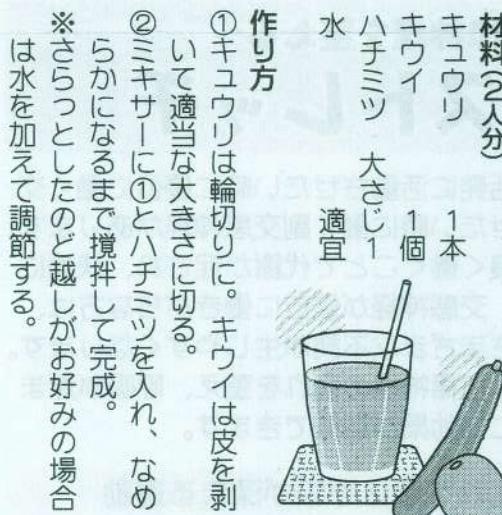


# 酷暑日と超熱帯夜

天気予報やニュースなどで夏日、真夏日、猛暑日、熱帯夜という言葉をよく耳にしますが、2022年8月に一般社団法人日本気象協会が40℃以上の日を「酷暑日」、夜間の最低気温が30℃以上の夜を「超熱帯夜」と表現することを発表しました。日本気象協会が独自につけた名称で、気象庁が定義しているものではありませんが暑さへの関心を高め、熱中症の予防啓発や注意喚起のために「酷暑日」「超熱帯夜」を使用するそうです。



## チリメンモンスター

ちりめんじやこに時々入っている、しらす以外の生物にはチリメンモンスターという愛称があるそうです。ちりめんじやこはタコやエビ、深海魚など様々な海の生き物の稚魚がしらすと共に陸揚げされます。食品衛生上、私たちが食べているものは選別されていてほとんどチリメンモンスターは入っていませんが、それでも時々小さなタコやエビを見つけて嬉しい気持ちになりますね。

そんなチリメンモンスターを通して海の生き物に触れてもらおうと、選別前のちりめんじやこを発売している企業もあるそうです。小さな宝探しをしてみてはいかがでしょうか。



保冷剤には、おむつなどにも使用されている吸水性ポリマー(高吸水性高分子)が入っています。吸水性ポリマーは、水を吸うとゲル状に固まる性質があるため、空気中の水分を吸着させいやな臭いを吸収してくれます。さらに、アロマオイルを加えればオリジナルの消臭芳香剤が作れますよ。

・ 布(ガーゼなど)  
・ 水性絵の具  
・ デコレーション用素材  
(ビーズ、ビー玉、ミニフィギュア、ラメなど)  
・ 割り箸  
・ ガラス容器  
(空き瓶やグラスなど)  
・ お好みのアロマオイル

保冷剤は食べ物ではないため、お子様やペットがいるご家庭は置き場所にご注意ください。

布の代わりにラップに小さな穴をあけてもOK!



- ① 保冷剤を解凍し、中身を袋から取り出しガラス容器に入れる。
- ② 保冷剤の上に、アロマオイルを数滴加え、割り箸でかき混ぜる。
- ③ 絵の具で色をつけたり、ビーズなどでデコレーションする。
- ④ 布を被せてリボンを結ぶ。

## 失敗しても大丈夫!! 料理の味つけをリカバリー

調味料をついつい入れ過ぎてしまって料理を失敗してしまったことはありませんか? そんな時に簡単な手直し方法をご紹介。

### 塩辛い時

酢を足すと塩分が感じにくくなります。



### 醤油・味噌が濃い時

ごま油を加えることで落ち着いた味に。



世界を変えるための  
17の目標

SDGs

Sustainable Development Goals



### 目標14. 海の豊かさを守ろう

持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する

陸上活動による海洋汚染を防止したり大幅に削減することや、生態系の回復のために過剰漁獲の禁止やサンゴの保護などが挙げられています。海の豊かさを守ることが、地球環境保護や地域経済に大きな影響をもたらしてくれるからです。世界にいる漁業従事者は3億人、その90%が小規模漁業で地方経済を支えています。漁業従事者の中には約50%が女性も多く、乱獲による漁業の衰退は女性の雇用の問題ともつながっています。

どんな取り組みがあるの?



