



ご注意、ください。

ようやく梅雨も開けましたね。8月に入っの梅雨明けってあまり記憶に無いです。お盆過ぎには徐々に涼しく成て来るのが常なので、今までの低温を挽回するかのような猛暑が短期間で一気に来ると、暑さに慣れて無いひとは特に熱中症に注意が必要かと思ひます。

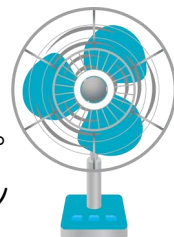
しかし雨降りましたね。私思ふんですがこの雨の根源はきっと南極の氷が溶けて水蒸気が大量に出来、これが大陸から流れ込んで帯状の雨雲が出来るとは無いかと…。

異常気象＝温暖化の構図ですね。

湿度が高いとジメジメして、物がカビたり、イタんだりして食生活にも影響が出てしまひそう。

湿気やカビの対策にはやはり、**換気が一番**ですね。

日中の高温時を避け風が入る時間帯をねらって、窓を開けましよう！
気持ちいい風を部屋に呼び込んで、部屋に溜まった湿気を追い出ましよう。
風の無い日は扇風機もお薦めです。そして100円ショップやホームセンターに有る『**温湿度計**』を用意してカビと熱中症対策に、家の中の**湿度と温度**に少し敏感になつてください。湿度は60%前後が最適です。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

快適生活 なるほど情報

衣類の不快感なニオイを撃退！

室内干しのコツをマスター！

住まいの快適レポート

ジメジメ蒸し暑い梅雨シーズン。天候に左右されず室内干しは安心ですが、大敵は衣類のニオイ。誰でも簡単、解消術を覚えて快適に過ごしましょう。

ニオイ(室内干し臭・生乾き臭)の原因…

着用した衣類には多くの雑菌が付着しています。雑菌の多くは体の汚れ(皮脂や汗など)から発生するモラクセラ菌とされ、たとえ洗濯しても、落とし切れず、ニオイの元になります。



雑菌の増殖を防ぎ、ニオイを軽減するコツ

週に1度のまとめ洗いは厳禁！

着用した衣類や湿ったままのタオルなどを洗濯機に数日間放置すると菌は増殖します。少量ずつこまめに洗濯を。

除菌を徹底

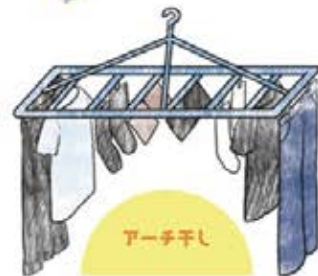
- ・除菌作用のある洗剤を使用する。
- ・菌は60度で死滅。日本の洗濯機は熱湯対応不可なため、浴槽を利用して手洗い。または酸素系漂白剤を入れた40度のお湯に10分ほどつけ置きした後、普通に洗濯をする。
- ・脱水後、アイロンをかけてから干したり、コインランドリーの乾燥機に入れるのも有効。

素早く乾かす(室内干しのもっとも大事なポイント)

- ・衣類同士は、こぶしひとつ分ほどの間隔を開けて干す。
- ・角ハンガーを使用する際は、衣類がアーチ状になるように干す。(丈の長い衣類や厚手のものは外側に)
- ・部屋の換気や風通しをよくする。(カーテンレールに吊るのはNG。風通りのいい部屋の中央が最適)
- ・扇風機やサーキュレーター、除湿機などを併用。

洗濯槽のお手入れ

洗濯機の汚れや菌がニオイの一因に。専用のクリーナーや重曹を使って定期的にお手入れを。



オススメ商品

調湿建材 エコカラット

お部屋に調湿効果を!! デザイン性に優れ、お部屋が見違えるように変化します。



調湿効果

エコカラットの調湿効果は珪藻土の5～6倍。



デザイン

豊富なデザイン、カラーからお部屋に合わせたデザインが選べます。



いきいき趣味らいふ

「人狼ゲーム」は近年大人気の
テーブルトークゲームです。1人
のゲームマスターと4人～20人
程度のプレイヤーで遊ぶもので、

プレイヤーは、村人・人狼・各種特殊
能力者の中からランダムに役割が与
えられ、ゲームが始まります。

ゲームはターン形式で進行します。
村人のターンではプレイヤー全員に
よる多数決で人狼だと思われる人を
1人ずつゲームから排除し、人狼の
ターンでは人狼にとって不利になり
そうな人を人狼がこっそりとゲーム
マスターに伝え、1人ずつ排除してい
きます。最終的に人狼を全員排除でき

