

すきっぷたいむ 第137号

Sすてきな Kくらしを Iいつも Pプロデュース

【梅雨明け直後が特に危険です】



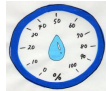
熱中症とは、身体の中と外の暑さ（熱さ）から起きる不調のことです。発生のメカニズムは、体の水分・塩分不足で汗をかけず、体温が急激に上昇。熱けいれん、めまい、頭痛、吐き気などを引き起こします。体温の上昇から熱射病になり重症に陥る場合も少なくありません。

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

熱中症を引き起こす原因は、「環境」「からだ」「行動」による事が考えられます。

環境

- * 気温が高い
- * 湿度が高い
- * 日差しが強い
- * 閉め切った屋内
- * エアコンがない部屋



- * 急に暑くなった日
- * 熱波の襲来
- * 風が弱い

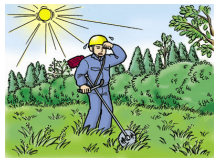


からだ

- * 高齢者や乳幼児、肥満の方
- * 下痢等の脱水症状を起こしている状態
- * 二日酔いや寝不足といった体調不良
- * 低栄養状態等



行動



- * 激しい筋肉運動や慣れない運動
- * 長時間の屋外作業
- * 水分補給できない状況



炎天下の体感温度はプラス5度です。

炎天下の体感温度は予報の気温よりも高くなっています。気温と体感温度の差は、時には4～5度もあるようで、地面の状態によっても体感温度は違うそうです。これは、コンクリートや芝生などによって、地面からの輻射熱が異なる為です。梅雨明け直後や梅雨の晴れ間といった急に暑くなったときや、風の弱い時、そして、湿度の高い時が熱中症になりやすいといわれています。しかし、7～8月の後半になると、ある程度体が慣れてきたり、自ら気をつけるようになるので、気温や湿度の上昇とともに熱中症の危険度が増えるわけではなく、むしろ暑さに慣れていない時期の運動は3

「環境」「からだ」「行動」これらの3つの要因により

熱中症を起こす可能性があります。

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するには・・・

- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう。
- 室内でも温度を測りましょう。
- 体調の悪い時には特に注意しましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子を活用し直射日光に当たらないようにしましょう。また日陰を利用しましょう。
- 水分・塩分補給を忘れないようにしましょう。

【熱中症の応急処置として（まわりのひとが熱中症になったら）】

熱中症を疑う症状があれば、意識を確認し、意識があれば、涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やしましょう。意識がない場合は救急車を呼びましょう。また、自力で水分を摂取できるのであれば、水分・塩分を補給させましょう。水分を自力でとれなかったり、症状が改善されない場合は医療機関へ連れて行きましょう。

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 ・ どちらでもよい



【豆腐とゴーヤーの たらこ炒め】



【材料(2人分)】

- ゴーヤー…1/2本
- 木綿豆腐…1丁
- たらこ…1/2腹
- かつお節…小袋1パック
- 塩・コショウ・醤油…少々
- ごま油…大さじ1
- 実山椒(粉山椒)…少々

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで500Wの電子レンジで約2分加熱し水を切る。(豆腐に重しをして30分ほどおいて水をきってもよい)
- ②3cm角で1cm位の厚さで切る。一口大に手でちぎってもよい。
- ③たらこは大きめの一口大にきる。
- ④ゴーヤーは縦に切って種とワタをとり、5mm程度の厚さに切り塩をふって10分程度おき、水で洗う。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、②の豆腐を並べ両面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥⑤にゴーヤーとたらこを加えて炒め、塩・コショウ・醤油・山椒で味付けをする。



★たらこ★

カリウムやリン、亜鉛などのミネラルが多く、粘膜強化のビタミンA、抗酸化のビタミンE、代謝をつかさどるB1、B2、貧血予防のビタミンB12が豊富に含まれています。冷房や紫外線など肌ストレスが気になる時期は良い食材ですね。ただし、たらこは高コレステロールで保存に多くの塩を使用していますので食べる量に気をつけましょう。

★ゴーヤー★

何度かご紹介していますが、ゴーヤーは夏に食べるにはもってこい!の食材です。ビタミンCの含まれている量は76mg(100gあたり)と非常に多く、トマトが15mgに対して5倍以上も含まれています。通常炒めるとビタミンCは壊れやすいのですが、ゴーヤーは炒めても壊れにくいようです。また、苦み成分は「モモレデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。また、夏バテは、暑さで汗をたくさんかいた時にカリウムも一緒に流出し不足する状態で起こりうるのですが、ゴーヤーにはカリウムも多く含まれています。夏バテしやすい時期に栄養をとるには適した食材ですね。
(参考: H.P「ゴーヤー(苦瓜)の栄養価と効果:旬の野菜百科」/H.P「カリウムの働きと野菜、果物、魚介に含まれるカリウムの量:旬の食材百科」)

