

●○○●● 季節を楽しむまめ知識 ●○○●●

「11月」

～エコ掃除をしよう～



宣言

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

エコ掃除をしよう！

いつもなら捨ててしまうものが、ちょっとした工夫で掃除アイテムに早がわり！毎日の掃除から大掃除まで大活躍します。さあ今日から、エコ掃除を始めましょう！

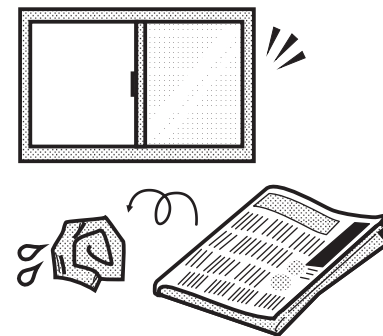
新聞紙

◆玄関や床の掃き掃除に

水で湿らせた新聞紙を、細かくちぎって撒き、それをほうきで掃くと、ほこりが立たずに掃除ができます。また、飲み終わった後の茶殻でも代用できます。この場合は、水気を軽く絞ってください。

◆窓掃除に

水で新聞紙を湿らせ、クシャッと丸めて窓をふきます。その後、乾いた新聞紙でもう一度ふくと、ぴかぴかになります。



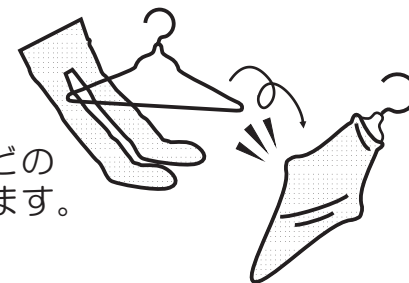
ストッキング

◆家具などのほこり取りに

手にはめて、ほこりが気になるところをなぞります。静電気がほこりを吸着してくれます。

◆狭いところや高いところに

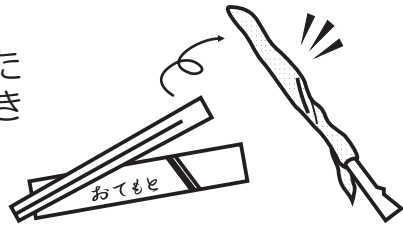
針金ハンガーを棒状にし、ストッキングをかぶせます。手の届かない隙間や天井・壁などの高い所のほこり取りに大活躍します。



... 1 ...

割り箸

- ◆窓のレールなどの狭い所に
手が入らない狭い場所の溜まった
ごみをかき出したり、古布を巻き
つけてふき掃除に使えます。

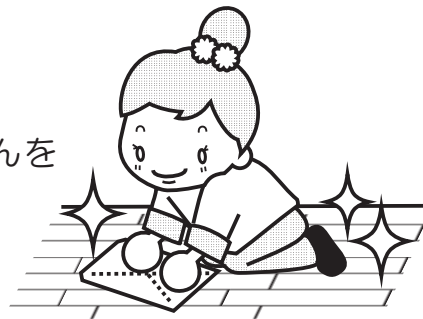


ゴム手袋

- ◆カーペットやじゅうたんのごみ取りに
ゴム手袋をはめた手で、カーペットやじゅうたんをなでる
ように軽くこすります。絡みついたごみを簡単に取ることが
できます。

米のとぎ汁

- ◆フローリングの床磨きに
米のとぎ汁でしぼったぞうきんを
使って床を磨くとぴかぴか
になります。



野菜の切りくず

- ◆ステンレスのシンク磨きに
大根やにんじんなどの切りくずに、クレンザーをつけて
軽くこすると、ステンレスを傷つけずにきれいに汚れを
落とすことができます。
- ◆鏡の汚れ取りに
じゃがいもの皮の切り口で鏡をこすり、その後、からぶき
をすると、ぴかぴかになります。

...2...

~あると便利！重曹とクエン酸~

人にも自然にも優しい重曹とクエン酸。
上手に使い分けて家中ぴかぴかにしましょう！



重曹を使った掃除 - 皮脂や手垢、油汚れに -

- ◆普段の汚れには重曹水
＜作り方＞
水200ml+重曹小さじ1を、
ボトルに入れよく混ぜます。
 - ◆ひどい汚れには重曹ペースト
＜作り方＞
水と同量の重曹をペースト状
に練り上げます。
- ＜使い方＞
床や家具、台所など油汚れが
ある場所にスプレーし、
ぞうきんで
ふき取ります。
- ＜使い方＞
汚れた部分に塗り、
しばらく
置いてから
こすります。



※ご注意：アルミニウムには、黒く変色するため使えません。

クエン酸を使った掃除 - 水垢や石けん垢に -

- ◆水周りの汚れにはクエン酸水
＜作り方＞
水200ml+クエン酸小さじ2を、ボトルに入れよく混ぜます。
- ＜使い方＞
水周りの水垢などが気になる場所にスプレーし、ぞうきんで
ふき取ります。
水栓金具（蛇口）などのひどい水垢には、
クエン酸水を含ませたティッシュを
密着させしばらく置いてから磨くと、
ぴかぴかになります。



※ご注意：鉄や大理石には錆びやくもりの原因になるため使えません。

...3...

