

Life & Select NEWS LETTER

2019.08
August

INDEX

- 浴室の汚れを落として
快適なバスタイムを
- あっさり和だしの
焼うどん
- 気をつけたい
家の中でも起こる「熱中症」
- 楽しく涼しくのんびり過ごしたい
夏的那須高原

あっさり和だしの焼うどん

材料 (2人分)

■ 冷凍うどん …………… 2玉	■ 豚肉(ロース薄切り) …… 100g
■ キャベツ …………… 5枚	■ 塩・こしょう …………… 少々
■ 玉ねぎ …………… 1/4個	■ ごま油 …………… 大さじ1
■ 人参 …………… 1/8本	■ 酒 …………… 大さじ1
■ 椎茸 …………… 2枚	■ 和だし顆粒 …………… 小さじ1
■ ピーマン …………… 1個	■ 万能醤油* …………… 大さじ1

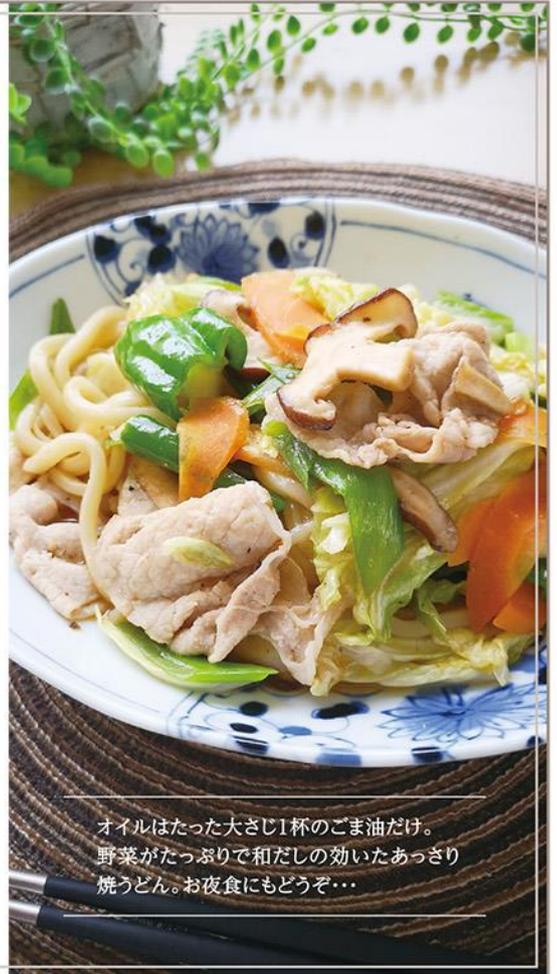
*万能醤油のつくり方

醤油:みりん=1:1+昆布 瓶に入れて一晩以上ねかせる
(※昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に)

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は厚さ2mmの短冊切り、椎茸は石づきを落としスライスに、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉は軽く両面に塩・こしょうをし、下味をつけ、食べやすい大きさに切る。
- 3 冷凍うどんは熱湯で1分茹で、ザルにあげておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通って色が白っぽくなってきたら、切った野菜を加え、更に炒める。
- 5 茹でて水分を切ったうどんを加えてよく炒め、万能醤油を加え、塩・こしょうで味を調える。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ/戸谷澄子



オイルはたった大さじ1杯のごま油だけ。
野菜がたっぷりて和だしの効いたあっさり
焼うどん。お夜食にもどうぞ…



＼気をつけたい／

家の中でも起こる「熱中症」

熱中症は、体内に熱が蓄積されることによって体の機能が低下してしまう障害です。通常であれば、血流や発汗によって体の中の熱が放出されるのですが、気温や湿度が高いと、熱を体の外へ出すことができず、熱中症を発症してしまうことがあります。めまいや立ちくらみ、痛みをともなった筋肉のけいれんなどの症状があれば熱中症の疑いが。また、症状が進むと頭痛や吐き気、倦怠感、意識障害などを起こすことがあり、命の危険にもさらされます。早い段階での処置と、一刻も早い救急車の手配がなによりも重要です。

熱中症が起こりやすい条件

「気温が高い」「湿度が高い」「風が弱い」「日差しが強い」。これらの条件が揃うと、発症の危険性が高くなります。気温が高いことはもちろん、湿度が75%を超えるような場所も注意が必要です。

熱中症を予防するには

- 体調がすぐれないときは熱中症にもかかりやすくなります。外出や運動を控えることはもちろん、水分や栄養を十分に補給し、休息を取ることが大切です。
- 室内の温度と湿度を適度に保ちます。ただし冷やし過ぎもよくありません。28℃を目安に。
- 汗をかくと水分と一緒に体の中のイオンが失われてしまいます。真水ではなく、スポーツドリンクなどがおすすめ。