135号の答え



【135号のクイズの答え】

日常のお掃除の中で、畳にも定期的に掃除機をかけることにより、ダニ・カビ対策になります。さて問題です。畳に掃除機をかける際に、どのような方向にかけることが最適でしょうか？

畳の目に対して斜めに(部屋の隅から隅にむかって)掃除機をかける

掃除機をかける際に方向は関係ない

畳の目に沿って掃除機をかける



フローリングや畳に掃除機をかける場合、基本的に手元スイッチ「中」または「強」に合わせ、吸込み口の操作が重く感じた時は、パワーを下げて使用しましょう。強く押し付けると傷が付いたり故障の原因になったりするので注意しましょう。(参考:「家電アドバイザー資格『商品知識と取扱

135号の当選者5名に対し応募者は67名(6月22日現在)です。

【137号のクイズ】

※正しいと思うもの○をつけて下さい。

製品の省エネ情報を表示するの制度が2006年10月より開始されました。市販されている製品の中で相対的に位置づけた多段階評価、年間の目安電気料金などを製品本体や近傍に表示するものです。この表示される製品は製品毎の省エネ性能の差が大きい5つの家電製品です。それは、冷蔵庫、テレビ、電気便座、蛍光灯器具の他あと一つは下記の内どれでしょうか？



- * 冷蔵庫
- * テレビ
- * 電気便座
- * 蛍光灯器具
- * ?

- ア 洗濯機
- イ 除湿機
- ウ エアコン
- エ 加湿器
- オ 扇風機

【137号のクイズ】

製品の省エネ情報を表示するの制度が2006年10月より開始されました。市販されている製品の中で相対的に位置づけた多段階評価、年間の目安電気料金などを製品本体や近傍に表示するものです。この表示される製品は製品毎の省エネ性能の差が大きい5つの家電製品です。それは、冷蔵庫、テレビ、電気便座、蛍光灯器具の他あと一つは下記の内どれでしょうか？

これが、「統一省エネ」です。



- * 冷蔵庫
- * テレビ
- * 電気便座
- * 蛍光灯器具
- * ?

- ア 洗濯機
- イ 除湿機
- ウ エアコン
- エ 加湿器
- オ 扇風機

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。

株式会社 **みつわ**
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



「すきっぷたいむ137号」のおまけ

雑学コラム

7月22日は ナッツの日 (7 2 2)



汗をかくことによってビタミンB群を含むビタミンやミネラルが失われます。また、さらっと食べることができるとでんぷん質の麺類に偏りがちでビタミンB1が不足になります。ビタミンB1は、疲労回復のビタミンといわれ、不足すると体力の低下や食欲不振、足がつるなどの症状がでます。カシューナッツやピスタチオなどのナッツはビタミンB1が豊富に含まれているので夏には摂りたい食材ですね。

ナッツの日は、日本ナッツ協会が1996年(平成8年)12月16日に制定しました。

通常「ナッツ」と呼ばれている木の実は堅果種子類で肥大した種子の胚や仁(胚乳)を食用とします。一般的には、アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカデミアナッツなどが副食品として食べられています。これらの木の実は、昔から貴重な保存食として食べられてきました。クルミは、紀元前7千年前から人類が食用としてきた最古のナッツです。アーモンドの起源も古く、4000年以前の地中海沿岸地域のヨルダンが原産と考えられています。また、ナッツ類は貴重な保存食としてだけでなく、神事や催事のお供え物としても重宝されており、紀元前からエジプトや中国の国王の墓には必ず、棺の中にナッツが供えられていました。その後広く栽培されて中世頃までは王族貴族や上流階級の人々だけの高級嗜好品でした。

ナッツひと粒の50~60%が脂肪分ですので、多いですが、ナッツの脂肪分は身体にいいとされる不飽和脂肪酸です。善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らすオメガ3と、コレステロール値の低下や生活習慣病の予防に効果的なオメガ6が含まれています。またオメガ3とオメガ6の黄金比率は1:2と言われており、アーモンドやピスタチオに多く含まれています。その比率に近いナッツはくるみです。ナッツには、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。