今月のストレッチ

冷えによる肩こりに「ぽかぽかストレッチ」

冷えによる肩こりで悩んでいる方におすすめ。お風呂の中で体をあたためながら、ゆっくり動かしましょう。血行が良くなり、体もぽかぽかです。



① 両手を背中にまわし両ひじをつかむ。



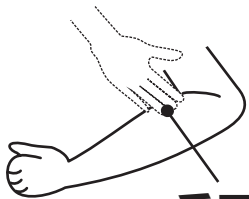
② 肩を後ろに引き、あごを引いて姿勢を良くする。



③ 息を吐きながら頭を右側に倒し、8回呼吸をする。左側も同様に。

今月のツボ紹介

肩こり改善 「手三里(てさんり)」



手三里

手三里は、ひじを曲げたときにできるシワから、手首に向かって指3本分の辺りです。押しみると、痛みを感じ、しびれが手まで伝わります。

- ・ 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～

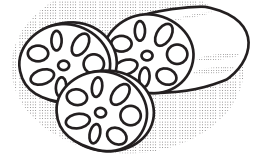
秋の終わりが近づき、冬はもうすぐです。季節の変わり目に体調を崩さないよう、旬のものをいっぱい食べて、元気に冬を迎えましょう！

れんたん

一年を通して手に入りますが、もっとも味がよいのは秋から冬です。

…栄養…

ビタミンCとでんぷんを豊富に含んでいます。そのほか、3大栄養素の代謝を助けるパントテン酸も豊富で、細胞の健康維持に役立ちます。



…選び方・保存方法…

全体にみずみずしさがあがり、ふっくらと盛り上がっていて、皮の色はうすい茶色のものを選びましょう。部分的に黒っぽくなっても問題ありません。乾燥を嫌いますので、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

…調理のヒント…

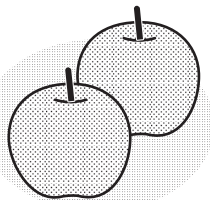
シャキシャキとした歯ざわりを楽しむには、煮物や酢の物がおすすめです。また、すりおろして蒸し物や揚げ物にすると、ねっとりとした食感を味わうことができます。

…5…

りんご

…栄養…

整腸作用のあるペクチンが豊富に含まれています。また、カリウムやポリフェノールも豊富です。



…選び方・保存方法…

皮に張りがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。おいしく熟しているものは、指ではじくとコンコンという澄んだ音がします。乾燥を防ぐために、保存袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

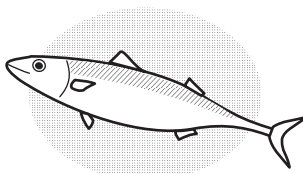
…調理のヒント…

そのまま食べたり、サラダに加えるとシャキシャキとした食感がアクセントに。また、煮たり焼いたりして、お菓子にも。

さば

…栄養…

たんぱく質、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富です。また、不飽和脂肪酸のEPAやDHAも含まれています。



…選び方・保存方法…

一尾の場合は、目が澄んでいて皮の模様がはっきりしており、腹が太めのものを選びましょう。買ってきたらすぐ、ワタを出し冷蔵庫で保存します。切り身の場合は、身割れがしていないものを選びましょう。傷みやすいので、どちらの場合も早めに調理をしましょう。

…調理のヒント…

焼き物や煮物、揚げ物に。新鮮なものは、酢でしめたりマリネにしてもおいしくいただけます。

…6…

旬の食材レシピ

さばのカレー竜田揚げ

脂がのった旬のさばを竜田揚げに。カレー味がいっそう食欲をそそります。

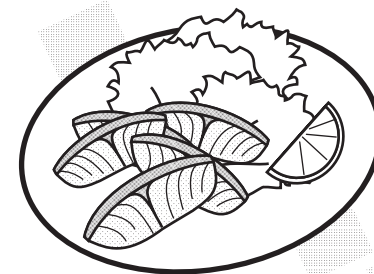
《材料(2人分)》

さば(半身) …… 2枚

A(下味)
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1

B(衣)
片栗粉 …… 大さじ4
カレー粉 …… 大さじ1

油 …… 適宜



《作り方》

- ① さばを食べやすい大きさに切り、Aを混ぜたものに5~10分ほどつける。
- ② ①の汁気をキッチンペーパーなどでふき、Bを混ぜたものをうすくまぶす。
- ③ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に盛って出来上がり。

…7…