

暮らしの通信

晴れた日の換気&掃除で湿気を防ごう！

収納スペース フレッシュ シユ術



古くから伝わる「虫干し」は、現代にこそおすすめの習慣。ぜひ実践してみてください。

昔ながらの習慣には暮らしをよくするヒントがたくさんあります。そのひとつ、着物や本を陰干して湿気やカビなどを防ぐ「虫干し(土用干し)」は、気密性の高い現代の住居でこそ実践したい習慣です。晴れた日に実践する簡単な湿気予防法を紹介します。



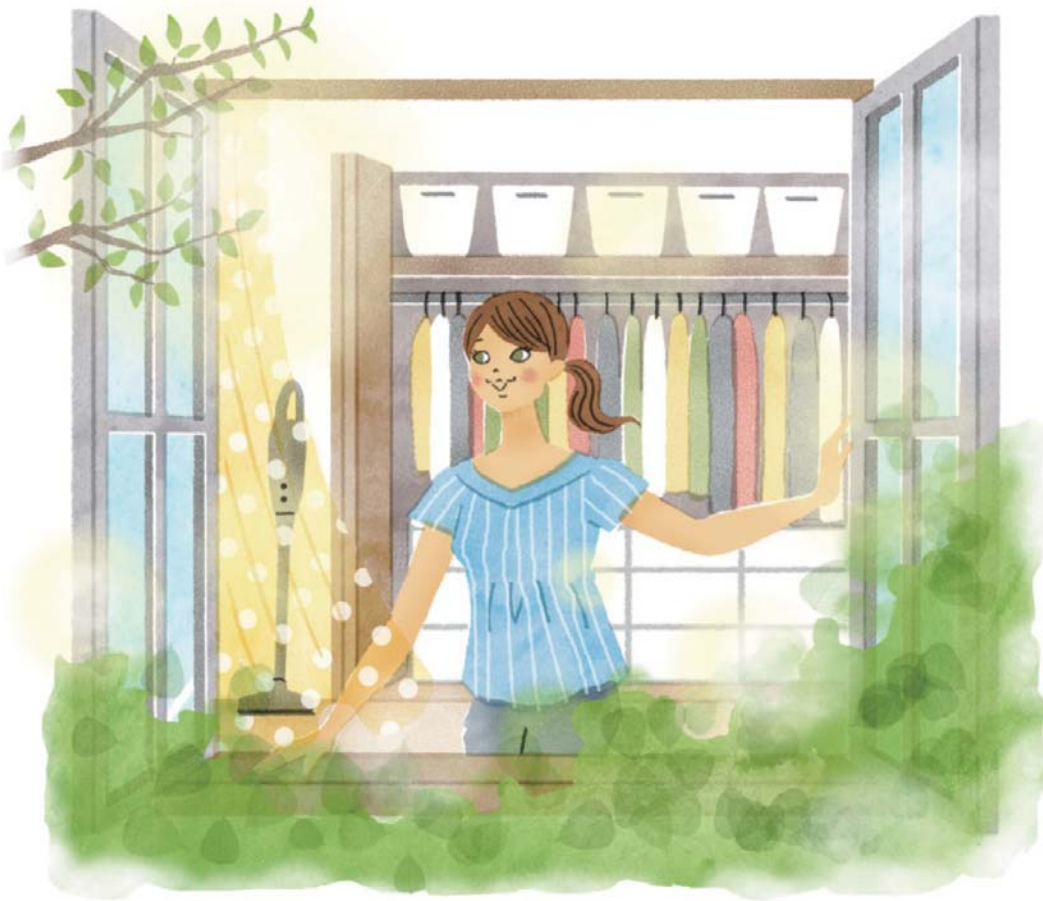
効果アップのカギは晴天と風通し！

湿気予防の基本は、収納スペースの扉を開けて風を通し、こもった空気をはらうこと。晴天が2日以上続いた日に、午前10時から午後3時ごろまで、窓と収納の扉を開けて屋内に風を通します。プラスして、サーキュレーターなどを使って空気の流れを積極的につついたり、室内での風の流れを意識して各部屋のドアやふすまを開けたり、時間差で開ける窓を変えたりするとより効果的です。



一緒に掃除をすればもっとスッキリ！

窓を開けて湿気予防をする際、併せて収納スペースを掃除するのもおすすめ。昨年末の大掃除から半年が過ぎてたまってきたホコリをはらってあげれば、今年の大掃除の負担も軽減できて二石二鳥です。また、衣類や布団を納めた押し入れやク



晴れた日に、窓とともにダンスやクローゼットなどの収納スペースの扉を開けて湿気を防ぎましょう。サーキュレーターなどを活用して風の流れをつくれれば、こもった空気も一気にスッキリ。

ローゼット、ダンスだけでなく、食器棚や靴箱などの扉も開けて一緒に換気してもいいでしょう。

実践のタイミングは、屋内に湿気がこもりがちな梅雨明けの時期や、夏が終わった衣替え前の時期がおすすめ。加えて冬の11

月、12月の乾燥する時期に実践するとより効果的です。

なかなか手の回らない収納スペースのケアですが、扉を開けて換気するだけでも効果的です。ぜひ挑戦してください。

暮らしメモ

緑茶を淹れたあとの出がらし、そのまま捨てていませんか？ 出がらしは消臭から掃除まで幅広く使えるお得なアイテム。ぜひ活用してください。

緑茶の出がらしでつくる エコな消臭袋

緑茶の出がらしを天日に干して乾燥させ、布袋や空きビンに入れるだけで消臭アイテムに早変わり。空きビンはふたに穴をあけたり、ふたの部分を布で覆ったりして、茶葉がこぼれないようにアレンジしてください。靴箱やタンスの引き出しなどに置くだけでOKです。短時間で茶葉を乾燥させたいときは電子レンジでチンしてもいいでしょう。しっかり乾燥させて使用してください。

