

Smart House つうしん 通信住まいのお役立ち情報 2021年6月号

今年は例年になく梅雨入りが早い年となりそうです。梅雨明けも早く、あっという間に…？暑い夏がそこまで来ているようです。お身体おだいじにお過ごしくださいませ。
住まいのお役立ち情報は皆様のヘルシーな生活を応援します。

☺ 梅雨の季節ごと楽しむインテリア



寒色をつかって
爽やかさをだす。

寒色は体温温度を3℃
まで下げると言われて
います。
青系のカーテンをとり
いれるなど、面積が広
いほど爽やかさがアッ
プ。

もうひとつ注目したい
のが壁のミラー。
ひんやりした触感を
イメージさせるような
素材であると同時に、
水滴のような丸い形が
この時期にピッタリ。



梅雨といえば紫陽花。

紫陽花はブルーや紫はもちろん、
ピンクやグリーン、
ホワイトもあれば、最近では
アンティーク調のカラーも
人気。
ポイントに飾れば一気に季節
感のあふれたインテリアに。



グリーンを取り入れる。

植物は、葉から水分が蒸発し、
蒸散作用によって部屋の温度
を下げる効果もあります。
見て楽しむだけではなく、
お手入れをすることも体に
癒やし効果をもたらすと
言われています。



ドット柄で雨のしずくをイメージ

ドット（水玉模様）など、丸み
のある柄をみるとなんとなく
癒やされるもの。
雨のしずくを思わせるような
ドットをインテリアに遊び心
として取り入れるのも。



ハーバリウムのリードデフューザー。

スティックタイプのリードデフューザーにも、今はハーバリウムと組み合わせあったものが。見た目＋香りがうれしい。梅雨の憂鬱な気持ちをリセット。

※エッセンシャルオイルの香りがペット（特に猫）に悪影響を及ぼすという説もあるのでペット飼いの方は要注意。



2021年最新版のお洗濯術。やってはいけないNG洗濯とは？

“普通に洗濯しただけなのに…” なぜ失敗？

近年よく耳にする家事のお悩みのひとつに、「XX（ファストファッションブランド）で買った服を洗濯したら、縮んだ／ヨレヨレになった／色が変わってしまった」というものがあります。

「XXが安いからこうなったのでは？」と考えられがちのようですが、どう洗濯したのかというと「普通に洗濯した」。おそらく洗濯失敗の原因はその“普通”にあります。



“普通の洗濯用洗剤”は「弱アルカリ性」です



「洗浄力・汚れ落ち・白くなる・臭わない」などの能力を謳う商品群で、液体、濃縮液体、粉末など種類豊富にあります。おそらく「弱アルカリ性」洗剤は洗濯をしている家なら必ずあるはずです。しかしこの“普通の洗濯洗剤”、なんでも洗ってしまえるわけではありません。

Tシャツ、パンツ、体操着、体育用ジャージ、タオル…

だいたい「綿・ポリエステル」といった素材の、ヘビーに使う、**汚れが付きやすい衣類の洗濯**にはこれで良いのです。



よそいき、おしゃれ着洗いは「中性」で



弱アルカリ性洗剤では、プルオーバー、ブラウス、シャツ、ニット…といったいわゆる「おしゃれ着」の服では、色が褪せたり、形が変わってしまったり、しわくちゃになってしまったりすることが少なからず生じます。主に大人の服はこの

「弱アルカリ性洗剤」で洗濯する想定ではないからです。

大人の服、おしゃれ着には「おしゃれ着用洗剤」とも書かれている「中性の洗濯用洗剤」を使います。



失敗の確率をさげるには？

高価だったり、ウールやカシミアなど「水」を使った洗濯を避けたほうが無難な材質、できるかぎり洗濯を失敗したくないおしゃれ着については洗濯のプロであるクリーニング店に持ち込むのが無難でしょう。

失敗の確率が格段に低くなるからです（それでも100%でないのが洗濯というものです）。

たとえTシャツ、ジャージであっても自分にとっておしゃれ着であれば、おしゃれ着洗いをすべきといえるでしょう。



やってはいけない洗い方

洗剤の選び方ともうひとつ、洗濯を失敗しないために無視できないのは「洗濯機の使い方」になります。洗濯物の種類に合わせて洗い方を変えなければ、シワ・色落ち・変形などは避けられないものです。

特に普通の（下着等の）洗濯、おしゃれ着のそれとともにやってはいけない洗い方があるのでご注意ください。

- ・洗濯物をめいっぱい洗濯槽に詰め込んで洗う
- ・洗剤や柔軟剤を多めにいれる
- ・洗濯槽を汚れもの入れとして使う

洗濯を失敗しがちな方ほど良かれと思って洗剤を入れてしまう傾向があるようですが、これをしてしまうと 汚れが適切に落ちない、洗剤のすすぎ残りが多量になり、干した洗濯物が臭くなったりカビの原因になります。またもう一点、脱水がゆるい＝シワになりにくい側面がありおしゃれ着洗いに適している一方、脱水がゆるい＝乾きにくい＝臭くなりやすいというメカニズムがあります。干す前に乾いたバスタオルに挟んでネットに入れ、脱水に1分かけるだけでもだいぶ水分が抜けます。



海老とコーンのガーリックチャーハン

ふりふり海老&とうもろこしの炒飯とガーリックライスをドッキング♪

バターと焦がし醤油が食欲そそります。(*'▽'*)



材料（ふたり分）

ごはん	2 膳分
海老（生・冷凍どちらでも）	10~12 尾位（小）
玉ねぎ	1/2 個
コーン缶（冷凍コーン）	1/2 缶（小）
にんにく	ひとかけ
バター	20g
塩・こしょう	適量
醤油	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2

