

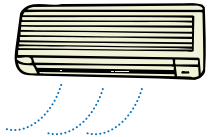
住まいの湿気対策

……ジメジメは人や家に悪い影響をおよぼす原因……

湿気を放っておくと結露が生じやすくなり、結露を放っておくとカビが発生し、カビを餌にするダニの発生や繁殖につながります。特に壁の中や床下に結露が起きると木を腐らせる木材腐朽菌が発生します。カビやダニはアレルギー疾患の原因にもなりますので気をつけたいものです。

—— 湿気の発生しやすい場所と対策 ——

- 浴室■ 住宅内で最も湿気があり、石鹸カスなどカビの大好物です
換気はもちろんこまめな掃除を心がけましょう
- トイレ■ 便器にいつも水がたまっているので洋式トイレはふたを閉めておきましょう
- 洗面所■ 使い終わったら水滴をふき取りましょう
- 洗濯機■ 使い終わったらふたを開けて内部を乾かしましょう
- 押入れ■ すのこを敷いたり、普段使わない布団は圧縮すると湿気やダニからも守れて収納もすっきり！
- エアコン■ 冷房後のスイッチを切る前に「送風運転」をして内部の湿気を追い出しましょう
- 下駄箱■ 時々扉を開けて風を入れましょう 新聞紙を敷くのもいいでしょう
- 床下の基礎部分も湿気の発生源です



床下の湿度が高いとシロアリの被害が出る可能性も多く、床下の換気や除湿も大切です
なんだか家がカビ臭いと思ったら床下に湿気が多いのかもしれない
床下換気扇や除湿効果のある炭を敷くなどの対策もできます。床下をまるごと
熱煙方式で防カビできる「スモークマン」もあります。一度ご相談ください。



身近な除湿効果のあるもの「炭」「重曹」「新聞紙」を活用してみましょう

《手軽に作れる除湿剤をご紹介します》

いちごなどが入っている容器に重曹を底面がかくれる
ほど入れ、こぼれないよう不織布などをのりで貼り付けます
ジャムの空きびんに入れてもいいですね
下駄箱や押入れ、クローゼットの隅に置いて
3ヶ月ほどで取り替えます。使い終わった重曹は
お掃除や洗濯に使えます



お菓子などに入っている
乾燥剤も捨てずに取っ
ておくと下駄箱などの除
湿に利用できます

最近話題の acai アサイー



アマゾン川のほとりに自生するヤシ科の果物でアントシアニン(ポリフェノールの一種)をたっぷり含んでいるため黒紫色をしています。1cmほどの大きさでベリーに似ているので「アサイーベリー」とも言われますがベリー類ではありません。近年、保存方法や流通手段の進歩とともに驚異的な栄養価や機能が知られるようになりました。主にサプリメント(粒状・パウダー状)やジュース、冷凍品で販売されています。種の周りに抗酸化成分や人間のカラダにも必要な栄養成分(食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄分、マグネシウムなど)を豊富にバランスよく含んでいます。アサイーに含まれる「シアニジン」はビタミンCや茶カテキンよりも抗酸化力が優れていて疲労回復や美容効果が期待できます。



実際にスーパーで売られているジュースを飲んでみました! (あくまでも個人的感想のためご参考までに) プルーンの味に似ています。今回試したものはミックスジュースのように濃厚で口っとしていてバナナやレモンなどの果物と一緒に加工されたものでした。アサイーのみのジュースもありますが、他の果物や野菜とあわせてあるものの方が飲みやすいと思います。
ご自宅でお好みの果物や野菜などと一緒にミキサーでジュースを作ってみてもいいですね!
健康食品として適度に摂り入れるといいと思います。



春の女神 ～ギフチョウ～

春はいろいろな昆虫が動き始めます。植物が花をつけ始めるのにあわせて、チョウがひらひらと飛び始めます。その中でも「春の女神」と呼ばれ、春にしか出てこないチョウがいます。それがギフチョウで、岐阜で最初に発見されたのでそう呼ばれています。田園風景を残した里山と呼ばれる環境でよく見かけられます。里山に生えているカタクリの花の蜜を吸いに来るのですが、幼虫が食べるのはカンアオイとよばれる植物なのです。関西でもよく見かけられていたのですが、里山が少なくなってきたり、ギフチョウ自身も少なくなってきました。各地で環境を守りギフチョウの住める場所を増やそうとしていますが、なかなか一度失ったものは帰ってこないようです。

ギフチョウ以外にも蜂に姿を似せたハナアブ（ハエの仲間）やハナバチ、スズメバチの新女王なども活動を始めるのですが、ギフチョウの環境を守ると同時に人間にとって嫌な虫も残されることになり、我々もどのように自然と向き合うかが肝心なことだと思います。



梅雨の季節に出てくる虫

梅雨の時期は雨がしとしとと降り、部屋の中も湿度が多くなってきます。こういった時期に湿度が大好きな昆虫を家の中で見かけるようになります。

カビを食べる「ヒラタチャタテ」古新聞や本、ダンボールを食べる「シミ」などが畳の隙間や押入れの奥から出してきた衣類の箱などにくっついていたりします。ただこれらの虫は乾燥が大の苦手なので、こういった虫を少なくするには、家の中の湿度をどのように少なくするかということが大事になってきます。

窓を開けておくと梅雨の時期は外からの湿度が入り込むので、換気扇をつけておくことをお勧めします。

また、押入れも少し開けておいて、空気の流れが来るとチャタテムシやシミも少なくなってきます。一度試してみてください。それでも見られる場合は当社に気軽にご相談ください。



知っておきたい旬の食べ物～ビールのお供に最高の枝豆～

枝豆に含まれる主な栄養

- たんぱく質(メチオニン) アルコールの分解を促してくれるので飲み過ぎや二日酔いに効果的
- ビタミン B1 消化液の分泌を促すとともに糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあり
スタミナ不足の解消や疲労回復に効果的
- カリウム 体内の塩分(ナトリウム)を分解してくれるため高血圧の方におすすめ。利尿作用もありむくみ対策にも
- 鉄分 貧血予防や妊婦さんにもおすすめ

摂りすぎによるデメリットもありますので食べすぎにはご注意ください！

- ▼プリン体 尿酸値を高め通風の原因になります
- ▼食物繊維 消化不良によりお腹がゆるくなる
- ▼カロリー 他の野菜に比べるとカロリーが高めなので1回20～25房ほどを目安にしましょう
- ▼塩分 枝豆そのものには塩分は含まれません。できるだけ塩を控えめに調理して枝豆本来の甘味を楽しみましょう

さやからプチっと手で押し出して食べることも人の心理的には良いみたいです！たしかに
どンドン食べてしまいます



マダニに注意 !! 草むら・畑・公園・堤防など身近な草木がある所にひそんでいます

外に出かけたくなる季節です。草木のあるところに行くときには服装に気をつけましょう。

特に足元は靴下をはいて肌の露出を避けましょう。休憩時はレジャーシートを敷いたり、足元に防虫スプレーをふっておき、家に帰る前に一度マダニが付いていないか全身を確認しましょう。



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>