを敷き、③を並
べる。あえて整然と並べず、彩りよくミッ
クス感を出す。

⑤180度に予熱したオーブンに④を入
れて約15分、その後、200度に温度を上げ
て約5分加熱する。

⑥火が通ったら取り出し、全体にカッター
チーズとフレッシュハーブを散らす。お好
みでスライスしたレモンを彩りに。

ポイント 根菜はこのほかに、れんこ
ん、かぼちゃも好相性。きのこはまいた
けでもOKです。

暮らしのヒント

●自然の中へ、秋のおでかけ

知ってた？ トレッキングやハイキングの違いとは

ハイキングは景色を楽しむために軽装で歩くこ
と。登山は登頂を目指す山登り。トレッキング
はその中間で、登頂を目指さなくてもいい山歩
きです。ちなみに、ピクニックは屋外で食事を
すること。そろそろおでかけが恋しい頃では？
この秋はぜひ人の少ない大自然の中で、マス
クをはずして深呼吸を。



暮らしのワンポイント

寒くなる前に考えておきたい、「家」の断熱

まるごと断熱リフォームとは？

住まいの断熱、新築時に検討するのは当たり前ですが、今お住まいの家のこ
ととなるとあきらめている方が多いようです。断熱は、実はリフォームで後から
簡単に実現できます。壁材を外張りしたり、窓を二重窓に変更したり、さら
には床や天井の見直し等、家屋の状態に合わせた断熱方法があります。冬は
ポカポカ、夏には涼やかな断熱住宅をぜひご検討ください。