

リビング 通信

第276号

お客様の街の
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

つらい時季を
乗り切る！

\\ 普段の生活でできる //

花粉症対策

春は花粉症がツライ季節ですが、日々の対策で症状を和らげる工夫をしてみましょう。今回は、生活の中で手軽にできる花粉症対策をご紹介します。花粉シーズンを少しでも快適に過ごしましょう！

今日からできる！暮らしの花粉症対策

花粉を室内に持ち込まない

外出すると、衣服や髪には気づかないうちに花粉が付着しています。帰宅したら玄関先で衣服やバッグを軽く払って花粉を落としましょう。



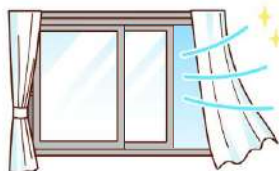
アウター選びを工夫する

ウール素材は繊維に凹凸が多く花粉が付着しやすいため、綿やポリエステルなどの化学繊維で、表面が滑らかなものを選ぶのがおすすめです。



朝または夕方に換気をする

換気は、花粉の飛散量が少ない朝または夕方に。窓は10cm程度開けるだけでも換気が可能です。網戸やレースカーテンは閉めておきましょう。



梅干しを1日1個食べる

梅に含まれる「バニリン」や「リオネシノール」といった成分には、花粉などのアレ르기症状を抑える可能性があるといわれています。



つらい症状を和らげるには・・・

目をタオルで冷やす

目にかゆみが出たら、冷たいタオルやハンカチでくるんだ保冷剤をまぶたの上に置いてみましょう。炎症が治まると楽になります。

こすりすぎ
ないように



温かい塩水でうがいをする

のどについた花粉を取り除くには、うがいが効果的です。温かい塩水でうがいをする事で、のどの炎症をやわらげることができます。

ガラガラと
洗い流して

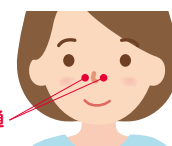


びっつ鼻のツボをおす

小鼻の上のくぼんだ場所にある鼻通は、鼻づまりの改善に役立ちます。痛気持ちいいくらいの強さで押し、5秒ほどキープして刺激しましょう。

鼻の通りが
スムーズに

鼻通



マスターしよう!

衣替えのコツと注意点



そろそろ、冬服を春・夏服に入れ替える衣替えの季節。いつ行えばよいの? やり方は? シワになってしまう...など、悩んでいる人も少なくありません。今回は、衣替えのポイントを確認しましょう。

POINT 01

衣替えのタイミングは『最高気温』で判断しよう!

気温の変化が激しいこの頃、衣替えをいつすべきか、タイミングに悩みますよね? そこで目安となるのが「最高気温」。気温に合った服装を確認して衣替えの時期を見極めましょう。

衣替えのタイミング

- 夏服へ 最高気温 **22℃ 以上**
- 春・秋服へ 最高気温 **15～20℃**
- 冬服へ 最高気温 **15℃ 以下**

服装と気温の関係



POINT 02

収納前は、必ず『しまい洗い』をしましょう

衣替え前の衣類は念入りの洗濯が必須です。目には見えない皮脂汚れなどがついているとシミや黄ばみ、虫食いの原因に。家で洗濯できない衣類は、クリーニングに出してから収納しましょう。

しまい洗いのポイント

- 一度洗い終わった衣類も洗濯
- お風呂の残り湯は避ける
- 洗濯槽のカビを取ってから洗濯
- 衣類はしっかり乾燥させる



POINT 03

『キレイにたたんで収納』『防虫剤』も忘れずに

アウターはハンガーにかけて、セーターは伸びないようにキレイにたたんで収納しましょう。また、カシミアやウールなどの動物繊維は虫食いの被害にあいやすいので、収納時には必ず防虫剤を入れましょう。

冬服の収納ポイント

- ニット類はハンガーNG
ハンガーに吊るとニットは伸びる可能性が。たたんで収納しましょう。
- クリーニング店の袋は外す
通気性が悪く湿気がたまり、カビが生えてしまうことも…。
- 防虫剤は衣類の上に置く
防虫剤の成分は下方向に流れるので、衣類の上に置きましょう。

「あれ? ガス臭い?」

屋内でガス漏れを感じたときは

火気厳禁! 換気をしてLPガス販売店へ連絡を

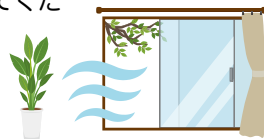
火気は使用しない

たばこ、マッチ、ライターなど、室内の火は全て消してください。火花が出てガスに着火する恐れがあるため、コンセントやスイッチには触れず、換気扇も使用しないでください(使用中だった場合はそのままにしてください)。



ガスを外に追い出す

扉や窓を開けて風通しをよくして、ガスを室外に追い出してください。すべての器具栓、ガス栓、容器バルブも閉めてください。



LPガス販売店または保安機関に連絡する

連絡の際は氏名・住所・状況をお知らせください。LPガス販売店または保安機関の点検を受けるまでガスを使わないでください。



あさりと新じゃがのこっくりチャウダースープ

材料(2人分)

- あさり.....300g
- 新じゃがいも.....1個
- 玉ねぎ.....1/4個
- 薄力粉.....大さじ1
- コンソメ(顆粒).....小さじ1/4
- 牛乳、水.....各1カップ
- 塩.....小さじ1/4
- バター.....大さじ2

作り方

- あさは砂出しをして、殻をこすり合わせて洗う。玉ねぎは2cm角に切り、新じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。
- 鍋にバターを溶かして玉ねぎを中火で炒め、薄力粉を加えて炒め合わせ、あさり、新じゃがいも、④を加えて混ぜながら煮立たせ、弱火にしてふたをし、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 塩で味をととのえて器に盛る。

※お好みでパセリのみじん切りを散らす。

貝のうまみたっぷり!
とろっとやさしい春の味



料理時間
15分

(砂抜きする時間は除く)