

## 歳時記

### 土用の丑

土用は本来、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のこと、1年に4回ありますが、現在では主に夏の土用のこと。そしてその最初の日を土用の入りと言います。土用の入りはだいたい7月20日頃。また、この期間内の丑の日が『土用の丑』で、その日には「う」のつく「うどん」や「梅干し」を食べるとか。江戸時代頃から夏バテ防止と体力回復に栄養価の高いウナギの蒲焼や、シジミのみそ汁、どじょう汁などを食べるようになったということです。



## 救済!!! お料理便利帳

### サラダをもっともっとおいしく

サラダをおいしく食べるにはドレッシングが決め手。ドレッシングをおいしく作るためには酸味とオイル・塩味のバランスが大切です。酸味が強すぎた場合はおろしたたまねぎと砂糖少量を混ぜると和らぎます。また白ワインを少し加えても風味がよくなります。そしてサラダをおいしく食べるためのもうひとつのポイントはあらかじめ器や野菜を冷やしておいて、食べる直前にドレッシングをかけること。これだけでサラダはグーンとおいしくなります。



## 健康読本

### 身体を動かして疲労回復

筋肉の疲れは、筋肉の緊張と血行不良のいずれかが解決されれば緩和します。ですからじっとしているより、体を動かした方が筋肉が伸び縮みし、血液が末端まで送られやすくなり、疲れが早く取り除けます。また、こりを感じる部分の筋肉に刺激を与えることで血行を促進し、疲れやこりをほぐすマッサージなどもおすすめ。加えてマッサージは、受けている間の精神的なリラックスも見逃せません。



## これは便利!! 掃除の裏ワザ

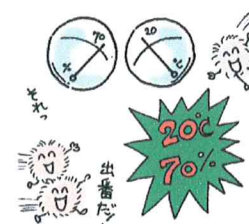
### お掃除の基本を知る

正直言って掃除は面倒で嫌い——そんな人も多いはず。でも基本とコツをおさえれば負担はぐっと減り、手間もかかりません。まず汚れたらすぐする。あとでまとめてなんて思っているとあちこち汚れが溜まって結局手間ヒマかかり、嫌気は増すばかりです。毎日場所を限定するなどして少しずつ着実にやりましょう。また効率よい掃除の仕方は上から下へ、中から外へ向かってが原則。軽い汚れからひどい汚れの順で行いましょう。



## 住まいの健康手帳

住まいの機密性が高まり、一方ではカビ・ダニ・白蟻などの発生しやすい環境になっています。カビは適度な湿度と温度のあるところでも発生します。特に、室温が20度を越え、湿度が70%以上になると、多発しやすいといえます。そのため、日頃から通気・換気をよくすることを心がけるとともにカビが発生したらまず、初期処理として中性洗剤等で除去してください。



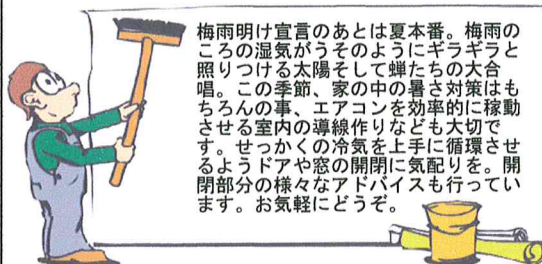
カビには初期対策を万全に

松下電工：住まいの健康手帳より

### あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

〒731-5151  
広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1  
TEL: (082) 928-9263 FAX: (082) 928-9095  
E-mail: uemoto2001.jp@nifty.com



梅雨明け宣言のあとは夏本番。梅雨のころの湿度がうそのようにギラギラと照りつける太陽そして蝉たちの大合唱。この季節、家の中の暑さ対策はもちろんの事、エアコンを効率的に稼働させる室内の導線作りなども大切です。せっかくの冷気を上手に循環させるようドアや窓の開閉に気配りを。開閉部分の様々なアドバイスも行っています。お気軽にどうぞ。