

お風呂上がりには牛乳を

食事を摂らない睡眠中は血液中のカルシウム濃度が低くなりがちです。これを補うため、わずかですが骨のカルシウムが溶け出して、血液中の濃度を保つ働きをしているのです。これを防ぐために、夜寝る前に牛乳を飲むと効果的といわれています。

また、牛乳には睡眠を助ける物質が含まれています。“寝る子は育つ”といわれるように、睡眠中は成長ホルモンが特に多く出るので、牛乳のたんぱく質やカルシウムが、骨や筋肉を作るのにも役立ちます。



■エアコンのスイッチを入れる前に人は肌だけでなく、五感で季節を感じています。まずは自然の風力を利用してしましましょう。2方向の窓を開けて風の通り道を作りませう。朝夕の日の低い時間に打ち水をすれば気温の上昇を抑えられます。すだれやよしずは日差しを避け、風も通します。見た目は涼しげでくれませう。

■使うなら効果的に冷房時の設定温度は28℃を目安に。夏バテ防止のためにも外気との差を5℃以内にしませう。涼しくないからと、すぐに設定温度を下げるのは待って！冷房の効果をアップさせる工夫をしましませう。扇風機を壁に向けて風を送ったり、ドア・窓の開閉を少なくするだけで効果はアップします。また、こまめに室外機やフィルター掃除をすることで、消費電力の減少に。

住まいる通信

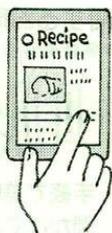


2014 Summer

食中毒

スマホをさわりながらの調理に注意して！

高温多湿の季節に頭を悩ませるのが『食中毒』の問題なのではないでしょうか。食中毒対策の基本は、念入りな手洗い。忠実に守ってもついうっかりでまた菌をつけてしまっていることも。



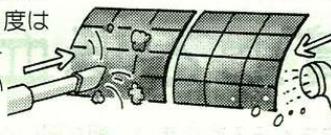
いろいろな場面ですわっているスマホには相当な量の菌がついています。調理中にスマホ操作をしてレシピアプリを見るといっても多いと思いますが、ここに注意が必要。なるべく使用を控えるようにするか、除菌対策をするようにしましませう。



★フィルター

ホコリはフィルターの外側についているので掃除機は外側からかけましましょう。月に1度は水洗い。シャワーは掃除機とは逆からあてます。

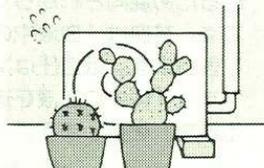
※掃除後はフィルターをセットし、送風運転をしてください。



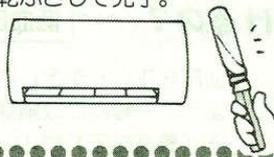
※汚れのひどい時は、水で薄めた台所用中性洗剤と古歯ブラシで優しく洗って。

★外側、吹き出し口も忘れずに

吹き出し口は割り箸にガーゼを巻いて輪ゴムでとめたものに、ぬるま湯をスプレーして拭きましましょう。最後に乾ぶきして完了。



★室外機の置き方にも注意
室外機の周りをふさがないようにます。風通しのよい日陰に置くとさらに◎。



トマトでやせる

食べるだけで脂肪燃焼ができて美肌になると話題のトマト。トマトには肝臓の脂肪を燃焼させ、中性脂肪を減らす効果が！トマトジュースなら約600ml、生のトマトなら中玉6個分を毎日摂取すれば効果が得られるということです。また、トマトには抗酸化作用があるため、シミやしわ、老化を防ぎます。



トマトのみそ汁

鍋にだし汁を熱し、沸騰したらトマトと長ネギを加え2〜3分ほど煮てからみそを溶き入れ完成。

トマトの効果をUP!

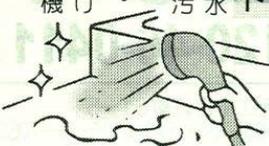
1. 生と加熱をバランスよく摂る
2. オイルと合わせて効率よく摂取
3. 丸ごと食べて栄養を逃がさない

浴室のピンク汚れ

最近ではタイル張りの浴室は減少し、頑固な黒カビは発生しにくくなっているものの、ピンク汚れが目立ちます。浴室の床や排水口周り、シャワーラックなど、いたるところに発生し、こするだけで簡単に落ちるのですが、すぐにまた発生してしまっ。これは、汚れの原因である菌が残っているため。しっかりと対策をしキレイな浴室で気持ちの良いバスタイムを過ごしたいですね。

ピンク汚れ予防のポイント

- ①浴室から出る前に、壁・床に水のシャワーをかけエサとなる汚れをきちんと落とす。
- ②入浴後は浴室をしっかりと乾燥。換気扇は翌日の朝まで回し続けるのがベスト。浴室暖房乾燥機があるお宅はぜひ活用を。



省エネルギーフォームしてみませんか？

光熱費が気になって、無理な省エネ・節約をして不自由な暮らしになっていませんか？そこで、住まいのお悩みを解決しながら、快適な生活が実現できるプランをご紹介します！

**効果
ナンバー1**

**システムバスをお取替え
お湯をたくさん使うお風呂は節約効果大！**

節水シャワー

たっぷりの浴び心地なのに節水。また、手元でお湯を出し止めてきて効果アップ。



ココが省エネ!

