

すきっぷたいむ 第123号

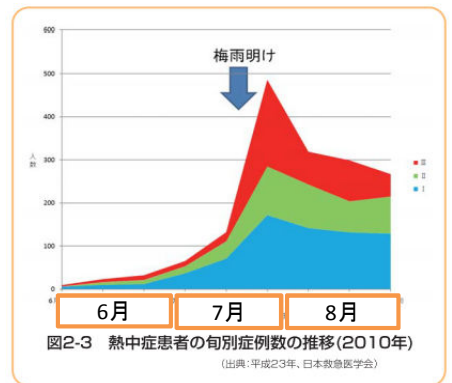
Sすてきな Kくらしを いいつも pプロデュース

【熱中症を防ぐには…】

日に日に暖かくなってきましたが、朝夕はまだまだ寒い日もあったり、日中の寒暖差が激しいですよ。気温が変化しやすい春は、厚着をして出かけたものの思ったより暖かくなり、汗をかいてしまった！あるいは、薄着をして外出し夜寒かった！と経験をされた方も多はず。寒い時期は意識をしない限りあまり水分をとりませんよね。冬から春に移りゆくこの時期は、案外汗をかいているのに、冬の習慣だけが残っていて水分補給にあまり意識がいかない季節です。それが、脱水症状をおこし熱中症となっていくのです！春は、まだ体が暖かさに慣れていない為、夏程の暑さでなくても熱中症になる可能性が高くなると言われています。

熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発傾向があります。人が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。

暑い環境で運動や作業を始めてから3~4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって人間は体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3~4日経つと、汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンの分泌が出て、熱いけれど塩分が不足によるその他の症状が生じるのを防ぎます。このようなことから、急に暑くなった日や屋外で過ごす人が、暑さに徐々に慣れる工夫をしましょう。



こんな時に注意！

暑くなり始め

こんな時に注意！

急な気温上昇

こんな時に注意！

熱帯夜や寝苦しかった翌日

(参考: H.P「環境省『熱中症環境保健マニュアル』(2011年5月改訂版)」/H.P「セルフドクター」/H.P「熱中症予防」)

暑さに備えた体作りをしましょう！

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。このようなとき、体はまだ熱さに慣れていないので熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなります。暑熱順化は、汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血流量の増加、心拍数の減少などとして現れます。暑熱順化は日常運動をすることによっても獲得できます。運動強度や時間頻度、環境条件によって影響されますが、暑熱順化は運動開始数日後から2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化をしておけば、夏の暑さにも対抗しやすくなります。熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば汗をかかないよう季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やせば夏の暑さに負けない体づくりをより早く準備することになります。

こまめに水分を補給しましょう！
 知らず知らずに汗をかいています。喉が渇く前あるいは、暑いところに入る前から身体の活動強度にかかわらず、こまめに水分補給をしましょう！
 『バナウエル』ならいつでも



ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？
 よい ・ 掲載して欲しくない ・ バナウエルなら掲載してもよい
 123(201405) 『バナウエル』

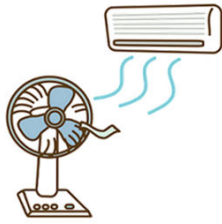
ちょっと省エネ

私達が使用しているエネルギーの大半は、石油や石炭などの化石燃料を燃焼することによって得られています。しかし、これに伴って、大気中にCO2(二酸化炭素)が排出されます。エネルギーの大量消費でこのCO2濃度が上昇し、地球が宇宙に放出するはずの熱が大気中に閉じ込められる温室効果が進み、地球が温暖化しています。

快適空調のコツ

★冷房時の工夫★

- ・ドアや窓の開閉は少なくしましょう。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- ・扇風機を併用しましょう。風がカラダにあたると涼しく感じます。
- ・フィルターを月に1回か2回は清掃しましょう。
- ・夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。
- ・室外機の周りには物を置かないように風通しの良い場所に設置しましょう。



