

Life & Select

NEWS LETTER

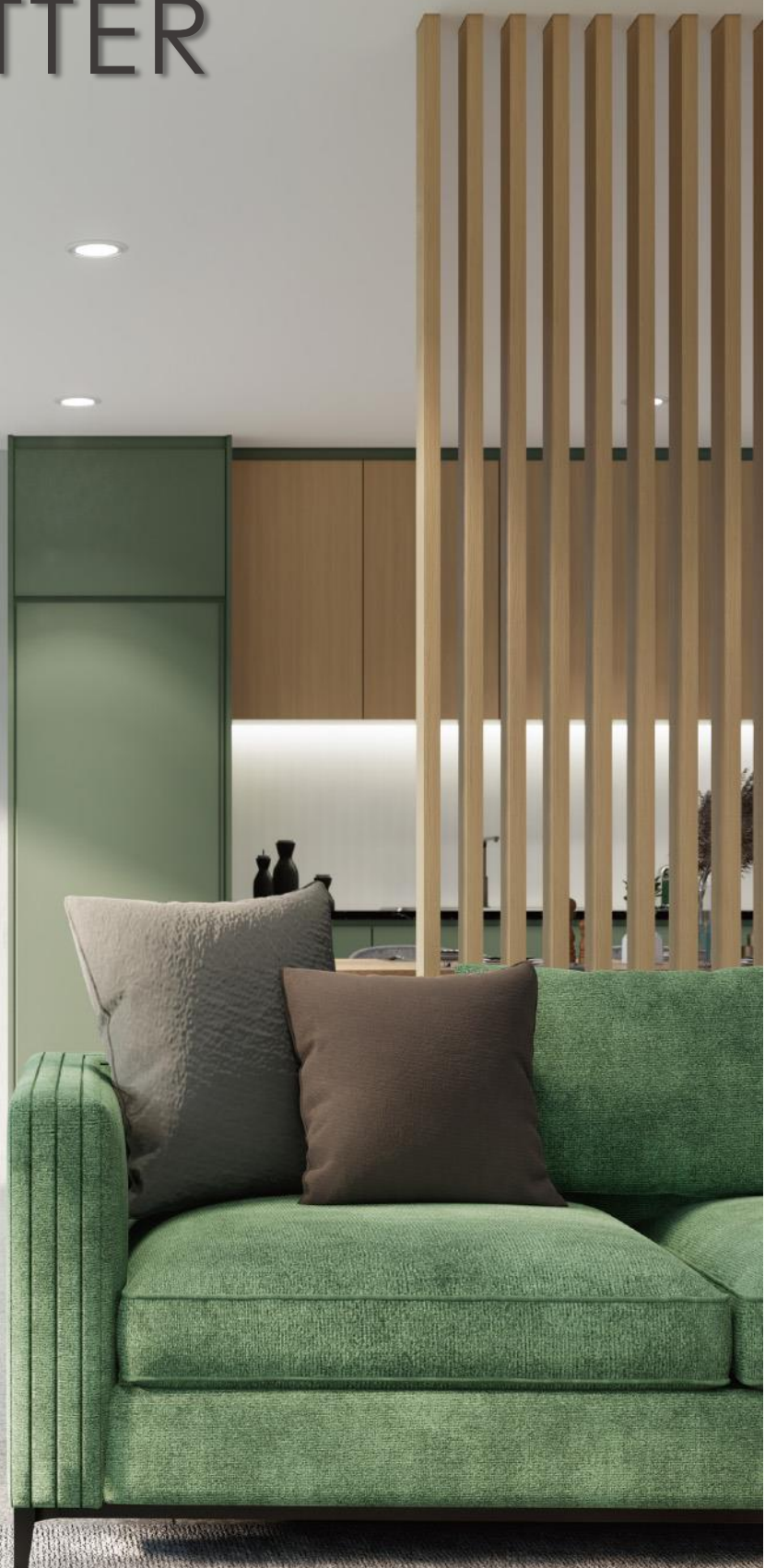


2022.05

May

INDEX

- 環境にも人にもやさしい
重曹でエコそうじ
- 夏に大活躍の冷蔵庫を
今からチェック!
- ツボでかんたんセルフケア
- 春野菜と新じゃがの
ホットチーズサラダ





夏に大活躍の冷蔵庫を 今からチェック!