人狼ゲーム



れば村人チームの勝利、村人と人狼が
同人数になれば人狼チームの勝利
となります。醍醐味は、全員が自分
以外の役割を知らないままゲーム
が進行して行くという点です。嘘を見
破り、時には自分でも嘘をつきなが
ら対戦相手の役割を推理するのです。

ある程度の人数が必要ですから、興
味のある友達が4～5人集まれば遊
べますし、便利な「人狼カード」も市
販されています。最近は、PCやスマ
ホで対戦するオンライン人狼も増え
ていますが、目の前の人の表情や仕草
から嘘を見破る瞬間が一番面白いの
で生身の人との対戦がイチオシです。

ペットと暮らそう♪

犬の肥満は、定期的な愛犬の
ボディチェックを行い、太ってい
ないか確かめることが大切です。
ワンちゃんを立たせて、両手で肋
骨のある脇腹を優しく触ってみま
しょう。その時に、肋骨の凹凸の感
触がすぐにわかれば、問題ないと
思います。凹凸は人間の手の甲を
触ったときの手の骨の感触を参考
にしてください。しかし、肋骨の凹
凸がわからない時は、脂肪に覆わ
れて探せない状態に太っている
ということになります。ぜひ、実
践してあげてくださいね。

★犬の肥満度チェック★

生活習慣病予備軍の代表選手
は、人も犬も「肥満」です。少し太
り始めた時に飼い主さんが気づ
き、食生活や運動などの生活習慣
を改善することで予防できます。



★500円玉貯金箱★



今や一〇〇均で手に入る五〇〇円
玉の貯金箱。気軽に取り組めるうえ
「貯金を習慣化できる」「どんどん重
くなるのでモチベーションが続
く」といったメリットがあります。
目標の金額に到達していざ貯金箱
を開けるときの達成感は大きく、次の
貯金への自信にも繋がります。
一方で、気を付けたいのは、貯金し
たいがために五〇〇円玉を増やそう
とし、「五〇〇円以下のものを買って
1000円札からお釣りをもらおう」
と、つい無駄使いをしてしまう傾向で
す。これによって数百円の小さな買い
物が増えれば、本末転倒になってしま
います。五〇〇円玉集めに執着せず、
リラックスして取り組むことがポイ
ントです。

節約玉手箱

今や一〇〇均で手に入る五〇〇円
玉の貯金箱。気軽に取り組めるうえ
「貯金を習慣化できる」「どんどん重
くなるのでモチベーションが続
く」といったメリットがあります。
目標の金額に到達していざ貯金箱
を開けるときの達成感は大きく、次の
貯金への自信にも繋がります。
一方で、気を付けたいのは、貯金し
たいがために五〇〇円玉を増やそう
とし、「五〇〇円以下のものを買って
1000円札からお釣りをもらおう」
と、つい無駄使いをしてしまう傾向で
す。これによって数百円の小さな買い
物が増えれば、本末転倒になってしま
います。五〇〇円玉集めに執着せず、
リラックスして取り組むことがポイ
ントです。

～黒ゴマの効果に注目～

健康食品としてのイメージが強いゴマの中で、最もオススメなのが黒ゴマです。ゴマはなんといっても非常に高い「抗酸化作用」で有名です。例えば、ごま油はその強い抗酸化作用から、酸化しにくい油として有名ですし、そのごま油でつくった料理も酸化しにくいということが明らかになっています。

また、ビタミンEと一緒に摂取すると、ゴマがビタミンEの効果をも2倍にするという作用が起こります。ビタミンEも強力な抗酸化ビタミンですので、この組み合わせは積極的に摂りたいものです。

さらに、黒ゴマの黒い色素は、ブルーベリーなどに多く含まれているアントシアニンで、これもまたアンチエイジングに良い食べ物とされています。

いつまでも美しく

加熱することで抗酸化作用がさらに高まるので、炒ってから食べるか、市販の炒りゴマを食べるようにしましょう。また、ゴマの皮は消化が悪いので、夏バテなどで胃腸が弱っている方はすりゴマがオススメです。いずれにしても、「体によいからと」食べ過ぎてしまうと逆効果なので、1日大さじ一杯までを目安にしましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ ゴルフ場での服装マナー ～

