

すきっぷたいむ 第134号

S. すてきな K. 暮らし I. いつも P. プロデュース

【春の水分不足 気をつけて】



春めいて、少しく暖かくなってきたり、血管が詰まったり、脳卒中や心臓病のリスクが高まったり、冬場の水分不足が原因で、春に脳梗塞や脳出血、脳動脈瘤が破裂するなどの危険な状態を招く場合があります。冬場の水分不足は、春に脳梗塞の原因となります。

寒さも和らぎ暖かくなってきているのに、脳梗塞が増えてくると指摘されるのはなぜでしょう。それは、冬場の生活環境をそのまま引きずっているのが原因と考えられています。



冬場は寒さから汗をかくことが極端に少なくなります。汗が少ないと水分補給も少なくなり、夏場と比較して飲む量も減ってしまいます。この生活が続くと身体が少量の水分に慣れてしまいます。

春になって気温が上昇して日によって汗ばむこともあります。減らした水分量を増やすことができず、気が付いた時には水分不足に陥ってしまいます。これが、脳梗塞の原因です。

血液ドロドロ…本当に怖い！

脳梗塞は脳の血管が詰まってしまう、栄養が脳に行き渡らない病気で、原因の一つにドロドロ血液が挙げられます。水分不足は、血液をドロドロにする原因であり、それが固まって脳血管を詰まらせるのです。

注意
ポイント！

十分な水分補給を行いましょ！朝起きた時や就寝時にコップ一杯の水分を補給しましょ！

春は、昼夜の寒暖差が激しく、血圧の変化が大きくなる傾向があります。服装などに十分注意して行動しましょ！

春の水分不足は脳にとって危険な状態を招いてしまいます。水分補給をして気持ちの良い春を満喫しましょ！

家事の合間にも水分補給を！

体を動かすことで消費されるエネルギーには、ランニングやジミなど体力維持・向上を目的とした「運動」と、炊事・洗濯・掃除などの「生活活動」があります。毎日の「生活活動」の中でエネルギーを消費しています。

活動を行った時に、安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表す単位をメッツで表します。メッツ (METs) 「Metabolic equivalents」の略



こまめに水分補給をしましょ！

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 ・ パネルなら掲載してもよい



白玉粉は白玉団子以外にも
美味しい和風デザート作れますよ
と〜〜〜って簡単!

【もちりあんこ巻】



【材料(8個分)】

- ・白玉粉 40g
- ・水…1/2カップ
- ・薄力粉…25g
- ・砂糖…大さじ1
- ・サラダ油…少々
- ・小豆あん…100g
- ・アイスクリーム 適量

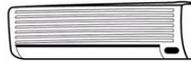
【作り方】

- ①白玉粉に分量の水を加え、指で粉気がなくなるまで混ぜ、(ダマにならないように指で良く混ぜておきましょう。)薄力粉、砂糖を加える。
- ②フライパンを弱火にかけてサラダ油を薄くたく。
- ③①を大さじ2ずつ流してスプーンで幅3cm程度、長さ10cm程度の楕円形に伸ばし、表面が白っぽくなったなら、裏返して焼く。
- ④あんは8等分にして丸め、③の皮で巻く。
- ⑤お皿に盛りつけ、アイスクリームを添えたら出来上がり!

★ ①の時に黒ゴマを大さじ1加えると、食べた時の食感がプチプチの歯ざわりでおいしいですよ。

★ ④の時に、いちごを1/4カットしたものや、オレンジ、栗の甘露煮、ホイップした生クリームなどをあんと一緒にに入れても美味しいですよ。

ちょっぴり省エネ



これから、暖かくなってくると、エアコンの出番が多くなりますね。ちょっとした工夫で省エネができますよ。

エアコンのフィルターお掃除はこまめに行いましょう。フィルターが汚れていると、冷暖房能力の低下や異常音発生の原因にもなりますよ。

冷気は下に、暖気は上に集まります。暖房時はエアコンのルーバを下向きに、冷房時は水平にし、いずれも風量を強めにすると室温が均一になり、冷暖房のムダが省けます。



エアコンを使用しない時は室内機の電源スイッチをOFFにするか、電源プラグを抜いておきましょう。待機電力の無駄を省けます。

≪フィルターのお掃除≫

ホコリはフィルターの外側に付いているので、外側から掃除機をかけましょう。内側から吸ってしまうと、ホコリが逆にフィルターの目に詰まってしまう。月に1回は水洗いし、日陰で干しましょう。シャワーをかけて水洗いをしましょう。その際に、掃除機とは逆に裏側からシャワーを充てる事。



