

快適Life

ジメジメ時期のカビ対策



窓とカーテンの距離感も大切
カーテンの裾と窓の距離が近すぎると、窓近くの床にカーテンがつくなどすると、窓とカーテンの間に湿気がこもります。また、結露の水滴がカーテンに染みたまま放置すると、カーテンにカビが！カーテンの裾が窓に密着しすぎていないか、カーテンが濡れていないか、ときどきチェックを。窓の換気も効果的です。

梅雨で雨がが続くと、湿気との闘いになりますね。その中で特に気を付けたいのがカビ。そんなカビ対策をご紹介します。

●**湿気をためない！**
部屋干しが増える時期でもあるので、室内もジメジメしがち。そこで、サーキュレーターやエアコンのドライ機能を使って、湿気がたまらないようにしましょう。

●**窓まわりをチェック！**
窓まわりの結露を放置すると、そこがカビの住処に。ときどきチェックして、湿気を取り除きましょう。

●**収納している衣類を詰め込みすぎない**
引き出しやクローゼットの中の衣類がぎゅうぎゅうだと、空気が循環せず、湿気がこもりカビの原因に。適度な間隔をあけましょう。



着た衣類は、体から出た汗を結構吸っています。着たものをクローゼットに入れたときは、すぐにしまわず、ひと晩室内に掛けてから入れましょう。



クローゼットはときどき開けて換気を。市販の除湿剤を使うのも良いですね。靴箱も換気＆ゆったり収納がおすすめです。

かんたんレシピ

教えてくれた人...尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブル一東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。 <https://ryo-ri.net/>

- 材料** (2人分)
- 豚薄切り肉...200g、ミニトマト...2個、卵...2個、生姜スライス...3枚
 - みりん...大さじ1と1/2、オイスターソース...大さじ1
 - 塩・コショウ...適量、サラダ油...適量、小ネギ小口切り...大さじ1



※ミニトマトは火を入れすぎると崩れるので、さっと炒める程度にしましょう。

豚肉とトマトのオイスター炒め

豚肉と、加熱して旨みを増したミニトマト、卵のまろやかな味わいがベストマッチ！ご飯が進む、食べ応えのある一品です。

- ①ミニトマトは6等分のくし切りにし、生姜スライスは細切りにする。
- ②卵を溶き、塩少々を加える。フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れて炒り卵をつくり、取り出す。
- ③豚薄切り肉に塩・コショウを振り、生姜と一緒に②のフライパンに入れて炒める。
- ④豚肉に火が入ったら、ミニトマトを加えてさっと混ぜ、みりん、オイスターソースを加えてさらに炒める。

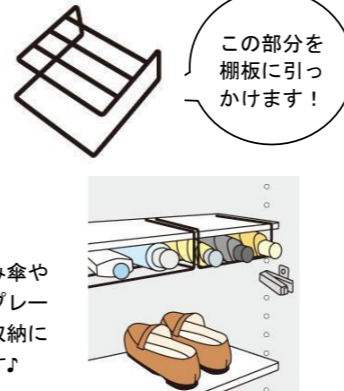
④に卵を戻して全体によく混ぜ、器に盛りつけ、小ネギをのせる。

Chottoいいかも

さまざまな便利な商品がある100円ショップ。そのアイテムをいつもとは違う使い方で暮らしを便利にしませんか。

■ ディッシュラックを靴箱に活用！

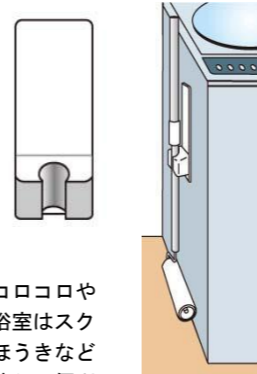
食器棚に置けば、お皿が2段に置き、収納量を増やすことができるディッシュラック。靴箱の棚板にはめれば、小物収納に役立ちます。靴用スプレーなどの収納に便利です。



この部分を棚板に引っかけます！

■ シャワーホルダーを掃除道具の吊り下げ収納に活用

マグネット付きのシャワーホルダーを設置すれば、柄のついた掃除道具のホルダーになり、吊り下げ収納ができます。お掃除機に設置してコロコロやフロアワイパーを、浴室はスクイージー、玄関にはほうきなど、いろんなところに使えて便利



■ ストッキングタイプの排水口ネットを掃除道具に活用

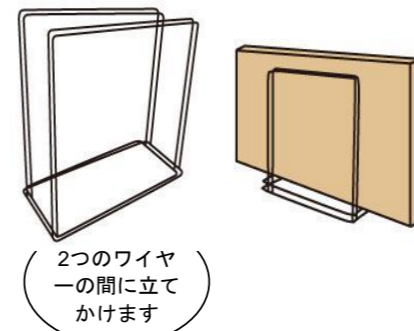
ふわふわのクリーナーがついたハンディワイパーに、ストッキングタイプで深型の排水口ネットをかぶせれば、排水口ネットがホコリをキャッチしてくれます。



深型のタイプをすっぽりかぶせませす

掃除後は、排水口ネットだけ捨てればいいので、クリーナーの交換回数を減らせます。

■ ふきん掛けを道具の縦型収納に活用



置き型のふきん掛けは、ワイヤーの間にトレイやまな板を置けば、立てて収納することができます。

2つのワイヤーの間に立てかけます

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

アンモ
ア○ウンサー
イト

アル
ア○ダクジ
ニウム

ア○スクリーム

ホシウ
ソ○ナイ
モヨウ