コンロの炎は鍋の大きさに

★炎は鍋の大きさに合わせて★

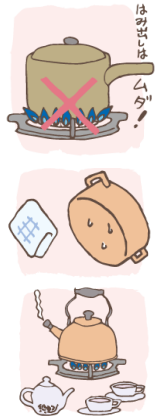
炎がなべ底からはみ出さないように調節しましょう。

★鍋の水滴は拭き取って★

底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに余分なエネルギーが必要になります。

★点火のタイミング★

コンロに点火するタイミングは、鍋やヤカンをのせてからにしましょう。



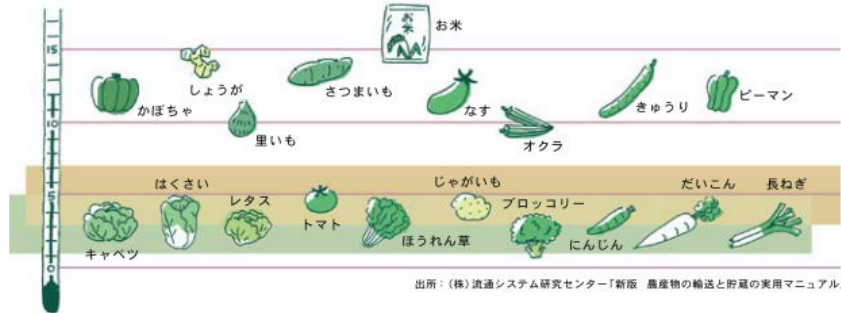
冷蔵庫は詰め込みすぎないで

★冷蔵庫の中を整理して★

食べ残した食品が冷蔵庫の奥で眠っていたり、まだ常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか? 「とりあえず保存して」は結局捨てられてしまう事が多いはず。缶詰やビン詰など、まだ未開封なら常温で保存できますよ。ものを詰め込みすぎないようにしましょう。

【野菜保存の適温】

冷蔵庫の温度は約1~5℃/野菜室の温度は約3~7℃が一般的です。



(参考/一般財団法人 省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」(2012年版))

121号の答え

LPガスが「災害に強い」といわれる理由がいくつかあります。当てはまらない事が一つあります。どれでしょうか?

- ① 持ち運びが容易な可搬性の高さがあること。
- ② 個別供給だからその迅速な点検・復旧ができる。
- ③ **ガスが空気より軽いので、万が一漏れても安心である。**
- ④ 緊急時に避難所などに運んですぐに利用できる。

LPガスは空気より重くプロパンは空気の約1.5倍です。そのためLPガスは空気中では低い場所にたまりやすくなります。万が一漏れた場合は大変危険です。戸や窓を開けて、低い場所にたまったガスも外に出て下さい。(参考:HP「LPガス安全委員会」/HP「経済産業省」)

【123号のクイズ】

省エネに関する問題です。ご飯を炊飯器で保温するのと、電子レンジで温め直しをするのでは、どちらが省エネでしょうか?

3合炊いて1.5合食べた後...

- A** 残り1.5合を4時間保温し、4時間後1.5合食べる。
- B** 炊飯器の電源を切りご飯を取り出し、食べる前に電子レンジで加熱して1.5合食べる。

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

【123号のクイズ】

省エネに関する問題です。ご飯を炊飯器で保温するのと、電子レンジで温め直しをするのでは、どちらが省エネでしょうか?

- 3合炊いて1.5合食べた後...
- A** 残り1.5合を4時間保温し、4時間後1.5合食べる。
- B** 炊飯器の電源を切りご飯を取り出し、食べる前に電子レンジで加熱して1.5合食べる。

株式会社ミツワ
E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

- スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1
- スキップ隊 北神 〒651-1502 神戸市北区道場町増田字下芝名2081-4
- スキップ隊 丹波 〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1



- ☎ 0120-880-320 【ガスの事】
- ☎ 0120-669-320 【器具の事】
- ☎ 0120-055-320
- ☎ 0120-772-320
- ☎ 072-756-1751



「すきっぴたいむ123号」のおまけ

雑学コラム

【お祝いにはなぜ 尾頭付き (おかしらつき) ?】



子どもの日、初節句などお祝い事の時に日本の風習として良く出てくる「尾頭付き」。こういった場合、出てくる魚は「鯛」ですね。では、なぜお祝いの席に「鯛の尾頭付き」がでてくるのでしょうか。

外国人も縁起を担ぎますが、日本人ほど生活習慣の中に縁起をかついでいる民族は少ないでしょう。その代表的なものが、お祝い料理です。お節料理にしる出される料理すべてに、意味を持たせたりゴロ合わせをしたりして有難さを強調しています。