外側から水圧をかける目詰まりしてしまいます。洗剤を使う場合は台所用洗剤を水で薄め、柔らかいブラシで洗うと傷めません。

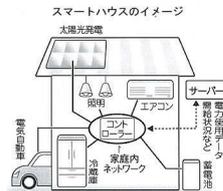
(参考: HP「お掃除本舗」)

【132号のクイズの答え】

130号の答え

太陽光発電などをはじめとした「発電」、発電した電気を貯めておく「蓄電」、エコ家電や電気自動車などで「使う」という自給自足を理想とし、モニターなどで必要不必要を判断し、ある程度コントロールする機能を搭載した家のことで、CO2排出の削減を実現する省エネ住宅の事をなんというでしょう。

スマートハウス



132号プレゼント「ポータブル紫外線チェッカー BERRY(グリーン)」10名様プレゼントに對し、

3月20日現在の応募総数 92名です。

【134号のクイズ】

当てはまるものに○をつけて下さい。

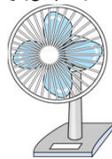
東日本大震災以降、節電意識の高まりもあって小型化が容易で省電力といわれているDCモーター(直流モーター)を搭載した、低消費電力の扇風機の人気が高まっています。扇風機は、エアコンと併用することにより部屋の空気を循環させて、快適性を向上させ、省エネに貢献することができます。扇風機は、明治時代の終わりに海外から輸入され、当時は高級品でした。現代では安価なポピュラー家電品となっていますが、国内では、いつ頃から生産が開始されたのでしょうか?

- A.明治時代
- B.大正時代
- C.昭和時代

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。

【134号のクイズ】

東日本大震災以降、節電意識の高まりもあって小型化が容易で省電力といわれているDCモーター(直流モーター)を搭載した、低消費電力の扇風機の人気が高まっています。扇風機は、エアコンと併用することにより部屋の空気を循環させて、快適性を向上させ、省エネに貢献することができます。扇風機は、明治時代の終わりに海外から輸入され、当時は高級品でした。現代では安価なポピュラー家電品となっていますが、国内では、いつ頃から生産が開始されたのでしょうか?



- A.明治時代
- B.大正時代
- C.昭和時代



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 神戸市北区道場町塩田字下芝名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



「すきっぷたいむ134号」のおまけ

雑学コラム

4月30日は『図書館記念日』



最近ではパソコンやスマートフォンで色々な事を検索できたり、また、色々な種類の電子書籍も出回ったりしていますので、少し前と比べても、図書館に行って調べるといった事が少なくなってきた気がしませんか？

昭和25年に図書館を社会教育と定めた社会教育法の精神に基づき、その健全な発達をはかることにより国民の教育、文化の発展に寄与することを目的とされた法律「図書館法」が制定されました。この法律は、地方公共団体が設立する公立図書館、日本赤十字社または公益法人が設立する私立図書館の設置や、運営上に必要な事項、司書・司書補の資格などについて定めています。

図書館法が制定され、それを契機に日本の図書館活動は生まれ変わりました。サービスとしての公共図書館の機能が明らかにされ、無料原則がうたてられました。戦前にも記念日としては別の日に制定されていましたが、この法律を機に近代的な公共図書館の時代を迎えました。日本図書館協会は、今日の図書館発展の基盤となった図書館法施行の日を記念して4月30日を「図書館記念日」となりました。



1年を通じて本に関する記念日が多く制定されているのですが、4月前後の本に関する記念日をいくつかご紹介いたします。

★ 3月27日～4月9日 「絵本週間」
よりすぐれた絵本文化の発展と、教育の場や家庭にいつそう「絵本読書」が定着する事を願って設けられました。

★ 4月2日 「国際子どもの本の日」
1966年ミュンヘン国際児童図書館創設者で、第1回国際アンデルセン賞名誉賞受賞であるイェラ・レップマンは、世界中が子どもの本を通して国際理解を深める為に、1967年にアンデルセンの誕生日である4月2日を定めました。