高カロリーのナッツは、食べ過ぎると肥満や肌荒れの原因になってしまいます。アーモンドなら1日に25粒、ピスタチオは43粒、クルミ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツの場合はそれぞれ25gが適量なのとか。目安としてクルミが手のひら1杯半、カシューナッツとヘーゼルナッツは1杯分(可食部)です。子供は大人と同じ量食べると食べ過ぎになるので、子どもの手のひら程度にしましょう。それぞれのナッツでも、アーモンドはマグネシウム、カシューナッツは銅など含まれている栄養分は種類によって違います。ですから、毎日種類を変えて無塩のものを食べるとバランスよく栄養素を摂取できます。また、無塩のものでも、良く噛めばカリウムの塩味がしてきますし、食べ過ぎの予防にもなります。素材そのものを良く味わって食べましょう。少ない量でもきちんと栄養やカロリーが摂れるナッツはいざという時の非常食にもなります。非常食としても、健康の味方でもあるナッツを常備したいですね。(参考:HP「ロート 高脂肪・高カロリーのナッツ。身体の味方にするには?」/HP「日本ナッツ協会」/HP「東洋ナッツ」/HP「グリコ」)

暮らしのヒント



シャツの袖や衿の 汚れを取るには...

ワイシャツやブラウスの袖や襟の内側の黄ばみや黒ずみ。毎日洗濯をしても洗濯機にそのまま入れては取れません。シャツ襟の汚れはホコリや体から出る皮脂が繊維に蓄積されてきたものです。



汚れている部分に重曹をふりかけ少量の水をつけ、古歯ブラシでこすりましょう。その後、洗濯機で洗いましょう。きれいにおちますよ。色物も大丈夫です。但し、ドラム式の洗濯機で重曹を使用できない洗濯機が有りますので、洗濯機の取扱説明書をご確認下さいね。(参考:HP「重曹で洗濯する方法。臭いもとれる。色落ちは?」)



カリフラワーの茹で方は...



カリフラワーは真夏を除き、年中でまわっています。ビタミンCを多く含む、茹でてみかんの1.5倍含まれています。小房にわけて茹でた方がビタミンCの損失が少なくて済みます。

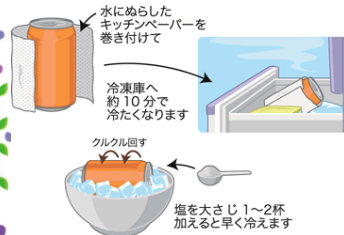
やわらかく茹でたい時は塩を少々入れましょう。形を崩さずゆでたいときは、茹で水にレモンの輪切りもしくは酢を少々入れると、白くてゴリゴリとした食感に茹であがります。他にも、茹で水が白くなる位小麦粉を加えて茹でるとゆで時間が短縮でき、ビタミンCの損失が少なくてすみ、甘みやうまみが生きてきます。

塩・酢・小麦粉を入れるとゆであがり白く甘味が残ります。どの場合も茹ですぎは形が崩れやすくなるので注意して下さいね。(参考:HP「母の年仕事・台所の知恵」)



飲み物を冷やす方法

缶や瓶のジュースやビールなど、飲みたい時に冷えていない事ありますよね。ぬれたキッチンペーパーで包み冷凍庫で約10分入って下さい。また、ボールに氷と塩を大さじ1~2杯水を少し入れ、そこに缶を横にしておき、



手のひらで10数回回転させるだけです。但し、炭酸の飲み物はコップに入れる時注意が必要です。(参考:HP「女性のための生活情報コラム」)

高脂肪・高カロリーのナッツ。身体の味方にするには? / HP「日本ナッツ協会」 / HP「東洋ナッツ」 / HP「グリコ」

貴重なご意見頂戴しました。

135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。

- **我家には座敷箒がまだ有ります。…ので、その感覚で掃除機も畳の目に沿ってかけます。どこから終わったか分かりやすいし…ネ。しかしあのゴミを見れば掃除機って本当に『イイ仕事してますネエ』箒ではとてとても。**

【伊丹市 : ペンネーム はなまま さま】

私も座敷箒愛用者です。リビングのフローリングも箒で掃除をしています。朝、出勤前の時間はご近所の迷惑になるので、座敷箒で掃いています。
手軽にお掃除できますし、意外と隅このホコリもとれてますよ。玄関に新聞紙をひいて、そこに履き落としていたのですが、意外とゴミがあり、パラパラと落ちる音が”掃除してる”という感覚になります。でも！掃除機を週末かけると、これがビックリ！はなまま様のおっしゃる通り、「イイ仕事してますネエ」です…

