

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2020年8月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

換気もしながらエアコンを使おう

猛暑が当たり前になりつつある日本列島。熱中症などで多くの人々が体調不良を訴えることとなり、エアコンが必須アイテムとなっております。

気になる電気代、使い方次第では節約しながら快適な生活環境を確保することができます。

【冷房と除湿を使い分ける】

エアコンの機能として「冷房」に加え「除湿」も備わっており、エアコンの電気代を節約するために上手に使うべき機能と言えます。湿度が高いと体感温度も上昇し、汗が蒸発しにくくなり、結果、体温を下げる機能が働きにくくなり暑さを感じやすくなってしまいます。

逆に除湿をして湿度を下げることで体感温度も下がるので、同じ28度の冷房でも涼しさを感じやすくなるのです。室内の温度が28度になるまでは冷房運

転、その後室内温度が落ち着いたら除湿をして室内温度をキープするのがよいでしょう。

【扇風機を併用する】

エアコンで冷えた空気は床にたまるので、その冷気を扇風機で循環させることで部屋全体を涼しく保つことができます。26度で冷房のみを運転した場合と、28度で扇風機を併用した場合とでは後者の方が部屋全体を涼しくする結果も出ているので、ぜひ試してみてください。

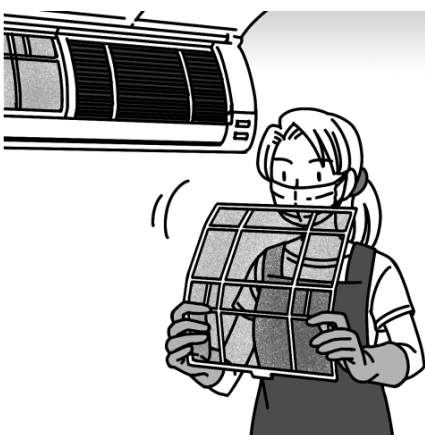
最近では様々な角度に首振り運転ができる扇風機や、空気の循環を最優先に考えて作られたサーキュレーターもありますから、それぞれの部屋の状況やレイアウトを考慮して併用してください。

【こまめにフィルター清掃を】

エアコンのフィルターは埃が溜まると当然冷却効率も悪くな

ります。2週間に1度ぐらいはフィルターの掃除をお勧めします。また、最新のエアコンならば自動洗浄機能などの名称でエアコン内部の配管などを自分で清掃する機能もあるので、この機能も定期的に利用してエアコン本体をできる限り清潔な状態に保っておきましょう。

そして、室外機の清掃も忘れないでください。運転時には室外機が屋外の空気を吸い込むので大切な部分です。また、もう1つの役割があり、エアコンから導かれた室内熱を屋外へ排出する役割も持っています。ですから、室外機の近くに障害物があると冷房効果が弱まります。



健康そうだん室

アニサキスによる食中毒

アニサキスは魚に寄生する寄生虫

アニサキスはク

シラなどの寄生虫で、その幼虫はオキアミを経てサバ、アジ、イワシ、イカなど様々な魚に寄生して成長します。

寄生されている魚の生身を食べることで人間の体内に入りますが、入った幼虫は成虫にならずに、胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

●アニサキスの発症と症状

発症は生の魚を食べた6〜9時間後に嘔吐や腹痛が起こることが多いのですが、個人差があつて翌朝に痛みが出る人もいます。特に幼虫が消化管の壁に穴

をあけたときは激しい腹痛に襲われ、症状も長期化することになります。

●アニサキスの治療

治療としてはアニサキスを駆除する薬と傷ついた胃壁を回復する薬、胃酸の過多を抑える薬を併用する投薬治療が一般的です。投薬でも痛みが改善しない場合は内視鏡を使ってアニサキスの幼虫を物理的に取り除く必要がありますが、アニサキスはその体が分裂しても生き続けるだけの生命力があるので、時間をかけてでもすべてのアニサキスを除去しないと症状の改善は難しいです。

●アニサキスの食中毒の予防

「生魚を食べない」「適切に調理して食べる」しかありません。酸性の環境には耐性があるので

酢でしめているからと言っても油断はできません。まず、火を通して魚を食べることが基本ですし、生魚として食べる場合でも事前にマイナス20度以下で24時間以上冷凍した生身を解凍して刺身にして食べればアニサキスは死滅するので安全です。

なお、アニサキスのせいできてしまった好酸球形肉芽腫は寄生虫の感染を防ぐために防御機能が働いてできるもので、いわば「かさぶた」です。自然になくなるので身体的な不具合が出なければそのまま放置しておいても問題はありません。



