

## お役立ち 情報

### 「節電」とともに気をつけたい「熱中症」

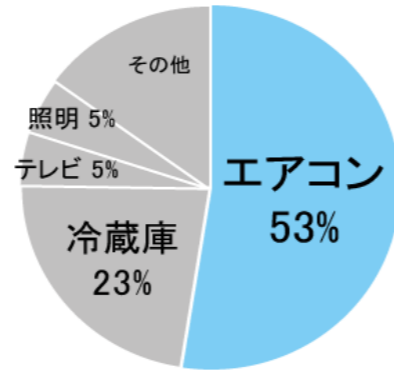
だんだん暑くなってきましたね～。エアコンを使う時間が長くなってきますよね。  
夏の日中（14時頃）には、在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。

節電を考えてエアコンを控えるとき、注意したいのが「熱中症」です。

今の時期から暑さに強い体を作りましょう！

少し汗をかくくらいのややきつい運動を1日30分、週に3回行い、運動直後に、牛乳など糖質と

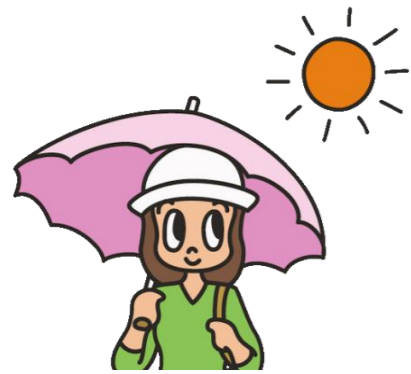
たんぱく質を含む食品を摂取するといわれています。



【夏の日中(14時頃)の消費電力】

また、暑さのなかでは塩分を含んだ水分をこまめに補給することが重要で、尿の色がいつもより濃くなったら要注意です！

室内ではタンクトップに短パンなど肌を露出させることが効果的ですが、戸外では**反対に皮膚の露出を抑え**、日傘やつば広の帽子などで日射対策を心がけてください。



## ちょっと 息抜き

### 梅雨になると生えるカビ

さて、梅雨になると生えやすくなるのがカビ。  
温度が20度、湿度が75%を越えると一気に元気になります。

カビは細菌よりも許容する環境条件が広く、少ない水分しか含んでいないパンやお餅といった乾物類にも発生します。  
冷蔵庫の中も長い間掃除をしないと、こぼれた食物のカスなどにカビの胞子が付着して、気が付くとカビが広がっている・・・という場合もあります。

できるだけカビを生やさない対策として、カビの快適環境が揃わないよう阻止するのがポイントです。

- ・水滴を拭き取る
- ・カビのエサになる汚れや食べカスはきれいに拭く
- ・湿度計でしっかり湿度を管理し、エアコンのドライ運転などで湿度60%以下を目指す
- ・浴槽の残り湯は早めに抜くようにする



食器洗い時も換気扇を回してできるだけ湿気を溜めないようにするといいですよ～

カビが発生するとカラダにも悪影響ですので、お気を付けください。

## カンタン IHお料理レシピ

### I Hでスズキの紙包み焼きにチャレンジ！

今回はIH歴11年のベテランYさんにお聞きしました。  
「IHレシピ本を見ていたら、紙包み焼きが載っていたので作ってみました」とのこと。  
紙を使う料理なんて、IHならではのですね！

今回はスズキの半身で作ってみました。  
(鮭でも美味しいですよ)

クッキングペーパーに、たまねぎを敷いて、1時間前に塩をしたスズキ、えのき、しいたけ、シメジをのせ、酒を振りかけて紙をとじます。

フライパンに紙包みをのせて、蓋をします。  
中火で5～6分程度で出来上がり。

包みを開けて、貝割れをのせ、カボスをかけます。家族全員、おいし～！と絶賛でした。



#### ●材料

- スズキ・・・半身
- たまねぎ
- えのき・しいたけ・しめじ
- 貝割れ(少々)
- カボス(お好みで)

## 編集後記

今回初めてのお便りということで、この記事を書いた私のプロフィールを同封させていただきました。  
がんばって季節に1度ぐらいはお便りさせていただきますので、気軽に読んでいただければと思います。

最後にお知らせですが、

6月24日(土)・25日(日)  
10:00～19:00 当店にて

### 「夏本番！エアコン・冷蔵庫特招会」

を開催いたします。  
告知のチラシを同封いたしますので、この夏にちょっと考えてみようかな！って方はぜひご来場お待ちしております。  
お土産もご用意してます！

## ハヤシ電器は こんな店です！

私たちは、地域のお客様に  
“いつもお役に立ちたい”

をモットーにしている熊野町にある電気屋です。今年で創業41年を迎えました。

テレビや家電製品のご相談はもちろん、太陽光発電やオール電化・リフォーム施工も得意としております。  
気軽に相談できる電気屋として、いつでもお声がけください！

電話：0584-92-0884