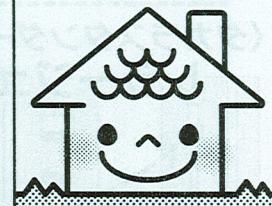


住まいの通話

(ス)マ(イ)ル

夏

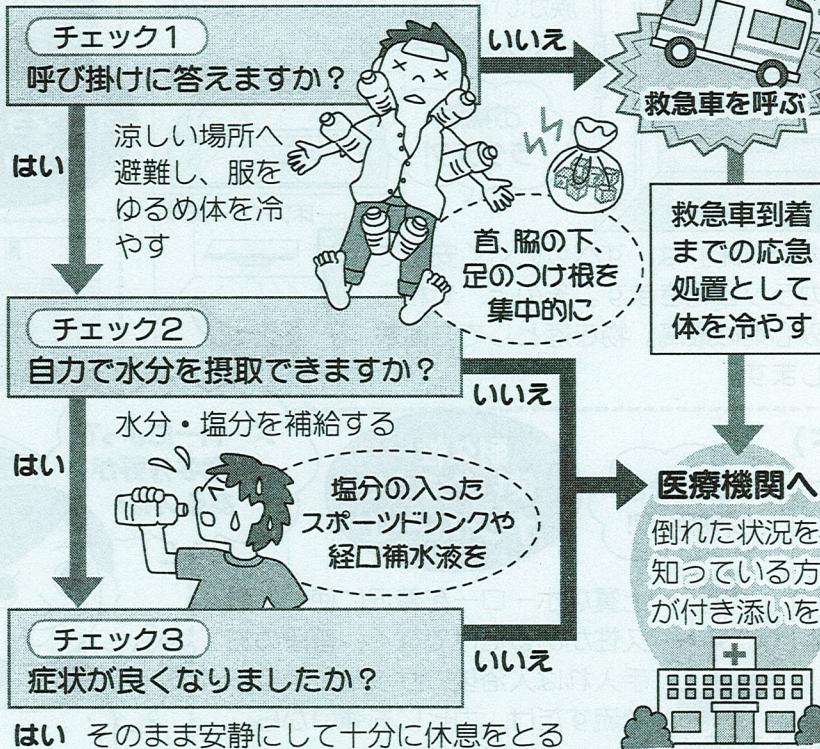


2021 Summer

もしものときに備えて覚えておきたい! 熱中症の応急処置チャート表

熱中症を疑う症状が現れたら…

めまい・高体温・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・不快感・意識障害・失神・けいれん・筋肉痛・筋肉の硬直・手足の運動障害



参考：環境省「熱中症予防情報サイト」

お祭りで定番のタコ焼き。家庭用タコ焼き機やタコ焼き専用の粉が普及し、お家でもお手軽に作れるようになりました。お店のものに近いタコ焼きが作れるコツを紹介します。

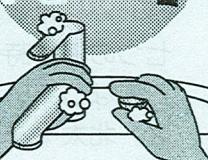
- 外はカリッ 中はトロッのタコ焼きを作ろう!
- カリトロのタコ焼きを作るコツ！
- タコ焼き粉パッケージに表記してある3割増しの水量で作る
- タコ焼き器は火力の高いガス用のものを使う
- ジユウジユウと湯気が出ながじっくりと焼く
- タコ焼き器パッケージに表記してある3割増しの水量で作る
- タコ焼き器は火力の高いガス用のものを使う

少し焼きづらいですが、水の量を多めにしてしつかり火を通す事でタコからダシが出て、カリトロのおいしいタコ焼きが出来上ります。串は割り箸を削った物や竹串を使うとテフロン加工が傷つきません。

湯せんで洗浄力UP!!
重曹

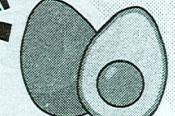
まず、ボリ袋に台所用洗剤と重曹を1対1で入れ混ぜ合います。60度のお湯で湯せんして、洗剤を温めれば洗浄力がアップします。

蛇口
水あか汚れを
ピカピカに！



燐のバターと呼ばれるくらい栄養価の高いアボカドは、抗酸化力を持つ「脂溶性ビタミンE」を豊富に含んでいます。さりにお肉と一緒に食べると、悪玉コレステロールや中性脂肪を体に残りにくくしてくれるので、効果もあります。さらにお肉と一緒に食べたり、食物繊維が豊富なのも特徴です。ただし、カロリーは高めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

アボカド
アボカド
高い抗酸化力・
食物繊維が豊富
美容と健康に！



ダニ二退治

ココに注意!

