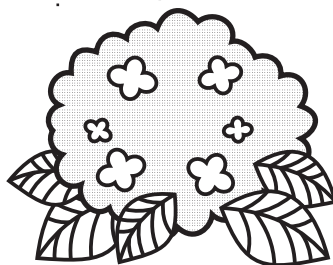
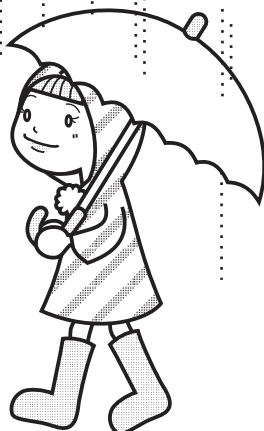


●○○●○○● 季節を楽しむまめ知識

「6月」 ～エコに涼しく～



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

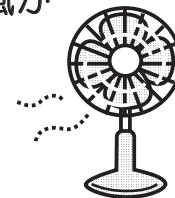
かちどき薬品グループ

エアコンをつけるその前に…

ちょっとした工夫で節電しながら涼しく

～風を通す～

- 部屋に風を入れる
部屋の対角にある2カ所の窓を開けると風がよく通ります。無風の際は扇風機を外に向けて回すと、部屋に風が入るようになります。
- 窓が1つしかない部屋の場合
ドアを開放しておくなどして、2ヶ所以上の開口部を確保するのがポイントです。
- 窓を開ける幅を工夫
風が入る窓を大きく、出るほうの窓を小さく開けると部屋の中を通る風にスピードが出て、涼しさが増します。



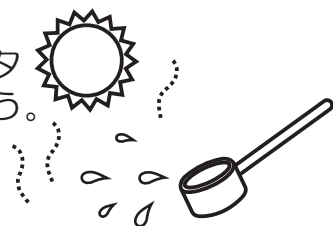
～窓周りの日射を防ぐ～

- 緑のカーテン
アサガオやゴーヤなどのツルがよく伸びる植物を利用して、窓の外側に緑を張り巡らせることで日差しをカットし、葉っぱからの気化熱で温度を下げます。他にヘチマ、キュウリ、ツルインゲンなども緑のカーテンに適しています。
- すだれ
日差しをある程度入れながら、部屋に涼を取り入れることができます。室内、室外のどちらにも取り付けられます。
- よしず
すだれよりも大きく、窓の外に立てかけて使います。立てかけるだけなので設置は簡単で、室内に熱がこもりません。更に、このよしずにジョウロなどで水をかけると、気化熱の効果で更に涼しい風が入ってきます。

～打ち水～

まいた水が蒸発することで空気中の熱を奪い、気温を下げるというものです。朝夕の打ち水によって家の周囲の地面の温度の上昇を抑えます。

お風呂の残り湯などを再利用し、朝夕涼しい時間帯に行うのがいいでしょう。



～体を冷やす～

●服装

麻(リネン)や綿などの涼しく、通気の良い素材の服を選びましょう。

●保冷剤などで首やわきの下を冷やす

首やわきの下には太い動脈が走っているので、この部分を冷やすと冷えた血液が全身に巡り体温が低下します。市販の冷却剤や、タオルやハンカチで包んだ保冷剤をこの部分に巻いておくと体が涼しく感じられます。



●足を冷やす

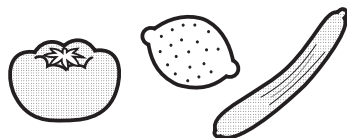
入浴後に汗を引かせるには、最後に足を冷水につけると効果的です。冷水によって一時的に皮膚表層の血液量が増えるので汗は出ますが、結果的に汗の全体量を減らすことができます。

●熱を下げる食べ物を食べる

水分・カリウムが多い食材は体の熱を排出する作用があります。特に夏野菜には、熱を下げる食材が多いので、積極的に摂りましょう。

～おすすめの食材～

キュウリ、スイカ、冬瓜、ナス、ゴーヤ、ピワ、トマト、セロリ、レモン、メロン、そば、トウモロコシ、しそ、そら豆、枝豆、あずき



...2...

エアコンの上手な使い方

室内状況

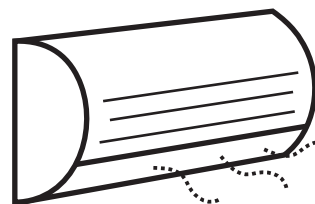
- ◆エアコンの前に通風
エアコンを作動する前に、まずは窓を開けて部屋の熱気を外に逃がしましょう。
- ◆カーテンとの併用
直射日光をさえぎり、部屋の中から冷気が逃げていくのを防ぐ役割もあります。
- ◆扇風機との併用
冷気をかき回すため冷房効果が上がります。また、エアコンの効いている部屋から、エアコンのない部屋に冷たい風を送ることもできます。

