

くらしの情報

てんこもりた

快適生活のお手伝い！
森田産業におまかせ下さい！



MORITA
SANGYO CO., LTD. 衛生・空調・厨房設計施工・消火器・LPG
HOMEコンサルタント・遠赤外線暖房・GHP

森田産業株式会社

出雲市白枝町238 TEL0853-28-2455(代) FAX0853-28-2459

.. ———— ♡ ———— ..

 LINE友だち募集中

お得な お知らせがスマホに届きます！



大抽選会の
ご案内

料理教室の
ご案内

お得な
クーポン

LINEの友だち追加画面から
QRコードを読み込むと
友だち登録できます

さらに！アンケート回答者に

抽選でQUOカードプレゼント！

ヒートショックを予防しよう！

交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで失神したり、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことです。浴室だけではなくありません。家じゅうの寒いと感じるところで注意しましょう！

Q.冬季に自宅で「寒い」と感じることはありますか？

「寒い」と感じることもある場合は、どのようなシーンで寒いと感じるか、当てはまるものを全てお答えください。



参考:「STOP! ヒートショック」プロジェクト インターネット調査2021年3月



一般的に家の中で脱衣室や浴室、トイレはヒートショックが起こりやすい場所といわれています。アンケートの結果からも「寒い」と感じる場所となっています。

これらは、暖房設備が設置されていない場合が多いため、何らしらの対策を行いましょう。



夜の寝室・廊下・トイレの温度差イメージ



暖かい上着を羽織ったり、スリッパを履くなどして温度変化によるヒートショックを防ぎましょう。

入浴時の対策ポイント

入浴前

入浴前に、脱衣室と浴室を暖かくしておきましょう。十分に水分を補給し、家族で声を掛け合うことも忘れずに。

入浴中

湯船に入る前に必ずかけ湯を。お湯の温度は41℃以下で入浴しましょう。

入浴後

入浴後は水やスポーツドリンクでしっかりと水分補給をしましょう。

脱衣洗面室を暖かく！TOTO洗面所暖房機のご紹介

TOTO TYR1014BD 定価¥91,900 (税込¥101,090)

ワイヤレスリモコン 予約運転機能付 電源プラグ式 AC100V

暖房

暖房を使えば脱衣洗面室の寒さを緩和
また、浴室との温度差を抑え快適に

涼風

涼風は、送風運転により蒸し暑さをやわらげ
入浴後のほてりを防ぎ爽快に

ドライヤー

大風量で髪を乾かします

お問い合わせは設備部まで 28-2455

○1年で最も寒い時期

2月は一年で最も寒さが厳しい時期で、空気が乾き、朝晩の冷え込みが強くなります。歴の上では立春や雨水を迎え、「春の兆しが少しずつ見え始める月」でもあります。冬と春のあわいにある季節だからこそ、体調の変化や生活リズムが乱れやすく、日々の小さな工夫が役立ちます。寒さ対策や保湿を取り入れながら、ゆっくり春の準備を始める時期です。



○乾燥・冷えの悩みが出やすい季節



2月は寒さだけでなく、空気の乾燥も気になる時期です。暖房の効いた部屋に長くいると、肌や唇がすぐにカサつき、手先や指先が粉をふいたりしやすくなります。保湿はもちろん、こまめに水分を摂ったり、寝る前にハンドクリームを厚めに塗るなど日常のちょっとしたケアが大きな差を生みます。



○2月から始まる花粉対策



スギ花粉は早い年だと2月上旬から飛び始め、まだ寒さが残る時期でも花粉症の症状が出る人が増えてきます。外出時はマスクやメガネでガードしつつ、花粉が付きにくい「つるっとした素材」のアウトターを選ぶと家の中に持ち込みにくくなります。また、帰宅したら玄関で軽く払う、部屋着にすぐ着替えるなど、小さな工夫で花粉の侵入をかなり減らすことができます。洗濯物の外干しが心配な日は、浴室乾燥や部屋干しを活用するのも安心です。



[切り干し大根は栄養の宝庫] なんとカルシウムは大根の20倍！



切り干し大根には、うれしい栄養がいっぱい。カルシウムや鉄分といった、身体を形づくる上で欠かせない栄養素はもちろん、脂質を吸着し、体外に排出してくれる働きのある食物繊維もとても豊富に含まれているんです。ほかに、むくみを改善してくれるカリウムや、同じく疲労回復に効果のあるビタミンB1、B2といった成分も含まれています。

ひじきや切り干し大根を同じように水戻しすると「すごい量になってしまった！」ということが起きるので、**食材ごとの戻し率**を知っておくと便利です。

切り干し大根は4倍のグラム ひじきは8倍、カットわかめは12倍のグラムになります！

COOKING
TIME

切干し大根を使った煮物じゃない！レシピ

切干し大根の台湾風たまご焼き



材料

- 卵：1個
- 切り干し大根(乾燥)：10g
- 青ねぎの小口切り：1本
- ロースハム：1枚
- (A)醤油：小さじ1
- (A)ごま油：小さじ1
- ごま油：大さじ1～2



お好みでケチャップを
つけても美味しい
ですよ

1) 下準備をする

切り干し大根を水で軽く洗う、水(分量外)を入れた器に、切り干し大根を入れて戻しておく(10分程度)。ハムは粗みじん切りにする。

2) 具材を混ぜる

切干大根の水を手で絞り、ボウルに入れる。(A)を入れ、軽く混ぜ合わせる。卵を割り入れる。1のハムとねぎの小口切りを入れて、混ぜる。

3) 焼く

フライパンに、ごま油を入れて強火で熱し、2を投入し、フライパン全体に薄く広げる。中火で約2分程焼いたら裏返す。裏面にも焼き色が付いたら、完成。



- 大根のうまみが逃げてしまうので、水をしぼる時はきつく絞すぎないようにする
- 切り干し大根に下味を付ひきけることで、切り干し大根の美味しさが引き立ちます