鯛は味もよいということもありますが、姿形や色、名前などからお祝いの料理の代表にあげられる魚です。ピンと張った頭や尾の生きのよさ、そして鮮やかな赤色は祝福の色。そして名前も「めでたい」に通じる鯛(たい)。そして、尾頭付きであるのは、切ったり壊れたりしたものは縁起が悪く、頭から尾まで完全に欠けていない、つまり、すべてそろっているという縁起をかついでいるのです。

お客様にお出しする際には、お客様からみて「頭が左」「尾が右」となっています。諸説ありますが、これは日本の左上右位によるものと思われ、左の頭から食べ始め、右の尾まで最初を取りながら頂いていくのです。つまり、「一つの事を最初から最後までやりとげる」という意味が込められています。

(参考: 著書「つい誰かに話したくなる雑学の本」/HP「人に教えたくなる雑学や言葉のあんなことこんなこと」)

【 豚肉のつくね ~ごまわさび風味~ 】



豚の細切れで作るつくねです。一口食べるとほろっと崩れる柔らかさ♪ わさびの辛味がなんともいえません(*^-^*)

【材料(2人分)】

- 豚こま切れ肉...250g
- 焼きのり(全形)...1枚
- 小麦粉...大さじ3
- サラダ油...大さじ1

《調味料》

- 白練りごま...大さじ2
- 練りわさび...小さじ2
- みりん...大さじ2
- しょうゆ...大さじ2
- 水...1/4カップ

【作り方】

- ① ボールに豚肉、のり、小麦粉を入れ良く混ぜる。
- ② 全体がまとまったら8等分にし、平らな円形に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面を中火で約3分ずつ焼く。
- ④ あらかじめ合わせておいた調味料を加えて全体にからめ、水分が少なくなったら器に盛り、フライパンに残ったタレをかけて完成!



小さなお子さんや、辛いのが苦手な方には、甘酸っぱい和風味で。

《調味料》

- しょうゆ、酢、みりん...各大さじ2



暮らしのヒント

☆ 冷凍キャベツは、色々使えます。



生のまま冷凍したキャベツは、火が通る色々使えます。試してみたい方は、冷凍後のキャベツを炒めたり、餃子の具材などに使ったり、お弁当の材料としても使えます。生のキャベツは、調理に使う際は、調理用の材料にしてください。

ざく切りにして、チャック付の保存袋に入れて冷凍保存しましょう。冷凍後、袋の上から手でつぶすと粉々に砕けるので、おろし器で切らなくてもみじん切りができますよ。

(参考: 著書「生で冷凍、そのまま調理のすぐザ便利帳」)

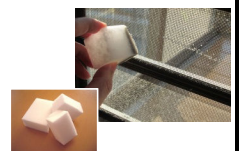
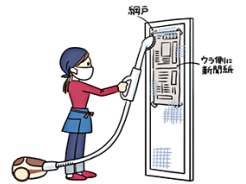
【冷凍キャベツを使った簡単一品】

- ゆでずに作れるのでとっても簡単!
 - ① ざるに冷凍キャベツを入れ、お湯を回しかけ、しんなりしたらギュッと絞る。
 - ② 調味料で和えるだけ!
- しょう油 小...1
ごま油 大...1
砂糖 小...1/2
ごま、こしょう...各少々

☆ 網戸汚れていませんか?

窓を開けると心地よい風が吹き、風が気持ちいい季節ですが、網戸は汚れていませんか? 砂ぼこりなどですぐに汚れてしまいう網戸を新聞紙と掃除機で綺麗にしましょう。

網戸の片面に新聞紙を貼り、反対方向から掃除機をかけましょう。新聞紙が、掃除機の吸引力をパワーアップさせてくれます。次にメラミンスポンジ(水につけてこするだけのスポンジ)で軽くやさしくこすって下さると、この時強くこすると、網戸が伸びてしまふので、注意して下さいね。(参考: 著書「あったか生活! カテイの魔法収納術」)



☆ 肌着の洗濯は外表で。

洗濯機での汚れの落ち方はオモテも裏も大差ありません。うのは繊維の傷み方が外側になっている方が繊維の傷みが激しいのです。しかも、繊維の傷みは吸水性も下がります。その結果、吸いにくくなり、汗も蒸発しやすくなり、残った汗が蒸発するときに気化熱で体を濡らすようになります。肌着の洗濯は外側を洗ってあげるといいですよ。(参考: HP「ちょっとお得な知っとくアドバイス」)



貴重なご意見頂戴しました。

121号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に○を入れて下さった方のご意見です。

(紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)

掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

- ★ **何年か前にミツワさんで当たった手回しラジオは今もリビングの窓際においてあります。他の非常持出品は少しまとめてリビングの物入奥に入ったまま…。これを機会に点検します。**

【伊丹市：ペンネーム はむちゃんさま】

以前にご当選なさった手回しラジオを大切に下さっているのですね。ありがとうございます。

非常持出品、我が家も物入れに入れたままでしたので、今回再度確認しました。すると、長期保存しすぎて保存期間が過ぎている物を発見しました。いざという時に使えない状態では困りますので、ぜひ、これを機に一度点検なさってくださいね。

- ★ **いつまでたっても寒いですが、庭の梅が一輪一輪と花を咲かせ、ふきのとうが大きくなってきました。121号にあります「ふきのピリッといため」ももうすぐできそうです。さっそく作ってみたいと思います。**

【猪名川町：ペンネーム はっちゃんさま】

おハガキを頂戴した時が3月中旬。梅の花、ふきのとう情景が目につかんできました。「ふきのピリッといため」お試し頂けましたか？簡単に作れるお料理をご紹介しますので、気になるレシピがございましたらぜひお試ください。また、お料理の感想などもお待ちしております。

- ★ **老母86才、初老夫婦63才、62才の3人家族。ミツワの営業の人はプロパンだけでなく、水廻り他家のナカの修理も気軽に相談に乗ってくれる頼れる存在です。これからもよろしく！**

【神戸市：野田さま】

弊社を頼って頂き本当にありがとうございます。弊社は、暮らしに役立つ情報をお届けし、お客様目線で考え、ご提案していければと考えております。

ちょっとしたことや、どこに聞けばいいのかわからない様な事でも、ご相談頂ければ嬉しい事はございません。即答できない事もあるかと思いますが、きちんとご返答は差上げます。今後共末永くよろしくお願い致します。

- ★ **最高のレシピ(ごはん、生卵、なっとう、しそこんぶ)これをまぜて食べると最高にうまいです。ぜひ、みなさんにひろめて下さい。**

【丹波市：ペンネーム Team dragonさま】

おすすめレシピのご紹介ありがとうございます。たまごかけごはん♪久しぶりに食べたくなって食しました。私は、なっとうが苦手ですので、なっとう抜きにし、代わりにオクラを刻んで入れました。主人はなっとうが好きなので、なっとう入りに。しそこんぶがなかなか良い感じでした。本当においしかったです。レシピのご紹介ありがとうございます。

- ★ **先日、思わぬ事件がおこりました。宅急便がきたので受取に外に出たところ、戸の鍵が半鍵になっていたのか何と閉め出されてしまいました。いつもならちゃんと消すガスをこの時は、つけっぱなしで、鍋がかかったまま家に入れず、とりあえずお隣さんに鍵屋さんを呼んでもらい、戸のドアノブをこわして家に入ったら、半分蒸発してたものの、火事にはならず、事なきを得ましたが、こんな時、外から火を消すにはどうしたらよかったですでしょうか？もう生きた心地がしませんでした。頼れるお隣さんに感謝です。対処法教えてください。**

【伊丹市：ペンネーム ショコラさま】

(直接ショコラさまにはお電話でお話させて頂きました) 大事に至らず良かったですね。ショコラさまの場合、確認したところ通報の設定により双方向の操作が可能でしたので、弊社にご連絡を頂戴すれば、ガスを元からとめる事が可能でした。その設定をすぐにさせて頂きました。ですから、万が一同じような事が起こった場合、弊社にご連絡をいただければ、弊社内のコンピュータ操作によりガスを元から止めることが可能です。ただし、現在の電話回線の状況等を変更されるなど、通信回線を変えられた場合は、双方向の通信ができなくなる場合があります。(詳しくはお尋ねください) 全てのお客様にこの通報システム双方向が対応できるわけでは、ありません(電話回線の状況等により)が気になられましたら、一度弊社までご連絡下さい。双方向ができなくても、万が一火をつけたまま外に出してしまった場合、メーターのすぐ近くにあるコックを閉める事でガスを止める事は可能です。弊社にご連絡頂ける状況でしたらご説明いたします。点検時等お伺いした際にいつでもお気軽に担当者までご質問ください。本当に何事もなく良かったですね。心強いお隣さんがいらっしゃるやっつと安心ですね。