家庭の電気代の約14%を占めると言われている冷蔵庫。それだけに、省エネ効果や節電方法はできるだけ知っておきたいですね。今回は、節電に繋がる冷蔵庫の使用方法や、最新の冷蔵庫の賢い機能をご紹介します。

こんなに違う! 10年前の冷蔵庫と最新の冷蔵庫

一度購入すると、10~20年は使い続けることができる冷蔵庫ですが、最近のものは、鮮度維持や除菌力に特化した機能が大きく進化しています。内容量がアップし、広々とした収納スペースのものもたくさん登場しています。省エネ・エコ仕様の製品は、消費電力は10年前の約1/2まで削減されていると言われています。

最新の冷蔵庫が持つエコ機能

point 1 人工知能が賢く省エネ

人工知能がドアの開け閉めから使用状況を判断し、各家庭の生活パターンに合わせて自動で節電してくれます。

point 2 アプリと連動

節電状況をスマホからいつでも確認可能。アプリで省エネ率やドアの開け閉めの回数をチェックすることができます。

point 3 明るさセンサー搭載

冷蔵庫の周囲の明かりが消えると自動でエコモードに切り替え。温度上昇の少ない深夜は、省エネ運転してくれます。

point 4 スマホで操作可能

冷蔵庫を使わないときは、スマホひとつでエコモードに切り替えできるので、外出先からでも簡単に節電設定ができます。

ちょっとした工夫で電気代に差がつく

簡単eco

☑ 庫内に物を詰め込み過ぎない

物の出し入れがスムーズにできず扉を開けたままの時間が長くなることで、余計な電力を使うことに。庫内が均等に冷えずなくなるため、省エネ機能のある冷蔵庫でも効果が薄れてしまいます。無理に詰め込み過ぎず、庫内の背面が何となく見えるくらいの量に抑えて使用するようにしましょう。

☑ 設置場所もしっかり考えて

周りの温度が高くなると冷えが悪くなり余分な電力を消費します。直射日光が当たる場所や、コンロなどの熱源からは離して設置しましょう。冷蔵庫の表面温度が5℃あがると、消費電力が50%近くあがると言われています。



ツボでかんたん セルフケア

ツボは東洋医学の治療法のひとつで、体に負担をかけずに、いつでもどこでも気軽にできる健康法。ちょっとした不調を感じたら、ツボを刺激してリフレッシュ。家事や仕事の合間にできるのでおすすめです。

車酔いに効くツボをご紹介します!

すごしやすく心地よいこの季節は車を使って出かける機会も多くなるでしょう。でも、ドライブが長時間になったり、山道が続いたりすると、途中で具合が悪くなってしまいうケースも出てきます。そんなときはツボを刺激してリフレッシュ。今回は、乗り物酔いに効くツボをご紹介します。

竅陰 きょういん

車酔いは三半規管のバランスが崩れることで起こります。平衡感覚を取り戻すのに効果的なのが、竅陰というツボ。両手の親指をツボにあて、ぐっと頭の中に押し込むような気持ちで押します。



両耳のすぐ後ろにあるツボ

築賓 ちくひん

楽しい旅を続けられるように、できることなら事前に予防しておきたいですね。向こうずねの内側にある築賓は、乗り物酔いを防ぐツボとして知られています。手で足をつかむようにして、ツボに親指をあてて刺激します。