設定温度

28℃

湿度

50~60%



風向き

風向きを天井に向けると、自然に冷気は床の方に動くため、部屋の中の空気がよく循環します。

エアコンのフィルターにホコリがたまっていると冷やす力が弱くなり消費電力も増えてしまいます。2週間に一度ぐらい、フィルターの掃除をしておきましょう。

扇風機の上手な使い方

利用時間

長時間、体に風が当たらないように気をつけましょう。首振り機能とタイマーを利用したり、壁に向けて使うと、体に負担をかけず部屋の中の空気を動かすことができます。



置き方の工夫

外から風を取り入れたい時は、扇風機の背を窓に向けて、室内の熱気を外に出したい時は、扇風機の正面を窓に向けて置くとういでしょう。

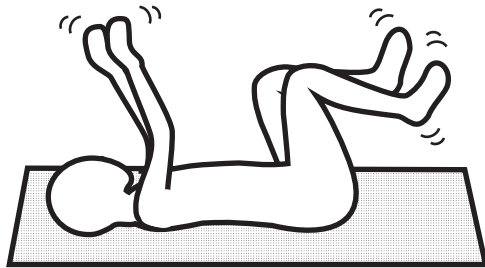
...3...

今月のストレッチ

気持ちや筋肉をリラックス「ぶらぶら体操」

ストレスを感じた時やリラックスしたい時にこの体操をすると、全身の血の巡りがよくなって、気分がすっきりし、脳の疲れがやわらいできます。

寝る前に行うと、安眠効果があっておすすめです。



仰向けに寝転んで足を曲げて浮かし、両手、両足をぶらぶらと振ります。

今月のツボ紹介

イライラを解消、心も落ち着く「内関(ないかん)」



手首の横じわから、指2~3本分のところで、2本の太い腱の間にあります。
ここを親指で押したり、グリグリと刺激して下さい。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

... 4 ...

～旬の食材で季節を感じる～

日本の多くの川で6月から7月にあゆ釣りが解禁されます！初夏に旬を迎えるあゆを求めて、長い竿を構え腰まである長靴で友釣りに興ずる姿は初夏の風物詩のひとつです。

あゆ

…栄養…

カルシウムが多く、不飽和脂肪酸も豊富です。また、養殖のあゆにはビタミンEが多く含まれます。



…選び方・保存方法…

あゆのおいしさは内臓の香りと苦味にあるので、内臓を抜いていない新鮮なものを選びます。体に張りや弾力があり、全体に透明感のあるものが新鮮です。また、天然ものは胸ひれの上の黄色の斑点が鮮やかなものが新鮮です。釣ったものも買ったものも早めの調理がポイントです。一尾ずつビニール袋かラップで包み、冷凍庫で保存します。

…調理のヒント…

内臓を取らずにそのまま塩焼きに。頭から食べられるフライや天ぷら、ムニエル、甘露煮などにも。調理の直前にぬめりをしっかりとるのがポイントです。

... 5 ...

メロン

…栄養…

カリウムを多く含み、その他にククミシンというたんぱく質分解酵素も含まれています。赤肉のメロンには、β-カロテンが非常に多く含まれています。



…選び方・保存方法…

色ムラが無く均整がとれた形で、手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選びます。みずみずしいメロンの香りが出ているかも確かめましょう。網目のある品種の場合は、網目が均一でくっきりと盛り上がっているものを選びましょう。お尻を押してみても少し弾力を感じるようになると食べ頃なのでそれまでは冷暗所に置いておきます。食べ頃になった物は冷蔵庫に入れ、2～3日以内に食べるようにしましょう。カットしたものは種を取り、ラップに包んで冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

…調理のヒント…

生のままよく冷やすだけでもおいしいですが、洋酒をふりかけてもいいでしょう。生ハムや、鴨のロースト、魚介類ともよく合います。実を煮溶かして甘みを加え、ゼラチンや寒天で固めてもおいしく食べられます。

さやえんどう

…栄養…

カロテンやビタミンCが豊富で、必須アミノ酸リジンも多く含まれます。



…選び方・保存方法…

緑色が鮮やかで、さやが薄く張りがあるものを選びましょう。乾燥しないよう野菜保存袋などに入れ、冷蔵庫で保存します。

…調理のヒント…

歯ざわりがよく、ほのかな甘味があるので炒め物、和え物などに。さっとゆでて料理の彩り、汁の実にも。

…6…

旬の食材レシピ

さやえんどうとツナの炒め物

しょうゆのうまみが、さやえんどうの甘みや香りを引き出してくれます。

素早く調理し、歯ざわりを楽しみましょう。

《材料(2人分)》

さやえんどう……100g

ツナ缶……………1/2缶

ねぎ……………1/3本

酒……………大さじ1

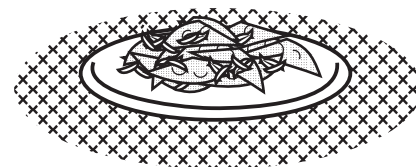
オリーブオイル…大さじ1/2

～A～

しょうゆ……大さじ1/2

しょうが汁…小さじ1

こしょう……少々



《作り方》

- ① さやえんどうは筋を取り、大きければ斜め半分に切ります。
- ② ねぎは斜めの薄切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒め、しんなりしたら、①を加えて炒めます。
- ④ 色が鮮やかになったら、油をきったツナをほぐしながら加え、酒を加えてひと混ぜします。
- ⑤ Aの調味料を加えて炒め合わせ、器に盛ります。

…7…