

## 当社でもキャッシュレス決済ができます(クレジットカード対応)

工事代金のお支払いにご利用いただけます

2020年6月末までに工事が完了し、お支払手続きいただいた金額の5%がポイント還元されます

(クレジットカード会社によりポイントもしくは値引きで還元されます)

\* 還元金額の上限設定があります

(例：月に30万円お支払いで上限15000円還元)

\* 詳しくはお持ちのクレジットカード会社へお問い合わせ下さい  
 期限間近は混み合いますので、工事をご検討中のお客様はぜひお早めにご依頼下さい



●クレジットカード



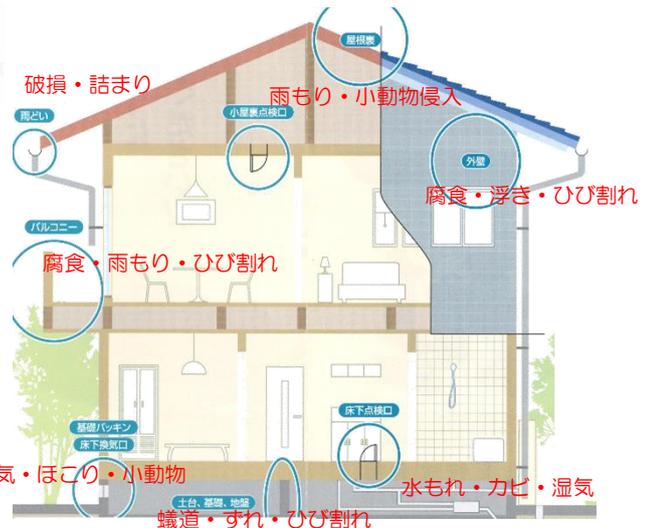
## この時期にお家の点検をしておきましょう

大切な住まいを守るため、台風や大雨が少ない時期にお家の中や周辺を確認して、早めに修理しておきましょう。

### チェックポイント

- 雨樋の破損や詰まり
- 雨漏りやクラック
- ベランダや窓周辺の腐食
- 外壁の浮きやひび割れ
- 水廻りの水漏れ、カビ
- 基礎、土台のひび割れ
- 床下換気口のホコリや破損

放っておくと家が傷んだり、小動物や害虫が侵入しやすくなりますので、日頃からチェックしておくことが大切です。



## 災害時の備蓄品の見直しをしていますか？

災害に対する意識が高まり、非常食など用意されていることと思います。しかし非常食は長期間保存ができると安心して、そのまましまい込んでいませんか？気がつけば期限が切れていた…なんてこともあります。今一度、賞味期限を確認しておきましょう！ 災害時のお役立ち情報を少しご紹介します。



**ペットボトルの水**は2Lの物を用意されているご家庭が多いと思いますが、2Lとは別に500mlタイプがあると便利なのです。個々に飲むことができ、衛生的で持ち運びもできるメリットもあります。2Lは料理する時に使う など使い分けすると良いでしょう。



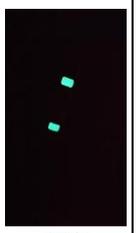
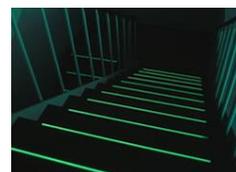
備蓄食品で意外にも、あつてと良かったというのが**みかんの缶詰**です。そのまま食べることができさっぱりした味で程よい甘みもあり、水分補給、食物繊維、ビタミン補給にもなります。



懐中電灯が簡単に**ランタン**に変身！  
 懐中電灯は一方のみ照らしますが懐中電灯の上に水の入ったペットボトルを乗せると部屋全体に光が広がります。レジ袋をかぶせる方法もあります。



100円ショップでも売っている**蓄光テープ**が活躍します！夜の突然の停電は真っ暗で懐中電灯の場所さえもわからなくなります。そこで懐中電灯に蓄光テープを貼っておくと暗闇の中でもどこにあるかわかります。またドアの取手やぶつかりと危険な家具の角、段差がある場所やブレーカーBOXに貼るのも良いでしょう。



