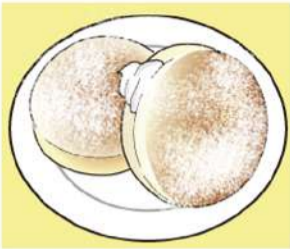


今話題のHOTなニュースをご紹介します！

生ドーナツが人気！

生ドーナツってご存知ですか？ やわらかく、しっとりとした食感やふわっとした食感が特徴で、専門店をはじめ、多くの店やコンビニでも見かけるなど、人気が高まっています。ところで、普通のドーナツと同じ材料でつくり、油で揚げているのに、「生」とつくのが不思議ですね。それには、いくつかの解釈があるようです。口の中で溶ける、くちどけの良さが特徴のタイプや、生地自体に生クリームが練り込まれているタイプ、中にたっぷり生クリームが詰まっているタイプをそう呼ぶことが多いようです。ちなみに、もっと前にも、生ドーナツと呼ばれていたものがありました。それは、リング状のスポンジケーキの上にムースを乗せた、まるでケーキのようなものだったそうです。同じ名前でも、時代によって変わるとは、とても面白いですね！



電子レンジ対応のレトルト食品が増えている！

温めるだけで食べることができて便利！ 日持ちするので、備蓄にも助かるレトルト食品。以前は、湯せんで温めるのが一般的でしたが、最近、電子レンジ対応のタイプが増えているのをご存知ですか？ カレーはもちろん、麻婆豆腐などの中華料理系、丼の具、パスタソース、リゾットなど、メニューも幅広く広がっています。電子レンジ対応レトルト食品の袋には、一般的なレトルト食品に使われているアルミシートを使わず、中身の保存性や強度に優れた特殊な素材を使用。また、加熱時にパウチ内で発生した蒸気を排出口から自動的に外に逃がす仕組みになっているところもポイント。技術の進化ってすごいですね！ 今まで、電子レンジを使う場合は、お皿にわざわざあけてラップなどをする必要があったため、その手間が一気に省けて、助かります。さらに、湯せんよりも短時間で温まるので、水やガスの節約にもなります。ぜひチェックしてみてくださいね。

クーリングシェルターとは？

暑さが過酷さを増す、現代の日本の夏。外出先で熱中症になるリスクもありますね。そこで、クーリングシェルターを知っておくと、そのリスクを回避できるかもしれません。クーリングシェルターとは、指定暑熱避難施設のことです。暑さをしのぐ一時避難場所として指定されています。役所庁舎や図書館といった公共施設はもちろん、ショッピングセンターやモール、コンビニ、薬局といった民間施設があり、熱中症警戒アラートが発表されている間は、必ず開放することが求められているそうです。自治体ならではのステッカーやポスターがあるほか、環境省が定めたクーリング・シェルターマークもあるそうなので、チェックして覚えておくと良いですね。外出先では無理をせず、クーリングシェルターを利用しながら、夏を楽しみたいですね！



不快な虫を遠ざける！
地球にも体にも優しい虫除け対策

住まいの快適レポート

蚊や蜂、コバエやゴキブリなど虫の発生が多い時期。できるかぎり、環境や人体に優しい防虫対策を心がけて、快適な夏を過ごしましょう。

お家への虫の侵入を軽減！
快適生活で実践したい予防策

家に現れやすい虫

- ・ゴキブリ
- ・蚊
- ・ハエ
- ・ダニ
- ・ノミ
- ・クモ
- ・ボウフラ(蚊の幼虫)

こまめな掃除で清潔に

虫は餌を求めて、お家に侵入。餌となるホコリや生ごみを溜めないようにするのが解決の第一歩です。



観葉植物に注意

観葉植物は、土や水溜りなど虫が好む環境。まずは受け皿の水はこまめに捨ててリスクを軽減しましょう。

湿気を下げる工夫

カビを好むダニなどの発生を防ぐには、湿気が鍵を握ります。換気を徹底し、除湿器などの活用を。

外灯はLED照明に変更

虫は蛍光灯が出す紫外線に集まりやすいため、玄関や庭の外灯は紫外線をほぼ出さないLED照明が有効です。

ダンボールなどの紙類は一扫

ダンボールや紙袋は虫の温床となります。幼虫や卵が産み付けられている場合もあり、ストックは厳禁。

防虫作用を発揮する、自然のパワーを活用

市販の殺虫剤などは、高い効果が期待できますが、子どもやペットのいる家庭は、極力化学成分は避けたいもの。防虫作用に優れた植物や食品などを活用しましょう！

虫が嫌う植物の香りを活用

虫を寄せ付けない香りを持つ植物が数多く存在。アロマキャンドルを使用したり、庭でハーブを育てるのも一考です。

- 防虫作用のある植物
レモングラス、ユーカリ、ペパーミント、シトロネラ、ゼラニウム

身近な食酢で防虫を

防虫作用に優れたお酢は、虫の発生を軽減する便利アイテム。水500mlに小さじ1のお酢を混ぜた酢水をスプレーボトルに。観葉植物に吹きかけておくだけで防虫につながります。