かくれ熱中症にも注意

熱中症を予防するために、たくさん水を飲んでいるという人もいるかもしれませんが、実は、喉が渴いたからといって水だけを飲むのは間違い。ただでさえ減っている体内のイオンがさらに薄くなってしまいます。スポーツドリンクや経口補水液などを飲むようにしましょう。

自宅で簡単! 経口補水液の作り方

水1ℓに対して砂糖40g、塩3g、レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えてできあがり。



浴室の汚れを落として 快適なバスタイムを

湯あかやカビなどが目立ってきてからお掃除をしても頑固な汚れはなかなか落とせず一苦労…。浴室は、気がつかないうちに汚れがたまってしまふ場所なので、こまめなお掃除が欠かせません。そこで今回は、汚れのつきやすい場所や汚れの種類別に、お掃除のコツをご紹介します。

01 床・壁の汚れ ピンク汚れ

浴室の床や壁がピンク色になっていたり、シャンプーなどの容器がヌルヌルしている…という事はありませんか？ これは、ピンク汚れと言って、カビではなく菌が目で確認できる程にまで繁殖してしまったものなのです。

お掃除 Point

ピンク汚れは、除菌・殺菌することが最も重要。除菌成分配合の洗剤を使い、スポンジなどでこすり洗いをしましょう。また、ピンク汚れはしめっている場所を好むので、日頃から窓を開けたり換気扇を回したりして、空気の入替えをするようにしましょう。



02 排水口の汚れ カビ・水あか

排水口は、カビや汚れが一番多くできる場所。お掃除をするのも気が重くなってしまいますよね。髪の毛や石けんカスがたまると水あかができやすくなるうえ、長い間放っておくと、いやな臭いやドロドロとした汚れの原因になってしまいます。

お掃除 Point

週に1度は排水溝を取り外してお掃除するようにしましょう。目皿を外し、髪の毛などのゴミを取り除き、洗剤を排水口にスプレーします。5分ほど時間を置き、シャワーで流します。細かい部分は使い古した歯ブラシを使うと便利です。

03 浴槽の汚れ 湯あか

浴槽にお湯を入れたままにしておくと、浴槽の縁の部分に汚れができます。これが湯あかと呼ばれる汚れです。湯あかは、石けんカスや皮脂などが水道水の成分と混ざって蓄積されたもの。目に見えにくい汚れですが、毎日落とさなければ、ぬめりや浴槽が黒ずむ原因になります。



お掃除 Point

入浴後、お湯を抜かず、200Lのお湯に対して重曹ひとつかみ(40g程度)を混ぜ合わせ、1晩おきます。お湯を抜いてから、スポンジに重曹を多めに取り、軽くこすれば湯あかをきれいに落とすことができます。

04 鏡の汚れ 水あか

水道水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの金属イオン、シャンプーや石けんなどのカスが付着して鏡をくもらせます。これらの汚れは、お湯をかけただけでは落とすことができません。また、長い間そのままにしておくと、汚れがこびりついてしまいます。



お掃除 Point

浴室用クレンザーをつけたスポンジで、円を描くように磨き、その後、水拭きしてから乾いた布で拭き取ります。最近では、量販店で鏡磨き用の専用アイテムも売られています。

楽しく涼しくのんびり過ごしたい

夏の那須高原

栃木県北部、那須岳の南側に広がる那須高原。周囲には動物園やアウトレット、スポーツ施設などの観光スポットも充実しています。この夏は雄大な山々と自然に囲まれた、涼しい那須高原へ出かけてみませんか。

おすすめスポット



茶臼岳

栃木県の北端にある活火山。7合目から9合目までロープウェイが結んでおり、山頂からの景色は絶景。



那須どうぶつ王国

東京ドームの約10倍の広大な敷地を持ち、たくさんの動物や鳥たちとのふれあいが楽しめます。



南ヶ丘牧場

那須岳の麓、標高700mの高原にある観光牧場。牧場ならではのおいしい乳製品やアイスクリームが人気です。



つつじ吊り橋

八幡つつじ群落の先にかかる吊り橋。全長130m、高さ38mの橋上からは那須連山を望むことができます。

伝九尾の狐の



那須高原麓の河原に、那須を代表する史跡「殺生石」があります。付近一帯には有毒なガスが噴出しており、九尾の狐の仕業であるという伝承があります。その昔、中国やインドで美女に化けて悪行を重ねていた九尾の狐が日本に渡り、平安時代末期、人の世の滅亡を企み玉藻前(たまものまえ)という名で後鳥羽院の側で仕えます。その後陰陽師に正体を見破られ、狐の姿で逃げ出しますが、那須の地で成敗されます。しかし九尾の狐は、近づくものすべての命を奪う巨大な毒石となり、恐れた村人が「殺生石」と名付けたそうです。現在は観光名所となり、多くの観光客が訪れています。



社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0017 静岡県浜松市浜北区豊保 137-8-2

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/