



桜の季節もあっという間に終わり、虫たちが活発に動き始める季節になりました。昨今は春うらかな気持ちのよい時期が短くなってきている気がします。今年もまた節電・エコの夏になりそうですね。くれぐれも「節電熱中症」にはお気をつけ下さい。

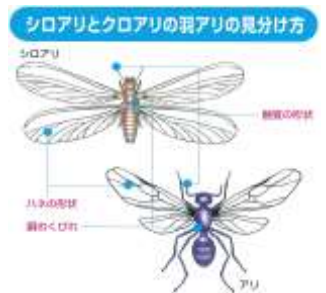
あまり知らないシロアリ防除薬剤の話



我々が日頃、シロアリ防除のために使用している薬剤について簡単にご説明します。昔は強力な薬効でシロアリを含めた害虫を防除・駆除してきましたが、やはり「臭いがきつい」「お子様やペットが心配」というお悩みが多く聞かれました。しかし最近では人や環境・ペットにより安全で安心なシロアリ用の薬剤が開発されています。

種類	特徴
土壌処理剤(水性の乳剤)	<ul style="list-style-type: none"> 安全性が高くペットや環境にやさしい 低臭性 *臭いの感じ方には個人差があります 伝播性(薬剤に触れたシロアリから他のシロアリにも伝染させて巣ごと退治できる) 残効性(効きめ長持ち)
木部処理剤(油性の乳剤) 土壌剤に防腐剤が配合されているもの	<ul style="list-style-type: none"> 安全性、伝播性、残効性 防腐、防カビ効果 浸透性がある 少し臭いがある
セントリコン・システム	薬剤散布を行わず、シロアリの習性を利用して巣ごと退治する方法 家の外周にステーション(えさ木)を埋め込み定期的に担当者が活動をチェックします

*弊社ではお見積りの際に、お客様にあった防除方法を担当より詳しくご説明させていただきます。
ご不明な点がありましたらお気軽にお尋ね下さい。



炭のパワー

みなさんご存知の「炭」は多孔質(無数の小さな孔)で驚くほどの効果があります

●調湿作用

無数の孔が水分を吸着したり排出したりします
 床下に敷いたり、壁の材料としても使われており、タンスや押入れの除湿にも適しています。
 床下の湿気が増加すると木材の含水率が上がりカビが発生し木材を腐食させシロアリが付きやすくなります。
 アレルギーの原因となるダニやカビは多湿の環境を好みます。ダニは畳の含水率が13%以下になれば息できないと言われています。除湿することでカビ、ダニの発生を抑えることができます。

●消臭作用

湿気を吸収することで臭いの元となるカビ、ダニ、雑菌、害虫の発生数を制御することができます。
 冷蔵庫や下駄箱の脱臭剤でもおなじみですね。最近は衣類の繊維に織り込まれていたり、寝具なども売られています。

●有害物質の吸着

人体に有害な化学物質(ホルムアルデヒド、ダイオキシンなど)を吸着し、無数の孔が微生物の棲家となりそれが有害物質を分解してくれます。

●ミネラル成分たっぷり

木炭は木が生きていた時に土から吸い上げたミネラル成分が炭になる時に凝縮されて残ります。
 またミネラル成分は水に溶けやすいため水の浄水ろ過によく使われており、備長炭を使い自宅でも簡単にミネラルウォーターを作ることができます。備長炭はよく水洗いし煮沸して水に一晩つけておきます。

*使用した炭は定期的に天日干しすると効果が長続きますよ
 *これから梅雨の時期になりますので皆様の生活にうまく取り入れてみてはいかがでしょうか。

こんな風に器に入れるとおしゃれで玄関やリビングにも置けますね



注目の 塩麹

麴に塩と水を入れて発酵させて作る
江戸時代から使われている調味料

最近、よく耳にする「塩麹」、すでに召し上がった方も多かもしれませんね。

昔からある「みそ」「しょうゆ」と同じ発酵食品で乳酸菌、ビタミンB群、アミノ酸が豊富に含まれています。

【乳酸菌】は腸内環境を改善し腸の運動を活発にすることで便の排出を促します。そのため美肌やダイエットにつながるとも言われています。乳酸菌を摂取するだけでなく乳酸菌のえさとなるオリゴ糖を含む食物(キャベツ、ごぼう、じゃがいも、アスパラガスなど)と一緒に摂るとより効果的です。