★ 4月10日 「教科書の日」
新しい教科書が児童生徒の手に渡り、教科書に対する関心が高まる4月の「4(よい)月10(としよ)日」(良い図書)を教科書の日として制定し、大切に扱う事を呼びかけています。

★ 4月23日 「子ども読書の日」
国民の間に広く子どもの読書活動についての関心と理解を深めるとともに、子どもが積極的に読書活動を行う意欲を高める為、平成13年法律第154号「子どもの読書活動の推進に関する法律」により制定されました。

★ 4月23日 「サン・ジョルディの日」
伝説の騎士、サン・ジョルディを愛の守護聖人としてたたえるスペインの伝説に基づく記念日。サン・ジョルディが殉教したとされる4月23日と文豪として名高いセルヴァンテス、シェークスピアの命日が結びつき、この日に本と愛を贈り、愛する気持ちを伝えあうようになりました。

★ 4月23日 「世界図書・著作権の日」
読書と文化の発展を促進する為ユネスコにより制定されました。4月23日はセルヴァンテスとシェークスピア、インカ・ガルシラーソ・デ・ラ・ベーガの命日とされています。

(参考: H.P.「国立国会図書館国際子ども図書館」/H.P.「日本図書館協会」/H.P.「ブリタニカ国際大百科事典 小項目版」)



暮らしのヒント

グリルの網汚れは… ナスのヘタで



お料理する時に切り落としてしまうナスのヘタ。そのままゴミ箱へ行ってませんか？ナスのヘタでグリルの網のお掃除に使えますよ！

ヘタが細い棒の1本1本にしっかり食い込むので、想像以上に汚れを落とすことができます。手でしっかり持って網をこするだけで焦げ付きや油汚れがきれいになりますよ。

(参考: 著書「キッチンの便利帖」)



“つるん”と食べたいですね。簡単温泉卵の作り方



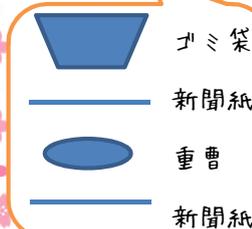
常温に戻した卵を炊飯器に入れて水1/2カップと沸騰したお湯1杯を注ぎ、フタをして保温スイッチを押すだけです。



そのまま10分～20分程度で出来上がりです。時間は好みの硬さや個数によっても異なるので、ご自分にあった時間で作ってみて下さいね。

(参考: 著書「キッチンの便利帖」)

そろそろ生ゴミのニオイが気になる季節です。



ゴミから出る水分に雑菌が繁殖して生ゴミが嫌なニオイがしてきますよね。嫌なニオイを軽減する方法です。ゴミ箱に新聞紙を敷き、重曹をふりかけます。その上に更に新聞紙を敷き、その上にゴミ袋をセットします。更にゴミ袋にも重曹を振り掛けておくだけでかなり軽減されますよ。

ゴミ袋
新聞紙
重曹
新聞紙

貴重なご意見頂戴しました。

132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」に〇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。

- 「体の砂漠化現象」の記事を見て安心しました。寒い冬なのにお水が飲みたいけど「バナウェル」を飲んでいました。どこか体が悪くなっているのではないかと不安でした。体が欲求していたんですね。これから安心して飲みます。

【丹波市 : 藤本さま】

「バナウェル」をお飲み頂き誠にありがとうございます。冷水も温水も出るので、とても便利です。いつでも手軽にお飲み頂けますよ。

運動していなくても、何故か喉が渇いて…なんて事ありますよね。家に帰って無性に喉が渇き、コップ1杯の水を飲むことがあります。とってもスッキリします。家事をしなくていいならビールを飲みたい！って衝動に駆られることもあります(笑)【アルコールは、気持ちはスッキリするかもしれませんが、水分補給にはならないので、お水が一番！】

