

アルカディアニュース

Vol.20
2010.06月号

<発行>アルカディアホーム

埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel:0800-888-6522
Fax:048-486-6521

ふとん、カーペットのダニ退治作戦

アトピー性皮膚炎やぜんそくなどの原因にも。健康のために徹底的に退治しましょう。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。



さて、気温と湿度が上昇するにつれて増え始める「ダニ」。特にマンションなどで密閉性の高い住環境では、温度差ができて結露が発生しやすく、そこからカビが発生し、それを食べるダニが増殖しやすくなるので注意が必要です。最大の温床が寝具やカーペット。今回はこまめなおそうじで徹底的に退治する方法をご紹介します。



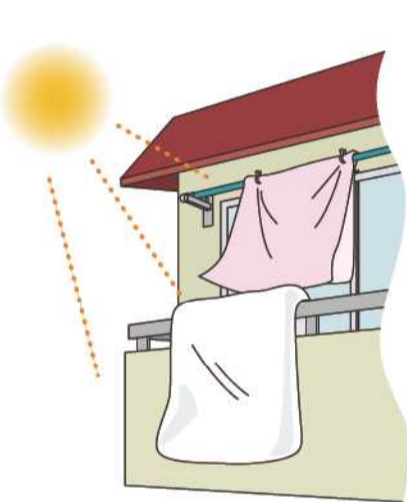
ダニ発生の原因と住みか

気温が25度〜30度、湿度70%以上になる6月以降に、ダニは繁殖しはじめます。ホコリやカビ、フケなどを栄養源として、ふとんやカーペットなど卵

を産み付けるすき間があるとどんどん増えるので要注意。これを防ぐにはまず、除湿機などを使ってできるだけ湿度を下げ、掃除をこまめに行うことです。梅雨に入る前に一度、リビングと寝室にダニ用殺虫剤を使って退治と予防をしておくとい良いでしょう。

ふとんのダニ退治にはこまめな日干し

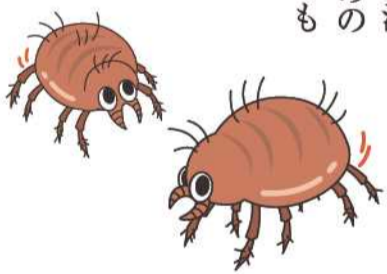
髪の毛やフケ、皮膚などダニの好物があつて、人の体温と汗で高温多湿になる寝具類はダニが大好きな場所です。ただダニは乾燥に弱いので、こまめに干すことでぐつと減らすことができます。晴れていれば毎日でも日干しをおすすめします。時間は午前10時〜午後3時頃までがベスト。それより早くても遅くても湿気を吸ってしまうことがあります。まくらやベッドカバーも忘れずに日に当てること。取り込む時にはたたいてダニの死骸を落と



し、ふとんの両面を掃除機で吸い取ってからたたみます。ローラー状になつたふとん専用ノズルがあると便利。また、シーツや枕カバーは週に一度は洗濯しましょう。たつぷりの水で洗うと、繊維の奥のダニまで洗い流すことができます。子供用の寝具は丸洗いできるものを選んで、こまめに洗濯する事をおすすめします。雨が続く時はふとん乾燥機を使う手もあります。また最近では防ダニ効果のあるシーツも販売されています。寝具類のほか、カーペット、畳、ぬいぐるみなども極力日干しすることをおすすめします。

夏用カーペットは素材選びも慎重に

湿気のためやすい畳の上に、カーペットを敷くのはやめましょう。フローリングに敷く場合でも、部屋よりひとまわり小さいものを敷き、時々端をめくって換気できるようにします。できれば毎日、毛足に逆らいながらゆつくり掃除機がけをしてください。また毛足は、短くループ状になつたものよりもカットされたものを。素材はウールより化繊のものを選ぶと繁殖しにくくなります。夏の間だけカーペットをやめて、洗濯できる小さめのラグに変えるのも効果的です。



住宅エコポイントを上手に活用しよう!

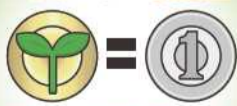
今話題の「住宅エコポイント」。みなさんはもうご存知ですか?「よく耳にするけど、どんな制度なの?」と思われる方も多いと思います。

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に定のポイントを発行する制度です。ポイントは最大30万ポイントをもらうことができ、1ポイント=1円で換算されます。

これは様々な商品と交換できますが、注目したいのは同時に行う別のリフォーム工事費用に充当できる点です。「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり「住宅エコポイント」

のもらえる今こそリフォームのチャンスです!お気軽に当社までご質問・ご相談ください。

1ポイント=1円相当



最大30万ポイントもらえる!!

我が家の笑顔レシピ

ミックスベジタブルの酸辣湯風スープ

ミックスベジタブルを使ったちよつと酸味が効いたスープ。お肉も入れておかずスープに仕上げれば食べ応えもじゅうぶんです。



材料(4人分)	豚肉(薄切り)	50g	豆腐	1/2丁	酒	大さじ1
	たけのこ	50g	卵	1/2個	塩	小さじ1
	きくらげ	2枚	鶏がらスープ	4カップ	片栗粉	大さじ1/3
	ミックスベジタブル(冷凍)	100g	しょうゆ	小さじ2	酢	大さじ2

- ①豚肉ときくらげは1cm幅のせん切り、たけのこ豆腐は約1cm角に切る。卵は溶いておく。
- ②鍋に鶏がらスープ[水4カップと鶏がらスープ(顆粒)小さじ2]を入れ、沸騰したら肉、たけのこ、きくらげを入れ、アクをとりながら煮る。
- ③具材に火が通ったらミックスベジタブルを加え、さらにひと煮する。
- ④③にしょうゆ、酒、塩を入れ、片栗粉を倍量の水(分量外)で溶いたものに加え、とろみをつける。
- ⑤最後に豆腐と溶き卵を加え、火を止める寸前に酢を加える。

Point 生活習慣の予防には塩分控えめがたいせつ。そしてカリウムは体の塩分を調節して塩分を排出してくれる役目をしてくれます。うす味でカリウムたっぷりのスープは家庭料理だからこそできるスープです。

栄養価 [1人分] エネルギー:114kcal 食塩:2g たんぱく質:23g カリウム:270mg
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兔兎工房(中山明美)