

今年は早く梅雨がやってきたように思います。
暑かったり冷えが来たりと体調が崩れやすいこのシーズン。お健やかに過ごしてくださいませ。
住まいのお役立ち情報は皆様の健康的な生活を応援します。

外は雨でも室内は快適な自分スペース。



インダストリアル(工業)感が素敵なお部屋。

ガス管を部屋干し用パイプとしてDIY。

洗濯物が無い時でもインテリアにマッチ!

雨の日の部屋干しや、取り込んだ洗濯物をたたむ前に一時的にかけておくのにお役立ち。

たくさん干せて、インテリアの一部にもなる、実用的で素敵なアイデアに脱帽!

雨の日のグッズ4選



生活感を出したくない!

川口技研の「ホスクリーン」シリーズの物干し。

生活スポットに合わせて色々なタイプを選べるけれど、昇降タイプにすればあんまり竿の存在を感じない、シンプルデザインでどこにでも合って、すっきり。



かわいい雨雲。

ほわほわの綿から、色とりどりの雨水がふりそそぐモバイル。

ゆううつな雨の日も、かわいい雨雲を見てたらなんだか許せちゃう気分?!



ウォールステッカー。

お手軽に季節に合ったものに貼り替えられるし、作業も楽しく、眺めて楽しい。

白い壁に匂の花、紫陽花をデコって元気をわけてもらう。



雨の季節といえばカエル。

ダイカイ社の人気置物、Copeau(コポー)シリーズのカエルのフィギュア(人形)。

いろんな格好、シチュエーションのカエル達がいるから、季節やお部屋の雰囲気合った子をお迎えしちゃおう…?



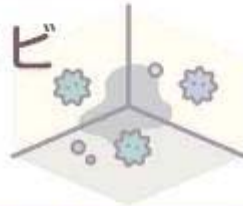
梅雨どきの湿気放置は、問題がいっぱい

北海道や南の島々を除く日本の大部分は「温暖湿潤気候（温帯湿潤気候）」に属し、元々年間を通じて湿度が高い日が多い国です。気象庁の30年間平均によると、もっとも湿度が低い時期の1月は58%に対して、6月は78%、7月は80%にまで上がるそうです。不快感があるということだけでなく、湿度はそのままにしておくことと住まいのあちこちに色々な影響を及ぼしてしまいます。

結露



カビ



害虫の発生



・ダニ ・チャタテムシ



見直そう、梅雨時の湿気対策“4つの習慣”

冬でなくとも窓にいつのまにかできる結露。フローリングがなんとなく湿っている…
ほうっておくと体調に影響が出てしまうこともある梅雨シーズン。簡単なことでも、こまめにすれば効果は大きい。湿気をためこまない習慣、身につけていますか？

習慣① 扉を開放！（キッチン、シンク下、押入れなど）

もっとも湿気がこもるのはシンク下。さらに、お湯を使ったり流した場合、排水パイプを通じて熱も伝わるので、カビが生える条件も揃っています。よくシンク下にお米を収納しているご家庭を見受けられますが、これはNG。お米に限らず食料品の貯蔵には向いていないのです。

シンク下の湿気を防ぐには、ときおり扉を開放して換気すること。さらに月に一度くらいは収納してあるものを全部出してチェック。必要ないものがあれば廃棄して、あまりものを詰め込まないようにしましょう。



習慣② 湿ったものをしまわない（押入れ、クローゼットなど）

湿気がこもりやすい最大の空間は押入れではないでしょうか？特に、毎日寝具として使っている布団をしまっている場合、夜のあいだに体から出た汗、つまり水分を含んでいるわけで、これで締めきってしまっただけでは押入れの中は湿気が充満してしまいます。布団は定期的に干しましょう。梅雨時期は外に干せないことも多いので布団乾燥機を活用。抗ダニ効果も期待できます。

習慣③ 衣類は一度風にさらしてからしまう（クローゼット、タンスなど）

外出して着ていた服をすぐにクローゼットにしまっていないですか？衣類は脱いですぐは、温まっていますし、それなりに湿気もたまっています。一度風を通す、あるいはしばらくは室内の風通しの良いところにかけて、熱と湿気を抜いてからクローゼットにしまいましょう。締め切ったままのクローゼットは湿気の温床になりがち。虫が湧いたりカビが生えたりして大変。天気の良い日には扉を開けておく、除湿剤を入れるなどして、湿気対策は万全におきましょう。



習慣④ 空気の通り道を作る（どこでも）

湿気がこもり、カビが生えるのは空気の流れが止まっているから。

こまめにとびらを開いても、棚板にそのまま布団をしまっていると、布団と棚板のあいだに空気が流れこむことはありません。そこで、押入れにものを収納する前にすのこを敷いておきます。

ただ、押入れのある部屋を閉め切っていては、あまり効果を期待できません。天気の良い日なら窓を開けて、風を通します。もしくは、扇風機やサーキュレーターで風の流れを作って、空気をうまく循環させてあげるのが大切です。

菜の花と長芋の豚肉巻き



茹でた菜の花と長芋を、豚肉で巻きました♪ 甘辛いたれがよく合います♡菜の花がなければほうれん草でも♪



材料 (3人分)