柑橘類の皮で虫を遠ざける

みかんなど柑橘類の皮にはリモネンという成分が含まれ、防虫に有効とされます。お鍋に柑橘類の皮と水を入れ、中火で10分程度煮出して、冷ました液を網戸などにスプレーしましょう。



梅雨明けが待ち遠しい毎日です！
蒸し暑い日が続きますが

どうぞ体調を崩さぬようお過ごしください。

コバホーム スタッフ一同

間違えがし答え：①猫のしっぽ ②かけ布団の柄 ③熊のぬいぐるみの目 ④女の子の服の襟 ⑤蚊取り線香

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介します。

TEL:042-784-5110 /FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp

住まいのかわら版

VOI.8
2024年8月号

<発行>

株式会社コバホーム
相模原市緑区長1746-1
TEL.:042-784-5110

夏こそ！お風呂で疲れを癒しましょう

暑い夏を乗り切るためにも、お風呂に入ることは大切！
入浴剤なども使いながら、楽しんでみてください♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「夏の入浴」です。

夏は暑さでヘトヘトになったり、冷房の効いた空間で体が冷えたりと、体調管理が大変。そこで、入浴で疲れを癒すポイントをご紹介します。

湯船に浸かると さまざまなメリットが

夏こそ湯船に浸かることで、さまざまなメリットがあります。

●**汚れや皮脂が落ちやすくなる**
日焼け止めや化粧品の汚れ、皮脂をしっかり落とすことが大切。湯船に浸かることで、毛穴が開いて汚れが落としやすくなるので、あせもや肌荒れなどの肌トラブル回避につながります。

●**冷えや疲れの軽減が期待できる**

冷房の効いた空間にいて、なかなか汗をかけない環境でも、湯船に浸かれば汗をかくことができ、体温調整に役立ち、熱中症のリスク回避に役立



湯船に浸かると、深部体温を上げることができ、入浴後に深部体温がしっかりと下がることで、スムーズな入眠をサポートしてくれます。



ちます。

●**むくみの改善に役立つ**

湯船に浸かると、体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わるそうです。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へ押し戻され、血流やリンパの流れを良くする手助けをしてくれるとか。それを静水圧作用というそうです。

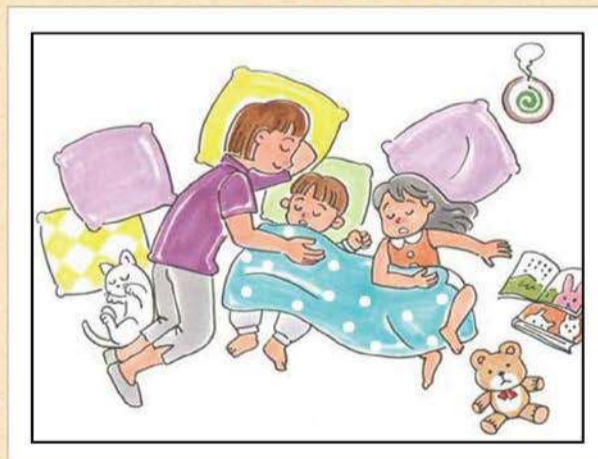
入浴剤を使うなど 快適にお風呂を楽しもう

「湯船に浸かるの、面倒…」というとき、入浴剤を楽しんでみてはいかがでしょうか？
今では、メント系の入浴剤も豊富で、湯あがりもさっぱり！スーパークール系は、より清涼感が期待できます。そのほか、柑橘系の香りはリフレッシュ効果をもたらしてくれます。さまざまな入浴剤のなかでもおすすめなのが、炭酸ガス系の入浴剤。温浴効果を高めて血行が良くなるので全身の新陳代謝が活発になり、疲れが和らぎます。ちなみに、炭酸ガス系の入浴剤は、入浴してから2時間以内の入浴がより効果的だそうです。ほかに、重炭酸入浴剤もあります。お湯に溶けると炭酸ガスが発生させ、その後、重炭酸イオンになって溶け込み、やわらかいお湯に。さらに、重炭酸イオンの濃度が長時間続き、

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

疲労回復に効果的です。

入浴時は、ちょっとした注意が必要。湯船の温度を高くしたり、長時間入りすぎると、のぼせる可能性があるのと、暑いな、と思つたら、換気扇をつけたり、窓があれば開けるのもおすすめです。



湯船の温度は、38℃～40℃がおすすめ。10～15分程度ゆっくり浸かると、体の芯まで温まることができます。

もし、日焼けをしたら、湯船に入ると刺激になるため、シャワーをぬるめ

にし、水圧が調整可能なら弱めにした、ぬるめのかげ湯で流しましょう。体を洗うときも、手のひらでやさしく洗いましょう。

湯船に入るのがどうしても面倒！という場合は、大きめの洗面器などにくるぶしが浸かる程度までお湯をためて足湯をしながらシャワーを浴びると良いですよ。シャワーだけよりも温熱効果が上がリ、疲れが取れやすくなるそうです。



脱水を防ぐため、入浴前後には必ず水分補給をしましょう！