これから暖かくなると汗をかいていなくても、脱水症状予防の為、水分補給を忘れずに行ってくださいね。

- 正月早々に18年間使っていた石油ボイラー水漏れで新しいのに交換してもらいました。新年早々にもかかわらず、心良く手配して下さい、その後古いパイプとの不都合にも早速見に来てもらってめんどろがらず対応して下さい、近くの水道店にたのまずによかったと家内の話です。ありがとうございました。今後もよろしくお願いします。

【丹波市 : ペンネーム 青垣のじーじさま】

弊社をお選びいただき、こちらこそ誠にありがとうございました。

新しいボイラーになって、快適にお過ごしですか？特に冬場にボイラーが壊れてしまうと、お湯が出なくなり、食器を洗ったり、あったかいお風呂に入れなくなったり、何かと不便ですものね。早々に交換する事ができて本当に良かったです。どんな事でも頼りにして頂ける弊社でありたいと思っております。末永くよろしくお願いします。

- 炊飯器でのチョコレートケーキは家族で大好評でした。ありがとうございます。3月にはお雛祭りが有りますが、その時用にこれも簡単なケーキが有りましたら、記載して頂ければ、チャレンジしたいです。

【三田市 : ペンネーム シオ.シオ さま】

炊飯器で作るチョコレートケーキのレシピを参考にお作り頂いたんですね。ありがとうございます。私もレシピ掲載の為の試作依頼ハマってしまって、お友達のお家に遊びに行くときも作って持っていきます。みんな炊飯器で作ったとは思えないと大好評です。これからも簡単で安く出来るお料理レシピを掲載したいと思います。是非参考になさってくださいね。

また、簡単に出来るケーキレシピも掲載致しますね。

- ガスもれを感知したとかで突然訪問された時は、びっくり！色々調べて頂き、モレの箇所がわかりなおして頂き、安全に使用でき感謝しています。ご苦労様でした。

【川西市 : ペンネーム 老犬介護ママ さま】

安全管理の為の通報システムをご利用のお客様は弊社にて、ガス漏れ等の検知をします。また、ご利用でないお客様も、ガスメーターにて検知しています。弊社に何らかの情報が入った際には、今回の様に緊急にお伺いする事もございます。ご協力頂きます様よろしくお願い致します。

早めに検知し修繕する事が出来て本当に良かったです。これからも安心・安全にお使い下さいね。

- 突沸の事を読んで、電子レンジでタマゴ料理(目玉焼き)をするとよく爆発させてレンジ内の掃除にてんやわんや。急がばまわれ。最初からフライパンですれば良かったと思う事が多々あります。

【三田市 : チュースケ さま】

そうですね！私も経験あります。掃除も大変です。突沸は怖いですね。沸騰・爆発？して身体に飛ぶ事がありますから、やけどになる事もあります。チュースケさまのおっしゃる通り、急がばまわれ。ですよ。本当に。

- 手づくり感いっぱい「すきっぶたいむ」大好きです！

【猪名川町 : ペンネーム ジョニー さま】

お恥ずかしいです(*^_^*)でも、本当にうれしいです。ミツワをそして「すきっぶたいむ」を身近に感じて頂きたく、このようなスタイルを続けております。引き続きよろしくお願い致します。

森のひとりごと... いま、と~~~~でもルンルンなんです。なぜか？って。この一週間は独身なんです(*^_^*) 主人が出張、娘は合宿なので。私、ひとりなんです。昨日は、帰って一人DVDを観て楽しんで、今日は、一人で映画に行く予定です。明日は、母と二人で親子水入らずの夕食を。そして、その次は会社の同僚と...。と思いきり羽を伸ばして？伸ばす？予定です(こんな事って、早々な事なので、たまご褒美もいかなと思っています。この私にとってのゴールデンウィークならぬ、プラチナウィークが始まる前は、何をしようか？何かおいしい物でも食べに行こうか？一人でお買い物に行こうか？というんなら予定を考えて。まさに、旅行に行く前のワクワク感と同じ気持ちだったのですが...。確かに、楽しいひと時を過ごしていますが、でも、いつも賑やかな娘【お年頃なので、顔を見るなり弾丸トークなので】の声が聞こえないと、ちょっぴりなんだか寂しい気持ちになっています。勝手なものですよね。