作り方

- 1 海老は洗い殻と背わたをとる。冷凍海老は、そのまま OK。大きければ半分に切る。
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、海老、玉ねぎ、にんにくを入れ炒める。
- 3 玉ねぎがしんなり透明になり、海老に火が通ってきたら、コーン、ご飯も加える。
- 4 ご飯がパラパラになるように炒める。塩・こしょうをふる。
- 5 醤油をフライパンの淵からまわしかけ、焦がし醤油にし、全体に混ぜ炒める。
仕上げにバターを加え、何度か鍋を煽って火を止める。
- 6 お好みで小口ネギやパセリなどをふると彩りもばっちり♡



コツ・ポイント

- ◆火力は海老と玉ねぎを炒めている間は中火、ご飯を加えたら、強火でパパッと仕上げます。

白菜たっぷり★和風ミネストローネ★

材料（4 人分）

白菜大	4 枚
大根	1/6 本
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	2 枚
サラダ油	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
●水	4 カップ
●コンソメ顆粒	小さじ 1
●しょうゆ	小さじ 2
●黒こしょう	少々

野菜の甘さと旨味がギュ〜ッと詰まった和風スープ。

ほっと温まる素朴な美味しさ。簡単・節約・糖質制限・ダイエットにも♪

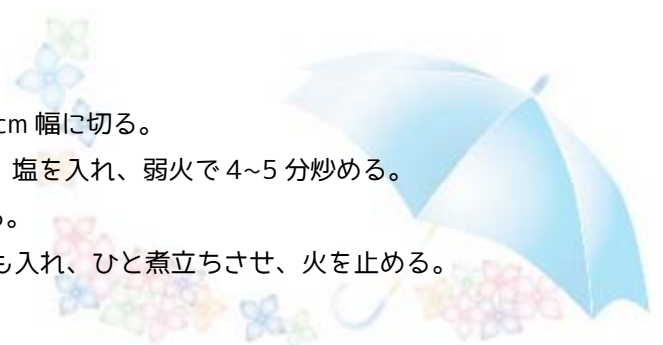


コツ・ポイント

- ◆野菜をしっかり炒めてから煮ると、甘みやうまみが引き立って美味しくなります。
- ◆ベーコンの代わりにソーセージでも。人参やじゃがいもを加えたり、残った冷蔵庫野菜などでアレンジ可。

作り方

- 1 白菜・玉ねぎ・大根は 1cm 角位に切る。ベーコンは 1cm 幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、大根、白菜の硬い部分、塩を入れ、弱火で 4~5 分炒める。
- 3 ●の材料を加え、鍋のふたをして弱火で 10~15 分煮る。
- 4 大根がやわらかくなったら、白菜の緑の柔らかい部分も入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。





新型コロナワクチン接種前に知りたい疑問

65歳以上の高齢者を対象とする新型コロナウイルスのワクチン接種がスタートしました。接種を受けるにはどんな手続きが必要で、どんな点に注意すれば良いのでしょうか。ワクチンに関する素朴な疑問とその回答をまとめました（情報は2021年4月12日時点のものです）

接種は誰が対象？

16歳以上の全国民で、日本に住む外国人も対象です。ただし、過去にワクチンの成分で強いアレルギー反応「アナフィラキシー」が起きた人は対象外です。1人2回、3週間の間隔を空けて打ちます。高齢者の次に、基礎疾患（慢性呼吸器不全や心臓病、糖尿病、肥満など）がある人や高齢者施設の職員らが対象。さらにその後、それ以外の一般人という順になります。

子どもや妊婦も接種できる？

16歳未満の子どもは対象外です。妊婦は、接種による有益性が危険性を上回ると医師が判断した場合のみ接種されます。体が弱い高齢者も、医師が問診などを慎重に行い、問題ないと判断されれば接種できますが、接種後の健康状態を十分に観察することが必要です。

申込みは必要？

住んでいる市区町村から2回分の接種券（クーポン券）が郵送されるので、届いたら記載されている手続きに従って電話やインターネットで予約します。予約した日時に接種券と本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）を持って会場へ行き、接種を受けます。

ワクチンは効くの？

ファイザーの治験では、95%の発症予防効果が確認されました。ワクチンを接種した人の発症者数と、接種しなかった人の発症者数を比較すると、接種した人はしなかった人の5%にとどまりました。ファイザーは自社ワクチンについて、接種から半年間の有効性が91.3%に上がるとする検証結果を発表しています。

安全なの？副反応は？

厚生労働省の研究班が既に接種した医療従事者を対象に調査したところ、1回目の接種を受けた人の92.3%が痛みを感じたほか、23.2%が倦怠感を訴え、3.3%で37.5℃以上の発熱がみられました。2回目では割合が大幅に高まり、倦怠感は69.3%、発熱は38.1%でした。痛みや発熱が出るのは接種翌日が多く、ほとんどは早期に回復しました。専門家は「他のワクチンに比べ飛び抜けて高い割合ではなく、免疫が体内で作られ始めている証拠だ」と指摘しています。米疾病対策センター（CDC）によると、アナフィラキシーは約20万回に1回みられたといいます。国内では2月17日～4月4日に計約110万回接種されました。期間中に医療機関からアナフィラキシーの疑い例として報告があったうち79件が国際基準に該当しました。全員がほぼ回復しています。厚労省は、副反応に備えて接種後15～30分ほどの経過観察を求めています。

打たなきゃダメなの？

国民には接種を受けるよう努めなければならないという「努力義務」がありますが、強制ではありません。接種を受けるかどうか最終的に決めるのは本人（または保護者）です。不確かな情報に惑わされず、信頼できる情報源の科学的データに基づいて冷静に判断しましょう。心配な人は摂取前に医師とよく相談するといいでしょう。＜時事通信社2021年4月12日掲載＞

発行店
情報