住 まいのかわら 版
No.３０

(*^ー^)/゜･:*【く ら し の ち え ぶ く ろ】*:･゜＼(^ー^*)

今年は、例年より早く　梅雨に入ってしまいました。

この時期を、元気に快適に過すお手伝いを･･･

☆お昼間、家にいない人の湿気対策☆

★湿気対策★

1. 水まわりの準備は、汚れ落とし！
日頃のお手入れは、水分拭き取り！

キッチンやお風呂、洗面台などもっともカビや雑菌の繁殖しやすい場所は、今のうちに汚れを落としておき、その後水滴のマメな拭き取りをすると、カビを防ぐことができます。ついでに、エタノール消毒しておくと　なおGOOD！☆⌒(*^-°)b

2. スーツは早めのクリーニング。

湿気＋汚れとカビの条件の揃った衣類にも要注意！クリーニングから返った衣類は、ビニールカバーをはずして湿気がこもらないように注意。

3. 外出中も　除湿対策。

換気扇をつけっぱなしにするのも有効。(o^-')b ｸﾞｯ!
クローゼットや押入は、湿気がこもりやすい空間。外出中も、部屋のドアはきっちり閉めず、少し隙間を残して空気の通り道を作ってあげるとGOOD！(o^-')b ｸﾞｯ!

★食中毒予防にはまず冷蔵庫掃除★

キッチンのカビポイントは　冷蔵庫！

冷蔵庫の中に食品を詰め込んでおくと、庫内の温度が高くなってカビや菌の温床に。
今のうちに、賞味期限切れの食品など処分して、庫内を消毒液で拭き掃除。
梅雨時の食品管理がラクチンに。☆⌒(＊^▽°)v

シンクや排水口の中も要チェック。←(･_･┐)))(((┌･_･)→カビや　雑菌の巣になる前に　きっちり掃除。

ミ☆　酢の殺菌力でカビ対策　☆彡

なぜ酢がよいか？？？(･_･?)…ン?

酢は、元々酸性ですが、アルカリ性物質を中和したり、酸性にする作用があります。
そのため、水周りの、水じみや石鹸あとなども、簡単に落とすことができます。
トイレのアンモニア臭も中和、消臭します。強い殺菌力によって、雑菌の繁殖、臭いも防止します。＼(^O^)／

では、具体的な使用方法を。。。。。

-水回り-

風呂場、洗面所、トイレ、キッチンなどのカビ、ヌメリ。お酢を含ませた布で拭くときれいになり、カビ対策にも。o(^^o)(o^^)o

-まな板には-

お酢を含ませたふきんで拭いたり、お酢を含ませたキッチンペーパーをしばらくかぶせておくと、洗浄・雑菌の繁殖予防・消臭になります。

-洗濯物の除菌-

洗濯機でのすすぎの時に、酢を大さじ2～3杯程度加えると、雑菌の繁殖が抑えられて、部屋干しの嫌な臭いも防げます。酢の匂いは干している間に消えます。それプラス　酢の中和力によって、柔軟剤としての効果もあり。ﾞ(*^。^*)ﾉ

-洗濯槽の掃除-

洗濯槽の汚れは衣類の雑菌繁殖を引き起こし、アレルギーの原因にもなる恐れがあります。
水20リットルに対し、お酢200ccを洗濯槽に入れて一晩放置。その後普段どおりに洗濯機を回せばOK。カビ、雑菌が減り、部屋干しの衣類の臭い対策にも効果があります。

▼o･ｴ･o▼/腸内環境を整えて食中毒に対抗＼▼o･ｴ･o▼

梅雨といえば、食中毒にご用心！p(^0^)q
体内の免疫力を強くして、菌に対する抵抗力を高めることが一番。
そのために…善玉菌を増やす4つの成分をお勧めします。

1. 食物繊維。

腸内の有害物質を体外に排出する働きがあります。
ゴボウ・サツマイモ・根野菜・豆類・イモ類・玄米・など。未精製穀類に多く含まれます。

2. オリゴ糖。

善玉菌のビフィズス菌がもっとも好む糖類で、ビフィズス菌はオリゴ糖を餌にして増えるので、腸内環境がよくなります。
豆腐・納豆など大豆加工品。豆類・ゴボウ・たまねぎ・バナナ・はちみつなどに　多く含まれます。

3. 乳酸菌。

善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌）を直接摂取し、腸に届くという機能性食品のヨーグルト製品。
その他、納豆・キムチ・伝統的な手製法で漬けられたぬか漬けなど。

4. α-リノレン酸

体内でEPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)に変化して、腸の炎症を悪化させる物質（エイコサノイド)を抑制します。
魚一特にブリ・イワシ・サバ・サンマなどの青魚に多く含まれます。

ヽ(*°▽°)ﾉ~▽▼▽[腸内環境を整えることは、食中毒予防だけで

《※☆(★お　知　ら　せ★　)☆　※　》

ガス給湯器（新品）が、1台余っております。
別途工事代が必要となりますが、ご要望があればお譲りしたいと思います。
まずは、電話でご連絡をお願いします。

中西建設。。。。

当社では資材を大事にしています

建築資材の切れ端（ボード・ベニヤ・桟木・角材等）が必要な方は気軽にお電話ください。
無料でお譲りいたします。
日曜大工などにお役立てください。

心の住まいつくり　一級建築士事務所
中西建設
〒818-0058　筑紫野市湯町1丁目11-1
TEL(092)922-2777　FAX(092)922-2731

世界でただひとつ、あなただけの部屋作りをしてみませんか？
お手伝いさせていただきます。
住まいに関することなら、何でもご相談ください。
見積もり無料！
気軽にお電話ください。お待ちしてま～す。