### 海のエコラベル

私たちがこれからも持続的に水産物を食べられるように、環境保護や水質を守っている漁法で捕られた水産物のみ与えられる認証ラベルです。日常の買い物からSDGsに取り組めます。

# 住まいの通信



2023 Summer

# ぼくたち×家事ラク三住士!!



もう生乾きに悩まない  
洗濯はいつも計画通り!

ガスの温風で5kgの洗濯物を約50分で乾燥。  
厚手のトレーナーもしっかり乾きます。天気に左右されず夜でも使えるから自分ルーティンでお洗濯ができます。

ガス  
衣類乾燥機

家事に追われて毎日を楽しめないなんてナンセンス!  
“家事ラク三住士”が家事効率アップをお手伝い。  
ゆとり時間は家族との団らんや趣味の時間に…  
あなたの暮らしを充実させましょう!

毎日のゴシゴシ洗いから解放  
ボタンひとつで自動洗浄!

※システムバスのオプション機能



浴槽底面のノズルから洗剤とお湯を噴射し浴槽内と風呂フタ内側を洗浄。自分で掃除する頻度を減らすことができます。洗い場も床ワイヤー洗浄で綺麗に。

- ★物干しに掛ける手間なし
- ★花粉が付着しない
- ★シワが伸びてアイロンがラク
- ★タオルがとにかくふわふわ

頼もしいわ!



手湿疹ともお別れしよう  
さらに手洗いより節水!

手洗いの温度では死滅しない雑菌も、高温のお湯で洗浄と同時に除菌。卓上型やビルトイン型、容量をご家庭に合わせて選ぶことができます。

食器洗い乾燥機

水の使用量は  
手洗いの約1/6  
節水効果大!

食後を  
有意義に  
過ごそう!

お風呂上りは  
ごほうびタイム♪

専用アプリを  
使ってスマホからも  
操作できます!

■詳しくはお気軽に下記までお問合せください。

熱中症の対策に!  
スポーツの後に!

## 冷たいおしほり

夏の暑い日は顔や手をおしほりで拭くと汗がひいてスッキリ!

### 冷たいおしほりの作り方

1 水をはって  
タオルを浸す



洗面ボールに水をため、タオルを押し沈める。

2 軽く絞って  
たたむ



水分を絞りすぎないように手で軽く絞る。

3 袋に入れて  
冷やす



ジッパー付の保存袋に入れて、冷蔵庫で冷やす

持ち歩く場合は冷凍庫で凍らせた後、保冷バッグに入れると冷たさが長持ちします。



水分を多く含んでいるおしほりの方が、同じ温度でもより冷たく感じられるので軽く絞るのがポイント。また、ミントやシトラス系の柔軟剤を使ったタオルを使うのもおすすめです。

※衛生上、使用後のおしほりはなるべく早く洗いましょう。

## 黄色いバターのひみつ

バターの黄色は、牛の餌となる牧草に含まれているカロテノイドという色素によるもの。生乳の状態では、カロテノイドが溶け込んだ乳脂肪は被膜に包まれており白く見えますが、バターを作る過程で被膜が破れ、色素が表れて黄色く見えるのです。



新鮮な牧草が食べられる春から夏はバターの黄色も鮮やかになるんだよ

## ～自律神経を整える～ 胸郭ストレッチ

自律神経には、体を活発に活動させたい時に優位に働く交感神経と、体を休ませたい時に働く副交感神経があります。この2つがバランス良く働くことで代謝が促され、快適に過ごせます。しかし、交感神経が優位に働きがちな方は、代謝が滞り倦怠感やさまざまな不調が生じやすくなります。「胸郭ストレッチ」は自律神経の乱れを整え、呼吸が深まるためストレス緩和にも効果が期待できます。

自律神経の乱れを整え呼吸が深まる運動



自律神経を整える呼吸のポイントは  
「吐く息と吸う息を同じ秒数にすること」

①姿勢を正して椅子に座り、「大きく前へならえ」のポーズをする。

②両腕を横に広げ、胸を張るように後方へ引く。胸郭(肋骨)が開いていくようなイメージで息を吸いながら胸を広げ、吐きながらそのままの姿勢を30秒キープ。※①②を2回繰り返す。



大阪ガス サービスショップ  
くらしプラス 金ナカジマ  
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