豚バラ薄切り肉 150g
菜の花 140g
長芋 170g
塩 少々
胡椒 少々
薄力粉 適量
A) 酒 大1
A) 醤油 大2
A) みりん 大1
A) 砂糖 大1
A) 水 大1
白ごま お好みの量

コツ・ポイント

菜の花は、沸騰したお湯に軸から入れ、15秒ほど茹でたらザルにあけて、そのまま冷まします♪
豚巻きは10センチくらいの長さで、7本くらい作りました。

作り方

- 1 お湯を沸かし、菜の花を茹でる。ザルにあげ、軽く絞って水気を切る。
- 2 長芋はピーラーで皮をむき、10センチ程度の長さで細切りにする。
- 3 長芋の長さに合わせて菜の花を切り、重ねて豚バラ肉でくるくると巻く。
塩胡椒をふり、薄力粉を薄くまぶしておく。
- 4 フライパンを中火で熱し、肉巻きを焼く。転がしながら、全体に焦げ目がついたら一度取り出す。
- 5 4のフライパンにAを入れて煮詰める。少しとろみがついてきたら、肉巻きを戻して絡める。
- 6 肉巻きを切り、お皿に盛ったら、白ごまをかける。



簡単おしゃれ☆菜の花の花束オードブル*

材料 (4人分)

菜の花 1束
スモークサーモン 2枚×4
新玉ねぎ 1/4個
エキストラバージンオリーブオイル 小さじ1×4
胡椒 1振り
パルメザンチーズ 適量
レモン 4切れ
塩(茹でる用) 小さじ1/2

春の旬野菜を簡単おしゃれな前菜にしてみました!

ただふんわり巻くだけなのに、華やかでおもてなしにもオススメです!

作り方

- 1 よく洗った菜の花を塩を溶かしたお湯に入れオリーブオイルを垂らして2~3分茹でて水に取り、絞ってペーパーで拭いておく。
- 2 菜の花の軸は下の硬い部分は切り落とし、軸の部分は繊維質なので切り込みを入れておくと食べやすい。
- 3 玉ねぎは縦に半分に割り繊維に沿って薄くスライスし水に浸して、水気をよく拭き、サーモンに菜の花と玉ねぎをくるりと巻く。
- 4 お皿にエキストラバージンオリーブオイルを1垂らし、黒胡椒を弾き、パルメザンチーズをおろして振りかけ、レモンを添える。



雲で天気予報!

の巻

シバヒカルがゆく!



雲が出てくる時がありますね



梅雨入りで天気が崩れやすい日々…



「巻雲(けんうん)」真つ直くならしむらう。縫みたいに曲がつてきたら天気は下り坂。



言わすと知れた「雨雲」がどんより雲の下にちぎれ雲が出るよ、より悪天候に!



「芝雲」おながが空いてくる予兆!

※JOSTIN様提供

☺ 気象にまつわるこぼれ話

天気が周期的に変わるこの時期、空は様々な顔を見せてくれます。色とりどりの花々が咲き、華や季節ですが空にもご注目です。

遠くに雨雲を見つけても30分は降らない

繁華街を歩くと高いビルがありますが、遠くを見渡せる場所も数多く存在します。お天気キャスターの森田正光さんによれば、その「遠く」の見渡せる距離がだいたい20~30kmなのだそうです。この知識は、天気を予測する上で非常に重要です。

低気圧は時速40~50kmで動くと言われています。街を歩いていて「黒い雲が遠くに見えるな」と天気を不安に思うかもしれませんが、実際は30分間は雨が降らない、という計算になるのです。見渡せる距離と、低気圧の時速を知っていると、慌てて傘を買ったり済まずにすむということですね。

気温の低い日にガソリンを入れるとお得

水が暖かいと膨張するように、ガソリンも膨張します。気温が大体7℃で膨張率が1%代わり、この差は燃料タンク50Lの自動車の場合、500mlの差が生まれる計算です。つまり、寒い日にガソリンを入れた方が膨張していない分、多くのガソリンを入れることができるということです。

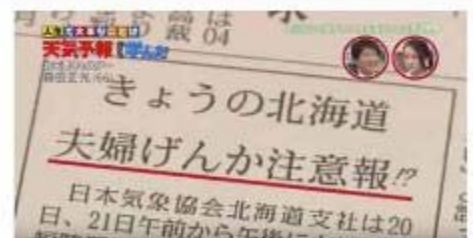
鳥が低く飛ぶと雨が近い

虫は湿度が高いと羽根に水分がつき、重くなるので低く飛ぶようになります。すると、虫を餌にする鳥も合わせて低く飛ぶのです。これにより天気が予測できるようになります。

天気と夫婦の関係

天気が悪いと夫婦の関係にも影響が出てきます。今から15年ほど前、気象協会の北海道支社の調査によると、「夫婦げんか注意報」なるものを発令していたのだとか。天気は面白くて深いですね。

短時間に気温が急上昇し、体調不良や気分が落ち着かないなどの「気象病」が起こる可能性があるとして、「車の運転や、夫婦喧嘩に注意を」と呼びかける異例の気象情報を出した。



「人生で大事なことは○○から学んだ」
2016年11月8日放送より

発行店
情報