ビジネスの延長で、上司や取引先の方などと「ゴルフに行く」ということがあると思います。今回は「はじめてゴルフコースに行く」という方のため、また、慣れない方や、ゴルフの経験はあっても頻度が少ないという方にも再確認していただくために、ゴルフの服装のマナーについてご紹介します。

基本的にプレーの時は、①襟、袖付きのトップス（ポロシャツなど）、②ロングパンツ（チノパンな

ど）、③ゴルフシューズ…といった格好になります。女性の場合は、ロングパンツだけでなく、スカート（ミニスカートはNG）・キュロット・ハーフパンツはOKです。反対に、絶対にNGなのが、①Tシャツ、②ジーンズ・ジャージ、③サンダルです。

プレーする際の服装だけでなく「入退場時（行き帰り）」の服装も大切です。コースによってはジャケットの着用がルールのところもあります。（但し、夏場だけはジャケット不要のコースもあります）。靴は、最初からゴルフシューズを履いていくのがNGのコースもあり、革靴はOK、スニーカーでの入場はNGのところもあります。後はプレー時と一緒に、サンダル・スリッパなどは、入退場時も厳禁です。

女性の入退場時の靴については、ゴルフシューズやスニーカーがどうしてもダメなところは、低いヒールなどが無難です。



【はじめてのゴルフ <https://www.hm-golf.com/beginner/golf-wear.htm>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

ツナのクリームペンネ

材料(4人分)

ペンネ	300g
ツナ缶	1缶
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分
生クリーム	1カップ
ワイン(白)	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適宜

①ペンネは表示に従ってゆで、ツナ缶は油をきり、ほぐしておく。



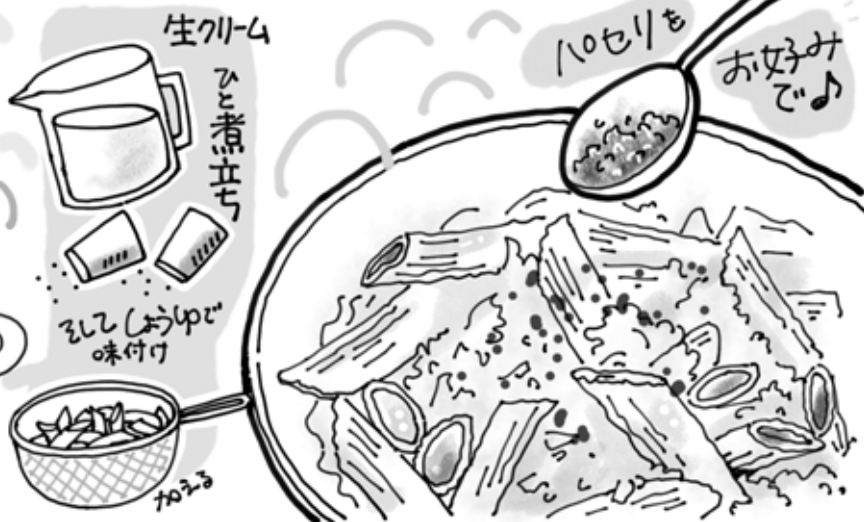
②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを焦がさないように炒める。



③②にツナを入れて炒め合わせ、白ワインを加えて煮詰め、アルコール分をとばす。



④③に生クリームを加え、ひと煮立ちしたら味をみて、しょうゆ、塩、こしょうで調え、ゆで上がったペンネを入れて混ぜ合わせる。器に盛りつけ、好みでパセリのみじん切りをふる。



【参考】キッコーマンホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/index.html>

ペンネとマカロニ

「ペンネ」と「マカロニ」はよく似ています。小麦粉に水や塩を加えて練って成型した食品・パスタの一種で、いずれもショートパスタ(小型のパスタ)に分類されます。

ペンネは、直径5～8mm前後、長さ20～30mm前後の筋の入った円筒状で、両端が斜めにカットしてあるのが特徴です。形状がペン先に似ていることからペンを意味するイタリア語「penna」が名前の由来となっています。

一方、マカロニは、直径2.5～5mm前後、長さ15～30mm前後の円筒状のショートパスタで、日本ではペンネよりも古くから知られています。しかし、海外では円筒状だけでなく、棒状・らせん状・貝殻状、そしてペンネも含めたショートパスタの総称として「マカロニ」が用いられることもあるそうです。

