

新しい生活のスタイルを見直し、あれこれ工夫を重ねることに新しい発見も。どうしても、私たちは安定を目指してしまい、勇気の必要な変化を避けてしまいがちですが、変化というのはわるいことばかりではないですね。住まいのお役立ち情報は皆様の元気な生活を応援します。

## ☺ 梅雨を楽しくさわやかに過ごすインテリア

ナチュラルな木の風合いに映える、色や質感。参考にしたい・マネしたい！お部屋をご紹介します。

出典：roomclip.jp



手前の棚に置いたクリアなガラスが涼感を呼び、湿度があっても水の底にいるような気分になんて上げてくれますね。



キッチンに紙テープディスプレイ。まるで滝のある自然の中で調理している気分になりそう。元気が出るインテリア。



chimachima.

ワイヤークラフトで季節のモチーフを壁にかければ、軽快な印象でどんな色のコーディネートにもすんなりマッチ。



木の一部分を切り取ったようなファブリックパネルを取り付けたら、まるで窓が出現したかのよう。低く暮らしたいインテリアに。



ターコイズブルーのテーブルランナーでメリハリの効いたおしゃれなテーブルセット。小物はブルー系でまとめてスッキリ。



ナチュラル×黒板クロスってとても合う。黒板アートでカラフルに元気よく、かわいらしく。黒板クロスはDIYで好きなように…!



梅雨…亜熱帯…東南アジアと連想して。

シンプルなお部屋も、家具次第ではアジアリゾート風スタイルに早変わり。

藤ラタン製やチーク材の家具、ウォーターヒヤシンス製のクッション、藤あじろのラグなどを使用して、和にも馴染みのよい、心地のよいインテリアに。





## 暑い夏がやってきた！スポーツドリンクを水筒に入れる時は気をつけよう

暑い季節はスポーツドリンクを欲する人も増えてきます。これ以外にも、果汁ジュース・乳酸飲料・ビタミンCといった酸性の強い飲料もステンレス製やアルミ製などの金属の水筒に入れるには注意が必要です。

酸性の強い飲料には塩分が含まれており、水筒に入れることで金属の成分が溶けだし（サビが発生）、毒素が出ることで吐き気・めまい・頭痛などの中毒症状を引き起こすおそれがあるのです。短時間に金属の成分が溶けるのは微量と言われてはいますが、使用回数が多く、水筒が古くて内側に傷がついている可能性があれば、溶けやすいため気をつけたいのです。

### 近年では水筒の内部コーティングで中毒事故は減ってきてはいますが…

基本的には、金属製の水筒であっても内部にコーティングが施されている製品がほとんどですので、スポーツドリンクを入れたからといって金属が溶け出すことはほぼないと考えています。類似の中毒事例の報告は近年はほとんどありません。おそらく、2008年の事例が最後と思われる。



東京都健康安全研究センター担当者

今は少なくなっているかと思いますが、銅製の水筒では注意が必要です。内部に傷がついていて、酸性の液体を長時間入れていると中毒の恐れがあります。水筒の素材がアルミや鉄であれば、少量の金属が溶け出したとしても中毒を起こすことは考え辛いです。よっぽど大きな傷が内部についているのであれば、話は別ですが。中毒リスクは低くても、水筒を使用する前には内部の状態をチェックしてください。サビや傷がある場合は、やはり使用を避けたほうが無難だと思います。



### 関連各メーカーの見解は？



ポカリスエット（大塚製薬）

ポカリスエットは塩分を含んだ酸性の液体です。長時間金属に触れていると、金属をサビさせたり、酸の影響で容器から金属が溶け出してポカリスエットの風味が低下したり、容器をいためてしまうことも考えられます。できれば避けていただければ。



象印マホービン

近年発売した弊社のステンレスマグはすべて内部にフッ素加工を施しています。なかでも、フッ素加工を2倍にしたものを「スポーツドリンク対応」というカテゴリで販売しています。基本的には使用後にすぐ洗っていただければ通常のフッ素加工製品でも問題はありません。



タイガー魔法瓶

ご使用いただけます。しかしながらスポーツ飲料の成分には塩分が含まれており、ステンレスが腐食する可能性がありますので、使用後はすぐにお手入れをしてください。外出先など充分なお手入れができないときでも、すぐに本体内側をよく水ですすいでください。