ココが省エネ!

浴槽

形状の工夫で節水と心地よさを両立。さらに断熱材で浴槽を包んでいるから湯温の低下を抑制できます。

**省エネ
ナンバー1**

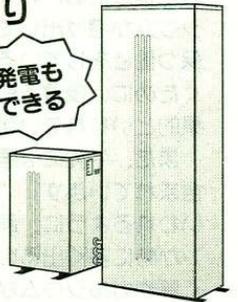
ガス給湯器をお取替え

**ガスの力で電気とお湯をつくり
あらゆるシーンを快適に♪**

エネファーム

発電時に発生する熱も有効利用してお湯をつくるので経済的。お家で発電することで送電ロスによるエネルギーのムダも減らせます。

発電もできる



**節水
ナンバー1**

**節水便器にお取替え
少ない水でもきれいに流せる！**

便器

実はお風呂より水をたくさん使っているトイレ。少ない水でもきれいに流せる便器にすればかなりの節水に。



ココが省エネ!

キレイが長持ちすれば、お掃除回数も減らせてお掃除の水も節約。

■水廻りのリフォームに関するお問い合わせはお気軽に下記までご連絡ください。

貧血と低血圧

お互いに立ちくらみやめまい、朝が弱いなどといった症状があるため混同されがちですが、貧血と低血圧は似て非なるものです。貧血は「血液中の赤血球やヘモグロビンが少ない状態」を表します。低血圧は文字通り「血圧が基準値より低い状態」。つまり「体中に血液を送り出す心臓のポンプの力が弱まっている状態」を指します。

貧血

どう見分けるの？

低血圧

採血でヘモグロビンの濃度を測定してもらいましょう。

- ・成人男性は13g/dl未満
 - ・成人女性・小児は12g/dl未満
 - ・妊婦・幼児は11g/dl未満
- で、貧血と診断されます。

血圧を正しく測定しましょう。一般的に収縮期血圧（最高血圧）が100～110mmHg以下の場合、低血圧と言われています。

貧血になる事で体に備わっている代償作用が働き、心拍数が高くなるので血圧が上がる事があります。したがって、低血圧の人が貧血になりやすいということは少ないということです。

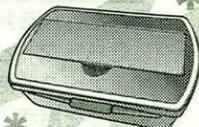
本誌ご持参
先着10名様に

栗原はるみさんプロデュース

ランチボックス

プレゼント♪

今号の「住まいの通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に「栗原はるみさんプロデュースのランチボックス」をプレゼントいたします。お気軽にご来店ください!!

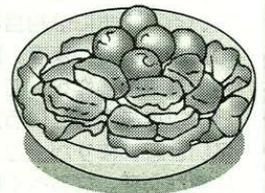


メニューから揚げ

手軽で美味しいスーパーのお惣菜の定番「から揚げ」。ひと手間かけて、野菜たっぷりのヘルシー&華やかなおかずに変身させちゃいましょう。

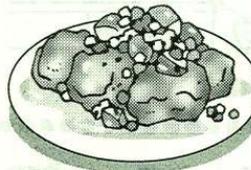
タンダリー風サラダ【2人分】

から揚げ（4個）を細かく切って、ヨーグルト（大2）カレー粉、マヨネーズ（各小4）を混ぜたソースと絡めます。レタス・きゅうり・トマトなど、お好みのサラダにのせて出来上がり。



さわやかなマリネ風【2人分】

ざく切りトマト（1/2個）、みじん切りの玉ねぎ（1/4個）、みじん切り大葉（2枚）、ポン酢（大3）を混ぜ合わせ、温めなおしたから揚げ（6個）にかける。



から揚げ丼【2人分】

めんつゆ（50cc）、水（100cc）を合わせ、スライス玉ねぎ（1/2個）、きのこ類（お好みで）を煮ます。玉ねぎがしんなりしたら、半分に切った唐揚げ（8個）を加えて一煮たち。溶き卵（2個）を回し入れ、蓋をして卵が好みのかたさになるまで弱火で煮ます。丼に盛ったご飯にのせて完成。

大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

☎ 0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052