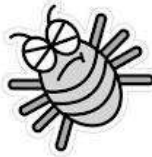
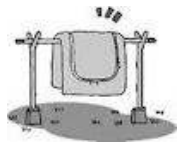


住まいの瓦版

...NO.125...



●ダニ対策、掃除機がけから

気温も上がり、過ごしやすい季節になってくると、家の中のダニも増えて、活発に動き出します。皮膚を刺されたり、幼児の気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を引き起こす場合もあります。快適に過ごすために、掃除や洗濯の仕方などをチェックしてみましょう。

●発生しやすい条件を知る

最も身近に生息し、アレルギーの原因となるチリダニは温度25～30℃、湿度60～80%で増殖しやすい。

●掃除機がけは入念に

ダニがじゅうたんや畳などに潜り込んでいることも。軽く表面をなぞるだけでなく、1平方メートル当たり約20秒かけてゆっくりノズルを動かしながら吸い取る。

●寝具をしっかり手入れする

布団の丸洗いがダニの死骸やフンを取り除くことができ効果的。週1回程度の天日干しの有効で、干した後は1平方メートル当たり1分程度、掃除機をかける。枕カバーやシーツのこまめに取り換える。

●洗濯物の部屋干しに注意！

湿度が上がりダニが増えやすいので、なるべく避けた方がGOOD！花粉、梅雨などやむを得ない時は、除湿機をかけたり、干した後で床を掃除機がけしましょう。

●カビの発生を抑える

カビ自体もアレルギーの原因となるので、浴室や台所では使用していない時も換気扇を回すなど換気に十分気をつける。

●部屋を整理整頓する

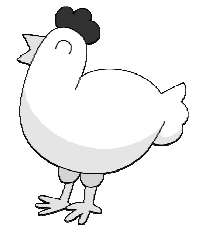
ダニは掃除の行き届かない所で繁殖しやすいので、家具や押入れを整理し、床に雑誌などを散らかさず、日頃から掃除しやすい環境をつくる。



★入浴後にスキンケアを・・・

アレルギー症状の改善には、ダニ対策以外の取り組みも必要になります。アトピー性皮膚炎は、アレルギーやウィルスなどの侵入を防ぐ皮膚のバリア機能の低下が原因のひとつとされています。ダニはどんなに駆除してもゼロにはできません。皮膚に水分・油分を補給し、バリア機能を高めることが大切です。入浴の時には、肌の粘膜を傷つけないように、強くこすらず、ゆっくり洗いましょう。入浴後には保湿剤を塗るなどのスキンケアも効果的です。

◆かんたんレシピ◆



★鶏ムネ肉の甘辛ケチャップ焼き★

●材料

鶏ムネ肉・・・300g 塩・・・適量 胡椒・・・適量 片栗粉・・・適量
<タレ用>
紹興酒(料理酒)・・・大さじ2 白ネギ・・・1/2本(輪切り) 生姜・・・適量
トマトケチャップ・・・大さじ4 砂糖・・・小さじ1/2 醤油・・・大さじ1
ラー油・・・小さじ1/2 水・・・大さじ3

- 1・鶏ムネ肉を適度な大きさに削ぎ切りし、塩・胡椒をして、片栗粉をまぶす。
- 2・フライパンに油を入れ、鶏ムネ肉をこんがりとした焼き目がつくまで焼く。
- 3・2にあらかじめ混ぜ合わせておいたタレを入れ、鶏ムネ肉と絡めて出来上がり！

★鶏ムネ肉を使っているの、低価格で作れてボリュームたっぷり、簡単ですよ♪



新しい  の家造り

すなわちそれ以前古民衆時代の
日本の家造り(棟梁のいた時代)
皆様の家造りを
サポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>