くるぶしから指5本分くらい上にあるツボ

※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

環境にも人にもやさしい 重曹でエコそうじ

まるで魔法の粉! 「重曹」の正体は

重曹の正体は、ベーキングソーダとも呼ばれる炭酸水素ナトリウム。自然界に存在し、人間の体にも含まれる安全な物質です。環境や人体に及ぼす影響はほとんどなく、そのまま流しても海や川を汚すことはありません。また重曹は、精製の程度によって用途が異なり、純度の高いものから医薬品用、食用、工業用(掃除用)に分けられます。



◆ クエン酸と組み合わせれば、さらにピカピカ

実は、万能に見える重曹にも弱点が。重曹は弱アルカリ性のため、油污れに対しては力を発揮するのですが、ホコリと水垢が混じったトイレなどの汚れは苦手。アルミでできたものも重曹で掃除すると黒く変色してしまいます。そこで登場するのが酸性の「クエン酸」。重曹で落とせない汚れや掃除できない場所をカバーしてキレイにしてくれます。ちなみに、タバコのニオイやアンモニア臭はアルカリ性なので、クエン酸での消臭がおすすめ。「酸性汚れにはアルカリ性」、「アルカリ性汚れには酸性」。これが使い分けの基本です。



ホントに使える! 重曹でエコ掃除の達人に

洗濯

重曹には、消臭・殺菌効果があるので、普段使っている洗濯用粉石鹼に重曹を加えるだけで、がんこなニオイをスッキリ落とすことができます。さらに、漂白効果もあるため、服についた黄ばみやシミもキレイに落とすことができます。お風呂のお湯を使って洗濯すればエコにもなって一石二鳥。

浴槽

まずは炭酸入浴剤がわりに重曹をひとつかみ投入。重曹は軟水化作用もあるので、柔らかいお湯になります。また、酸性の汚れを分解するはたらきがあるので、お湯をためておくだけで浴槽や洗い桶がピカピカに。お湯やクエン酸を加えることで発泡し、パイプクリーナーの役割も果たします。

キッチン

調理後の鍋や食器はつけおき洗いがおすすめ。焦げついた鍋も重曹水を入れ、少しあたためると簡単に汚れを落とすことができます。また、研磨剤としても使えるので、シンクもピカピカに。ヌメリが気になる排水口にはサッとひとふり。生ゴミや冷蔵庫のニオイ消しにも効果があります。

春野菜と新じゃがの ホットチーズサラダ

チーズソースの濃厚さとマスタードの酸味が、ホクホクのじゃがいもや温野菜と相性抜群！

ビタミンCは水溶性で水に溶け出しやすいのが特徴ですが、じゃがいもは表面にあるでんぷん質が壁をつくるため、ビタミンCが溶け出しにくく、効率良く摂ることができます。



材料 5~6人分

新じゃが……………3個
スナックエンドウ…10本
アスパラ……………1束
ゆで卵……………2個
ハム……………3枚

チーズソース
クリームチーズ……………60g
牛乳……………大さじ4
マスタード……………小さじ2
オリーブオイル…小さじ1
塩・一味唐辛子……………少々

作り方

- 1 新じゃがは皮つきのままよく洗い、1cm厚の輪切りにし、12分程蒸す。卵はゆで卵にし、アスパラ、スナックエンドウはさっと塩茹でしておく。ハムは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 チーズソースをつくる。クリームチーズは電子レンジで30秒ほど温め、溶けたら牛乳を加えよく伸ばし、マスタード、オリーブオイルを加えよく混ぜ、塩で味を調える。好みで一味唐辛子を加える。
- 3 1をお皿に盛りつけ、2のチーズソースが温かいうちにかけてできあがり。

新じゃがのはなし

新じゃがは、普通のじゃがいもより栄養が豊富で、特に美容や疲労回復によいとされるビタミンCが普通のじゃがいもの約4倍多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもにはでんぷんが多く含まれているので、でんぷんに守られることで加熱してもビタミンCが破壊されにくいという特徴があります。また、野菜は皮の近くのほうが栄養価も高いといわれているため、皮ごとそのまま食べられる新じゃがは、皮に含まれるミネラルなども摂取しやすい利点があります。



カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com