布団

布団を干す時は必ず両面干しましょう。布団に黒い布をかければ効果的に。取りいたら、掃除機をかけましょう。

掃除機はサイクロン式がおすすめ!

ゴミパック式の掃除機の場合、排気口から細かなハウスタストが出てきてしまいます。必ず窓を開けてお掃除しましょう。

梅雨時や秋口に増えるダニ。ダニはアレルギーの原因にもなるので対策をしましょう。

畳

畳の目もダニが好きな場所。1畳あたり1分を目安に丁寧に掃除機をかけましょう。

フローリング

フローリングの板のすき間のホコリを住み家にするダニもいるので要注意。月に一度隙間用ノズルや竹串で取り除きましょう。

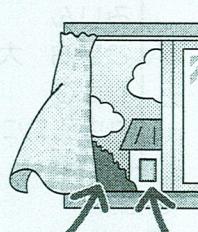
習性を利用して効果的に退治

ダニは夜行性で暗くなると活動的になって表面に出てくる習性があります。室内を一時間ほど暗くしてから掃除機をかけると退治しやすくなります。

エコに使おう! エアコン

窓からの熱を防ぎ、ドアの開閉は少なめにカーテンやブラインド、すだれなどを使って、窓からの熱を防ぎましょう。冷房している部屋のドアや窓はきちんと閉めて、開閉は最小限に。

お部屋の中が外よりも暑いと感じたら換気帰宅時など、部屋の温度が室外より高いなど感じたら、エアコンの運転前に窓やドアを開けてまず換気。お部屋の中の熱気を逃がしましょう。



熱気

風を上手に使うと省エネに

暑いなあと感じたら、まず風量を強く、風向きは水平にしてみましょう。体感温度が下がり涼しく感じます。扇風機などを併用してお部屋の空気をかき混ぜるのも効果的です。



- 冷房時に1°C高めに設定すると約10%も節電
- こまめなフィルター掃除で節電
- 室外ユニットには直射日光が当たらないように
- 室外ユニットのまわりにモノを置かないで
- 長く使わないときはプラグを抜いて

バスルーム

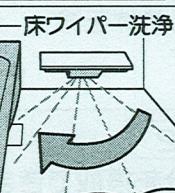
様々なメーカーから、掃除のしやすさ・機能・デザインに優れたシステムバスが販売されていて迷ってしまいますね。各メーカーにどういった魅力があるのか、どの商品が売れ筋なのかなど、チェックしてみましょう。

清掃性・省エネ性・
バリアフリー対策で
人気ナンバー1



浴槽も洗い場の床も自動で洗浄。とにかくお手入れが楽なバスルームです。身も心もリラックスできる「ゆるりラ浴槽」は、温かさをキープできるので、帰りの遅い家族がいても追い焚きせずに気持ちよく入浴できます。

お掃除
ラクラク!



「ほっカラリ床」は、すべりにくく安全で素早くカラッと乾きます。その上、やわらかい踏み心地は最高。物を落としても衝撃を吸収します。

タカラスタンダード レラージュ



移動できる
収納ラック!



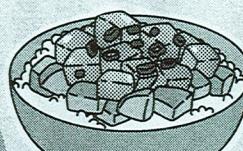
シャワーも移動できる!

耐久性・
使いやすさで
ナンバー1

メーカーによって
得意な分野が
あるのね!