掃除で使えば殺菌効果も！

殺菌効果のある茶葉は、掃除でも活躍します。湿った緑茶の出がらしを畳に撒いてホウキなどで掃くと、ホコリを吸着して簡単&きれいに。湿った緑茶の出がらしをガーゼにくるめば、拭き掃除にも効果的です。

畳だけでなく、フローリングやベランダ、玄関でも活躍します。左右に優しく茶葉を移動させながら、隅までまんべんなく掃いていきましょう。



簡単にできる！
楽しく美味しい
水分補給

暑い夏をのりきる！ さわやかドリンクのススメ

夏の暑い日差しに疲れがたまったり、食欲が出なかつたりしていませんか。そんな毎日をのりきるために、夏の健康管理に欠かせない水分補給を見直してはいかがでしょうか？

お好みドリンクで のどが渇く前に水分補給

汗をかきやすい夏は、熱中症などの体調不良を防ぐためにも、こまめな水分補給が欠かせません。とくに運動の前やおでかけ前など汗をかきそうな時、そして起床後と就寝前はしっかり水分をとりたいポイント。のどの渇きを感じる前に定期的に水分をとることが大切です。

また毎日のことですから、夏のドリンクはできるだけ手間のかからないものをおすすめ。湯を沸かさなくていい水だしのお茶や、つくりおきできるフルーツシロップを使ったドリンクなど、お好みで楽しみながら暑さをのりきってください。



冷蔵庫で楽々！ 水だし緑茶

保存ボトルに水と茶葉を入れて、冷蔵庫で3時間ほど冷やせば完成。水1リットルに茶葉大さじ3杯を目安にお好みで調整してください。グラスなどに注ぐ前に沈んだ茶葉を混ぜてから茶こしで茶葉を濾して飲みましょう。



アレンジ自在！ フルーツシロップ

水やソーダで割ったり、かき氷にかけたりと大活躍のフルーツシロップ。基本は消毒した保存瓶に砂糖とフルーツを1対1の分量で交互に詰めるだけ。約1週間後から楽しめます。お好みのフルーツを使ってさまざまなアレンジに挑戦してください。



暮らしのレシピ

茹で鶏のサラダと フルーツ寒天



暑い夏にうれしい調理の簡単な2品、さっぱりヘルシーな茹で鶏のサラダと、お好みの柑橘類でつくるフルーツ寒天のレシピを紹介します。

茹で鶏のサラダ

- ▼材料(2人分)
- 鶏むね肉 1枚(200~300g)
 - しょうが(薄切り) 2枚
 - ネギ(青い部分) 適量
 - レタスやトマトなど お好みで
- 【中華風ドレッシング】
- ごま油・酢 各大さじ2
 - しょう油 小さじ1
 - 塩・こしょう・白ごま 各適量

- ▼作り方
- 鍋に鶏肉、しょうが、ネギ、材料が浸くらいの水(分量外)を注ぐ。
 - 中火にかけて煮立ったら、ふたをし弱火で10分間茹でる。
 - 火がとおったら、火を止めてそのまま冷ます(保存する場合は茹で汁ごと容器に入れて冷蔵庫に)。
 - 冷めた鶏肉を1cmほどの厚さに切り、お好みの野菜と一緒に皿に盛りつけ、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

フルーツ寒天

- ▼材料(つくりやすい分量)
- 水 1½カップ
 - 砂糖 ½カップ
 - 粉寒天 4g(約小さじ1)
 - かぼすや夏みかんなどの柑橘類(絞り汁) ½~¾カップ

- 【シロップ】
- 水・砂糖 各大さじ2

- ▼作り方
- 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れて中火にかけて3分ほど煮立たせる。
 - 絞りに絞り汁を加え、ざるで漉しながら水で濡らした型に流して冷蔵庫で冷やす。シロップの材料を混ぜて電子レンジで温めて溶かす。
 - 冷えた寒天を切り、シロップをかける。

Point▶ 型に寒天液を流す前に、かぼすなどの小さな果実の薄切りや皮をむいた夏みかんの果肉などを並べれば、見た目にも華やかな仕上りに(分量外)。

暮らしのヒント

果実酢で夏バテ予防&健康増進!

酢&砂糖&フルーツを漬けてつくる健康ドリンク!

果実酢は疲労回復や健康アップの効果が期待できるおすすめドリンク。水やソーダ、牛乳などで6倍を目安に割ったり、ヨーグルトに混ぜたりとお好みの方法で食中や食後に摂取しましょう。手づくりはハードルが高いという方は、市販のりんご酢などの果実酢や黒酢で手軽にはじめるのもいいでしょう。



暮らしのワンポイント

湿気やニオイを抑える建材をご存じですか？

快適な暮らしをサポート! 湿気予防&脱臭効果のある壁材とは...

室内の臭いや湿気、汚れなどを防ぐには、こまめな掃除やお手入れが不可欠。そんな快適な環境をキープして、掃除の労力を軽減してくれる、うれしい機能を備えたさまざまな建材が登場しています。おしゃれな見た目と、脱臭効果や除湿効果を備えた壁材などもありますので、自宅のリフォームをする際には、ぜひ導入を検討してみてください。