遮光カーテンと猛暑対策

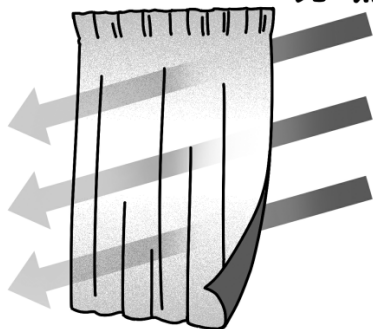
遮光カーテンは、その名のとおり光を遮る機能を持っているカーテンのことで、猛暑期には直射日光が室内に入るのを防ぐことができ、それにより冷房の効果を高めることが期待できます。

直射日光を抑制するだけで真夏の室内温度は3度近く下がるという実証実験もあります。

しかし、遮光カーテンの性能を左右する「遮光性」が優れていないと、期待している効果が得られないことは理解しておきましょう。直射日光をいかに透過させないかが性能のカギを握っています。遮光性の高いカーテンを選ぶと、外からの光漏れや直射日光を軽減させることが可能です。遮光カーテンには生地に黒い糸が織り込まれているため、光を遮る効果が優れているのです。

家事の知恵

光・熱



かんたん レシピ 高菜漬けのレモンパスタ



材料



【4人分】

パスタ …… 4人分 塩胡椒 …… 適量
 油揚げ（短冊切り） …… 2枚 [A]
 椎茸（スライス） …… 1パック 胡麻油 …… 大さじ3
 高菜漬け（刻む） …… 200g ニンニク …… 3かけ
 白ネギ（ななめ切り） …… 適量 赤唐辛子（ちぎる） …… 2本
 レモン …… 2個分 * * * * *

高菜漬けの塩気とレモンのさっぱりとした風味がたまらないパスタのご紹介です。

まだまだ暑い夏の日に最適です。できるだけたくさんのフレッシュなレモンをぎゅっと絞ってください。搾りたてのレモンはとっても美味しくいただけます。食欲がないと感じている時などにもおすすめです。好みに鶏肉や豚肉を炒めて加えてもよく合います。

①小さめの鍋に湯を沸かし、油揚げをザルに入れ、湯をまわしかけて油抜きをする。油揚げは冷ましてから短冊切りにしておく。②高菜漬けは刻んでおき、椎茸は洗ってからスライスしておく。白ネギは根を落としてななめ切りにしておく。白ネギはみじん切りにしてもよい。③フライパンに[A]の胡麻油を入れて熱し、みじん切りにしたニンニクと赤唐辛子を加え入れてじっくりと炒める。赤唐辛子はちぎっておいたものを入れる。④ななめ切りにした白ネギ、スライスしておいた椎茸も加えて炒める。⑤高菜漬けを加え、全体をしっかりと混ぜ合わせる。⑥茹で上がったパスタを加えて混ぜ合わせる。分量外の白ワインを加えてもよい。

⑦味を見て足りなければ塩、胡椒で味を調える。器に盛り、レモンを絞ったら完成。好みにブラックペッパーをかけてもよい。

【ポイントメモ】

味付けは高菜漬けの塩加減をみて調整してください。



ビューティー サロン

皮脂

油分



真夏のパンダ目対策

朝ばっちりメイクをして、昼間にふと鏡を見ると目の下が真っ黒に…なんて経験一度はしたことがあるのではないのでしょうか。このいわゆる「パンダ目」は、アイラインやマスカラなどが下まぶたとこすれて落ちてしまっているものです。このにじみの主な原因は、皮脂。メイク前のスキンケアの油分や自身の皮脂と混ざり、パンダ目になりやすくなってしまいます。対策法は、アイメイクの前にフェイスパウダーを際までしっかりとのせ、さらさらの状態をつくること・綿棒などでアイラインをぼかすことです。また、目元のファンデーションのつけすぎにも要注意。暑い時期は特に皮脂分泌が過剰です。以上のことに注意して、いつものメイクを楽しみましょう。



暮らし の雑学



「置き便」のメリット・デメリット

自宅に来た宅配便を直接受け取ることなく、専用のボックスに収納してもらう「置き便」が最近注目を集めています。もともと置き便は、配送業者の人員不足により、不在による再配達の手間を軽減するために始まったものですが、2020年3月より世界的に流行した新型コロナウイルスの感染予防策として、配送業者の人員と直接接することなく荷物を受け取ることができる仕組みとして脚光を浴びました。ですが、置き便にもデメリットはあり、一番憂慮すべきは盗難の可能性です。専用のボックスは施錠されるようになっていますが、軽微な施錠であれば破壊して中身だけを盗むことは可能です。また、ボックスそのものが固定式であれば大人一人で運ぶことができる簡易なものもあり、後者の場合はボックスごと盗難にあうリスクも捨てきれません。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

令和二年 盛夏

今年は、コロナウィルスでいつもと違う夏休みですが、皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/9（日）～8/16（日）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房