### 正しい水筒のお手入れの仕方は？

水筒の使用後は茶渋やぬめりが気になり、漂白剤でスッキリさせたい人も多いのではないのでしょうか。「漂白剤でピカピカになった！」という感想も聞かれますが、多くの漂白剤は「塩素系」であり、ステンレス製などの金属の水筒では傷めてしまうためおすすめできません。やりかたは2つあります。

#### 【その1／酸素系漂白剤を使用する洗浄方法】

酸素系漂白剤を入れたぬるま湯を水筒にいれ、約30分後に洗い、よくすすぎます。（※その際、中せんやコップで密閉しないでください。内圧が上がり中せん・コップが飛び出すなど危険です）

#### 【その2／重曹を使用する洗浄方法】

水筒にお湯を入れ、小さじ1杯ほどの重曹を投入（多く入れても問題なし）。フタをしめてよく振ってから1時間ほど放置。





# 簡単チョコレートムース

簡単にできちゃう見た目豪華なとろ〜りチョコレートムース♪



## 材料（デザートカップ4〜5個）

チョコレート	50g
生クリーム(動物性)	50g
卵黄	1個
グラニュー糖	10g
卵白	1個
グラニュー糖	10g
ブランデー	小1

## ■ デコレーション用

生クリーム(動物性)	50g
グラニュー糖	10g
ベリーミックス(冷凍)	適量



## 作り方

- 1 耐熱ボールに生クリームを入れ600Wのレンジで50秒〜1分ほど加熱して砕いたチョコレートを加えて溶かし粗熱を取ります。
- 2 ボールに卵黄を入れグラニュー糖を加え湯煎の上で白っぽくなるまで泡立てます。  
1のチョコレートと合わせブランデーを加えます。
- 3 卵白を泡立てます。途中でグラニュー糖を加えてしっかりとしたメレンゲにします。
- 4 2にメレンゲを分けて加え泡をつぶさないようにやさしく合わせて混ぜ終わったらカップに流し冷蔵庫で冷やします。1時間以上。
- 5 デコレーション用の生クリームを泡立てて絞り苺やベリーでデコレーションします。

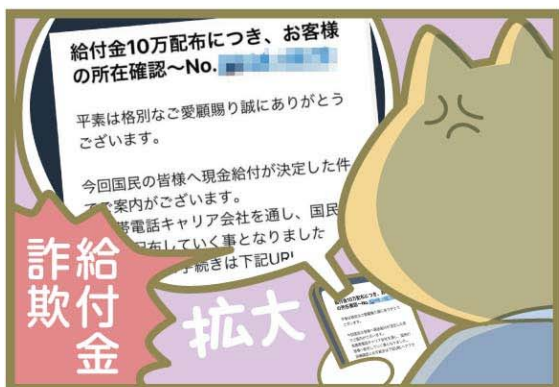


## コツ・ポイント

- 生クリームは軽く沸かす程度です。
- チョコレートは市販の板チョコでも作れます。
- 冷凍のミックスベリーを使用しましたが苺などでもおいしいと思います。



# シバヒカルがゆく! ダマされないで! の巻



発行店  
情報

## 😊 新型コロナ影響 万一の時のための知識

新型コロナの影響は人命をむしばむだけでなく、家計をもむしばんでいる。なかには収入が減ったり、急な失業という打撃を受ける人も少なくない。その場合の救済策とは…?

### 生活資金について

#### 😊 緊急小口資金

最大20万円。2年間無利子貸し付け。  
自治体の社会福祉協議会に通帳など収入減の書類と共に申請。

#### 😊 総合支援資金

緊急小口資金で足りない失業などの場合、3ヶ月にわたり最大60万円を無利子貸し付け。償還期限10年。

#### 😊 支払い猶予

税金は原則1年支払い猶予可能。社会保険料も猶予制度あり。  
電気・ガス、水道、電話料金などでも猶予発表相次ぐので要チェック。

### 休業・失業

#### 😊 小学校休業等対応助成金

休校中の子どもの面倒をみるための有休に対し国が雇用主に助成。  
上限8330円。フリーランスは4100円。

#### 😊 休業手当

会社都合の休業の場合、賃金日額の60%以上を支払い。

#### 😊 失業保険

雇用保険から賃金日額の45~80%程度が最長約1年給付。

### 医療

#### 😊 健康保険

新型コロナ感染の場合、通常の3割負担より軽減措置あり。

#### 😊 高額療養費制度

健康保険がきく医療費には所得に応じ月額上限の制度あり。