上質なホーローを贅沢に使い、耐久性があるだけでなく、普段のお手入れは入浴後にサッとシャワーで流すだけ。カビにも強いから、ずっとキレイが続きます。

ポキ丼



ハワイ郷土料理のひとつ、ポキ丼はご存知でしょうか? ポキとは、魚を小さく切るという意味で、小さく切った魚を合わせ調味料につけ、ご飯に乗っける簡単丼。食材や調味料も日本人に馴染みのあるものだけできますよ。魚はサーモンや鯛などでアレンジもできますし、お好みの香味野菜を添えても美味しく頂けます。

材料(2人前)

アボカド	1個
マグロ(刺身用)	160g
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
わさび	少々
すりおろしニンニク	少々
白ごま	少々
ごはん	2膳
青ネギ	少々

作り方

- マグロとアボカドを1.5cm程の角切りにする。
- ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- マグロを加え、味を馴染ませる為に15分程冷蔵庫で寝かせる。
- アボカドを加え、さっくりと混ぜる。
- ごはんの上に④を乗せ、小口切りにした青ネギを散らす。



病気を引き起こす原因となる細菌やウイルス。このような病原体が体の中に入ると私たちは病気になってしまいます。しかし人間の体は、一度入ってきた病原体が再び体の中に入ってきた時、病気になりにくい、もしくは病気にならなくても重症化しないようにできているのです。これが『免疫』。そして、このしくみを利用したのがワクチンです。ワクチンを接種することで免疫を作り出し体を守ります。

様々なメーカーから、掃除のしやすさ・機能・デザインに優れたシステムバスが販売されていて迷ってしまいますね。各メーカーにどういった魅力があるのか、どの商品が売れ筋なのかなど、チェックしてみましょう。

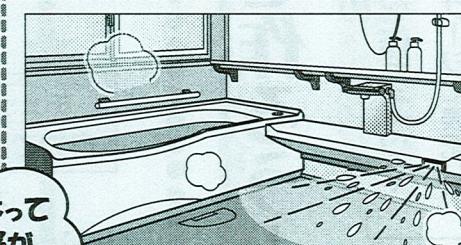
LIXIL アライズ



低価格・
オプション豊富で
ナンバー1

女性からの支持率が高いデザイン性と、部材・オプションの組み合わせの豊かさが人気。座ったままでもシャワーや石鹼などが使いやすく、エコアイテムも充実しています。

とっても
使いやすい!



保温性。
バリアフリー対策で
ナンバー1

クリナップ アクリアバス

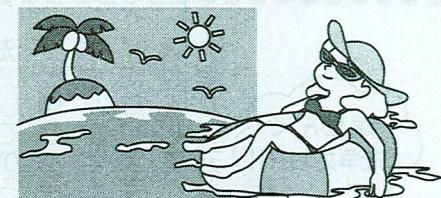
保温材で浴室全体を包み込む「浴室まるごと保温」、「床夏シャワー」は浴室内外を温めます。

すべての商品にオプション機能が含まれています。

バスルーム・お湯に関するご相談は、お気軽に当社までご連絡ください。

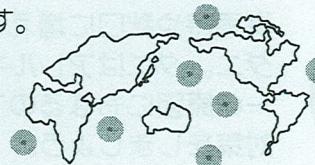
7月22日は

海の日



七つの海

七つの海は時代や民族によつて異なっていました。現代では、北太平洋、南太平洋、北大西洋、南大西洋、インド洋、北極海、南極海を指しています。



海の広さと深さ

地球の表面積の約70%を占めている海。フィリピン東方沖あたりの10,920mが世界で一番深いと言われています。日本一の山、富士山の標高が、3,776mなので、約3倍ほどの深さがあります。



鳴き砂

砂浜を歩くと、キュッキュツと音のする鳴き砂。このような砂ができる条件は、綺麗な海水と激しい波だそうで、昔は日本に数十か所もあったと言われていましたが、今では大変少なくなっています。



海水が塩辛いのは?

海水には天然のナトリウムや塩素などが溶けているから。辛さの度合いは場所によって異なり、河川の付近では塩分濃度は低く、一方、塩分濃度が世界一濃い所では、塩分の影響で浮力が大きくなり泳がなくとも身体が浮くほどです。

Design Your Energy FUTURE
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

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