【アミノ酸】は旨味成分として働き、食物に含まれるデンプンやたんぱく質を分解し食物を柔らかくしたりおいしくしてくれます。「トリプトファン」というアミノ酸はセロトニン(脳内物質)を作る材料として使われるので「うつ」を防ぐ重要な成分です。また「ギャバ」というアミノ酸は精神を安定させストレスを軽減させる栄養素です。塩麹には脳内伝達物質の合成に必要なビタミンB6や糖の代謝に欠かせないビタミンB1も豊富に含んでいるので脳の代謝を良くし、疲労回復にもつながり精神の健康によい食品といえるでしょう。

食べ方はいろいろ!!アイデア次第

～塩と同じ感覚で使えます～

- ・食材(肉・魚)を漬けて焼いたり、炒めたり
- ・そのままでもオリーブオイルと混ぜてもドレッシングになります
- ・ご飯を炊くときに少し入れるとつやつやに炊き上がります

麹の粒々のあるもの、液体状のものなど各社様々な商品が販売されています。

甘酒が原料の「麹ジャム」や「しょうゆ麹」も販売されていますね。テレビや雑誌、インターネットでもたくさんのレシピが紹介されています。みなさんのお好みの「麹」を探してみてください。

スーパーの味噌売場で
パウチタイプを
見つけました



♪♪♪実はすごいぞ「ラジオ体操」♪♪♪

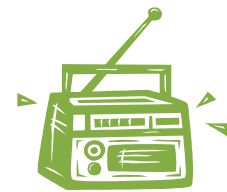
80年以上の歴史があり誰もが知っている国民的体操『ラジオ体操第1』が最近、再び注目されています。

小学校の夏休みに早朝集まって体操したな～という思い出をお持ちの方も多いのでは。

もう忘れてしまったという方、会社の始業前に行っている方などいらっしゃると思います。

正しく行えば約3分でとても効率よく全身運動ができるのです。しかも早いペースのウォーキングと同じくらいのカロリーを消費します。それぞれの動作に期待できる効果は

- ①背伸び／背筋をのばし背中や腰の筋肉のストレッチ
- ②腕の曲げ伸ばし、回す／肩関節を柔軟にし肩こりや首筋をほぐす
- ③胸をそらす／胸部を広げ呼吸機能を促進する
- ④体を横、前後、斜め下に曲げる 腰から回す／腰周りの筋肉や背骨を柔軟にし腰痛防止になる
- ⑤両脚で跳ぶ／全身の血行を良くする
- ⑥脚の曲げ伸ばし／脚の筋肉、関節を刺激し血行良くする
- ⑦深呼吸／呼吸を整えリラックス



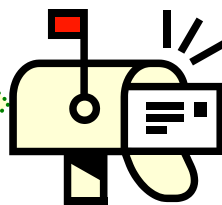
【NHK(Eテレ)教育テレビ】
6:25～6:35 曜日により第1と第2を放送

ラジオ体操を継続することで体の血流が良くなり、筋肉に弾力性ができ普段使っていない骨や筋肉の刺激となります。そのため個人差はありますが風邪をひきにくくなった、血圧、血糖値が下がった、骨密度低下の防止などの効果が期待できます。

即効性があるものではありませんので無理のない程度に続けることが大切です。

お客様の声をお聞かせ下さい!

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などで
お知りになりたいこと、お困りのことはありませんか?
また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたら
ハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい!



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します!

株式会社 **ハウズドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>