通常時

消灯時

# 豆乳の注目

大豆たんぱく質を手軽に摂取できる「豆乳」が体に良いということは知られていますが、売り場に行くとたくさんの種類の豆乳が売られています！各メーカーも飲みやすくした味を販売しており、どれを選ぶとよいか迷いますね。豆乳でも種類に違いがあるのはご存知でしょうか。



「成分無調整」と「調整豆乳」と記載されていますが、何が違うのでしょうか？

## 成分無調整

調整がされていない＝大豆そのものの状態なので、豆本来の味わいが楽しめる、言わば豆腐を飲んでいるような味です。大豆特有の豆っぽい匂いや風味が嫌いな人にとっては、飲みにくいかもしれません。

## 調整豆乳

無調整豆乳に糖類や食塩などの調味料を加えたもの。大豆以外の味がついているので飲みやすいのですが、糖分や塩分が含まれている分、カロリーはやや高めです。

お好みの味を見つけてたんぱく質を上手に摂りましょう。ただし健康に良いからと言っても飲み過ぎはよくありません。1日コップ1杯～2杯が目安です。



## 最近耳にする「ロカボ」とは？

簡単に言うと「糖質の摂取量を適正な量に控えること」です。糖質というと砂糖のような甘味料のイメージが強いですが、実際は三大栄養素の「炭水化物」の白飯、パスタ、うどん、パンといった主食に多く含まれていて、血糖値を上げる原因になっています。「心臓病」や「脳卒中」など引き起こすリスクがあると言われて、「食後高血糖」を起こしてしまうのが「糖質」です。適正な糖質摂取を心がけることで血糖上昇を抑えることができます。ただし主食である炭水化物を減らすとエネルギー不足になりますので、代わりにお肉やお魚、大豆といったたんぱく質や野菜を多く摂ります。

大手牛丼店や回転寿司店など飲食店でも注目され、お米やパンの代わりにこんにゃくやブロッコリー、レタスなどの野菜で代用したメニューを提供するお店も増えてきています。

単に炭水化物を抜くのではなく、白飯はいつもの半膳にし、お肉を増やすなど、すぐに取り組みるので血糖値が気になる方はぜひ試してみてください。もちろん甘いものの食べ過ぎには要注意です。

### ロカボで期待される効果



体重の改善

血糖値の改善

高脂血症の改善

血圧の改善

### 悪徳業者にご注意を！

最近、特に茨木市近郊で増えています！電話や訪問で「担当していた白蟻業者から委託された」「この辺で点検していないのはお宅だけです」「ハウズドクターとの契約を更新していない」などと言って床下点検や白蟻工事、床下換気扇の取り付けをせまるなど、高額な請求をされるケースもありますので、くれぐれもご注意ください。ご心配なことがありましたらご一報下



### ～ 虫博士のコレクション ～

スズメバチにだけ寄生する

### 【スズメバチネジレバネ】



今年は弊社でスズメバチの駆除が多かったのですが、駆除した後は巣やスズメバチを回収してきます。その中から見つけたもので、大きさは2～3mm オス(写真)は前翅が退化して後翅だけで飛翔し、メスは幼虫の形のまま成虫になり、一生寄生した昆虫から出てくることはありません。また、寄生されたスズメバチは攻撃性も弱くなり、ネジレバネが死ぬまで生き続け、他のスズメバチより長生きします。つまり寿命が延ばされるのです。ネジレバネが何かの成分を出しているのかも知れませんが、まだ解明されていません。寄生した昆虫との関係を解明すると、人も長寿になるかもしれませんね。

### お家の害虫駆除、リフォーム、防犯対策

などでお困りのことはありませんか？

ご相談・お見積りは無料です。

お気軽にお電話でお問い合わせ下さい！



### こんな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**  
Doctor

大阪府茨木市沢良浜 2-17-14

TEL 0120-364-644

FAX 072-634-4424

ホームページ <http://www.housedoctor.co.jp>

ハウズドクター

検索

