

熱中症・夏バテ予防に「甘酒」がおすすすめ！

甘酒と言えば、ひな祭りのイメージがありますが、寒い時期だけでなくこの暑い時期にこそ飲むと効果的なのです。食欲がない時などの栄養補給におすすすめです。

甘酒は飲む「点滴」と呼ばれていて、水分、塩分、糖分がバランスよく含まれています。

原料は米と酒かす（アルコール分は1%未満）で作られており、納豆や味噌と同じ日本の伝統的な発酵食品です。

最近では冷やして飲むタイプも販売されています。

「ノンアルコール」のものも有り、赤ちゃん、妊婦さん、高齢者の方でも安心して飲むことができます。購入の際は成分表示を確かめてくださいね。



～期待される効果～

疲労回復、栄養補給、美肌、便秘改善

気になるカロリーは **甘酒 80cc (湯飲み 1 杯) で約 65kcal**

ごはんは 100g (お茶碗 1 杯) で 168kcal なのでごはんの半分以下です

※塩分、糖分が含まれているので摂り過ぎには注意して下さい。

最近よくニュースなどで耳にする言葉「SNS」とは？

(ソーシャル・ネットワーク・サービス) の略で、インターネットで情報交換や通信ができるサービスのこと

その中の代表的なものが



「LINE」
ライン

電話やメール機能の他、音楽配信など様々なサービスが無料(一部有料)で使えます



「Facebook」
フェイスブック

本名で登録が必要 自己紹介のようなもの
友人、同僚、同級生、仲間たちのつながりを深められ、個人や会社など
アピールする場として使われている
情報を公開する範囲を設定できます



「twitter」
ツイッター

ログイン(登録)して140文字以内で自分のつぶやきたいことを入力すると、
それに対し知らない人とも情報交換やコミュニケーションを図れる
(本名は必要なく、ニックネームなどで登録できます)



「instagram」
インスタグラム

写真を公開し、その写真を見た人が感想などコメントすることができる

これらはインターネットに接続できれば手軽に誰でも楽しむことができます。

その反面、見ず知らずの人とも交流ができるため、身分を偽ったり、なりすましや
個人情報悪用の悪用、いじめや犯罪につながる事例も起こっているため、個人で
責任を持ってしっかりと管理することが大切です。



海辺の昆虫



ルリエンマムシ

この地球上の生物の67%が昆虫で、数え切れない種類が存在し、遠い昔から様々な進化を遂げてきました。その昆虫でも唯一棲めない場所があります。それは「海中」です。海面や海上のサンゴ礁に生息している昆虫は確認されています。これらは塩分濃度の高い水でも生活できるよう進化したものと考えられます。また浜辺の波うち際には海草やゴミが打ち上げられ、その下にハエの幼虫が多く生息し、それをねらってエンマムシやハネカクシといった甲虫がやってきます。

しかし、人が多く訪れる海水浴場などは見つけることはできないでしょう。最近では自然の砂浜が少なくなっています。田舎ののどかな浜辺など行かれることがあれば、珍しい海辺の昆虫を探してみてください。

ゲリラ豪雨



温暖化の影響なのか、年々増えている気がしませんか？

昔は「夕立」と呼ばれていた現象ですが、ここ数年「ゲリラ豪雨」と呼ばれるようになり、夕方に限らず急に激しい雨が降ることがしばしばあります。

気象予報の精度も上がり、ゲリラ豪雨はある程度は予測ができます。

天気予報をチェックするのはもちろんですが、天気予報で「大気の状態が不安定」と言っていたら局地的に突然の大雨が降る確立が高いのです。

インターネットでも雨雲の動きの情報を確認できます。

そして私たち自身が感じ取れる予兆としては

ポイント

- ・急に冷たい風が吹いてくる
- ・暗い雲が近づいている
- ・雷の音（ゴロゴロ）が聞こえる



この3つを感じたらまず大雨が降るでしょう。

大雨の時に気をつけたいのが、地下道を利用する時や車の運転です。通るルートを確認し、道路の冠水や河川の氾濫に注意しなければなりません。

車はマフラーの穴が水に浸かるとエンストして動かなくなるので無理な走行はやめましょう。



当社の昆虫博士の標本コレクションの中から
普段見ることのない珍しい虫を紹介します！

【ゾウカブトムシ】



中南米の熱帯に生息するカブトムシの仲間で、一番体重が重い甲虫とされています。ヘラクレスオオカブトムシが一番大きい甲虫とされていますが、角の長さも含まれていて、角の長さを除くと、ゾウカブトムシ類が一番大きく重い甲虫となります。メスも他のカブトムシ類よりずっと大きく、日本のカブトムシの数倍はあります。体の表面には褐色の毛が全体に生えており、ビロードのような感触です。

前脚が長く、木にしがみついたためだといわれています。

ジャングルには大木が多いことから進化を遂げてしまったと考えられています。

虫除け剤に含まれる ディートは危険？安全？

夏場によく使用する虫除け剤に含まれる忌避成分の「ディートは危険」というイメージが持たれつつあります。最近では(特に子供の)安全に気をつける方も多く、ディートは農薬と同じ成分なので嫌煙する人も多いでしょう。しかし、今まで副作用として報告されているのは湿疹やヒリヒリ感などの軽い皮膚疾患が多く、重篤なものはほとんどなく、肌の弱い方や過敏な方はアルコール成分がかぶれている可能性もあります。

国内の製品は特に成分の分量の規定もあり、適切な使い方をしていけば問題ありません。直接口にしたりしなければ危険なものではありません。

スプレー等で吸い込みが心配なお子さんには、一度手にとってから肌に塗ると良いでしょう。

顔の周りの使用や使いすぎには注意しましょう。

心配な方はディートを含まない、より安全性の高い製品もたくさん販売されていますので、成分表示を確認するとよいでしょう。



脳トレタイム♪ 早口言葉に挑戦！

初級 骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)

中級 パナナの謎はまだ謎なのだぞ
(ばななのなぞはまだなぞなのだぞ)

上級 赤炙りカルビ青炙りカルビ黄炙りカルビ
(あかあぶりかるびあおあぶりかるびきあぶりかるび)



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！



虫や害獣でお困りの時は当社へご相談下さい！



毛虫・ゴキブリ・ダニ・ハチ・セアカゴケグモ・ネズミ・イタチ・ハトなどあらゆる害虫、害獣に対応いたします

【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>

ハウズドクター 検索