- **キリッとダレを作りました。二倍の分量で。食べた瞬間「イケる！」二口目で「ウまい！」よかった。「すきっぷたいむ」さんありがとう。おいしい冷奴になりました。夫と息子は焼肉にかけておめし上がり。あと半分キリッとダレ残りました。南蛮漬(小あじ)のタレに使おうと思います。それとプレゼント当たりました。本当にありがとう。**

【宝塚市 : ペンネーム スイトピーセーラ さま】

ご当選おめでとうございます。無作為に抽選しておりますので、近いうちにまた当選するかも？はたまた、しばらく当選とは遠ざかるかも???これは神のみぞ知る！ですので、引き続きお葉書をお出し下さいね。

さて、お料理レシピを参考にして頂きありがとうございました。私は、焼いた手羽先に同じフライパンに「キリッとダレ」を入れ1~2分煮詰めて絡め、照り焼きのようにしたり、鶏肉や豚肉のから揚げにかけたりして使っています。色々なお料理にアレンジがきくので便利ですね。今後もまた「合わせダレ」をご紹介していきますね♪

- **普段あまり利用していませんが、こまめにガスの点検をして頂いています。ありがとうございます。**

【尼崎市 : ペンネーム プンちゃん さま】

ガスは法で定められた点検と、通常の器具点検と色々な角度からの点検を行っております。点検の際に何かご不明な点やご質問等ございましたら、お気軽にお声かけ下さいね。また、点検以外でも何かお困り事等ございましたら、ご連絡下さいね。もちろん！ガスをお使いでないお客様もいつでもお気軽にご連絡下さいね。末永くよろしくお願い致します。

- **太陽光パネル一枚当たりの重量はいくらかを知りたいです。屋根取付だと、結構な重量となり耐震対策が心配ですね。**

【三田市 : ペンネーム Y. N さま】

パネルの重さは1枚あたり平均15~20kgです。例えば、20枚乗せた場合は、300~400kgとなります。(メーカーによって1枚の大きさや重さが変わりますので、詳細はお問合せ下さいね)屋根全体で支える為、負担はあまりありません。もちろん構造計算上のリスクが高いとメーカーの設置基準を満たすことができない為、設置をお断りする場合があります。他に、ハウスメーカーや工務店によっては、お家自身の保証が効かなくなる場合や、屋根の素材によってつけることができない場合があります。もしご検討されているようであれば、一度お気軽にご相談下さいね。

- **”すきっぷたいむ”いつも楽しみにしています。以前ファイヤーロックEX(消火剤)が当たりました。消火器を置いてなかったので大変うれしかったです(^_^)**

【丹波市 : ペンネーム モモちゃんのママ さま】

消火剤・消火器はご家庭ではなかなか準備しませんものね。平成25年の消防白書によると、全火災の内57.9%が建物火災でそのうちの55.3%が住宅火災。なかでもコンロが原因とされる火災が最も多く、15.2%にものぼるとの事。備えあれば憂いなし！ですものね。弊社では、消火器ももちろん取り扱っております。住宅用から工業用のものまであります。最近では、住宅用の消火器も、クマ柄やキティちゃん柄の物があります。価格も1万円程度からあります。使わないでいる事を願うばかりですが、もし、ご入用でしたら、担当者までご連絡下さいね。

森のひとりごと… 虫よけに我が家では、蚊取り線香をたいています。すーっと立ちのぼる一筋の煙と、あの匂いがなんともいえず好きなんです。家族は、どちらかというと、あのニオイがイヤみたいです。先日、大好きな昔ながらの緑色の蚊取り線香がなくなったので、天然”除虫菊”使用の黄土色した蚊取り線香を買いました。天然素材だし、着色料や香料は使用していないと記載があったので、これなら！と思い購入したワケです。私的には問題なかったのですが、家族にはニオイがきつ過ぎるとの事…。その後、家族は、アロマの香りがあった蚊取り線香を購入してきました。さっそく先日そのアロマ付の蚊取り線香をたいたのですが、もちろん蚊取り線香の香りはせず、お香のようないい香りがしていました。…うーん。。。蚊取り線香ではないな～？？とおもいつつ。ちょっぴり私的には残念でした。娘は喜んでいますが、そもそも、娘は「蚊取り線香って！」と言っていますが(笑)

