



HONJO

人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

徳島県吉野川市山川町湯立213-1

TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212

ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon/>

携帯電話 090 - 7143 - 6960

徳島県宅地建物取引業協会会員

免許番号 徳島県知事 3 第2472号



こんにちは、本城です。

毎日肌を刺すような暑さが続いています、皆さんお元気で過ごされていますか？

今年の夏も本当に暑いですね～。節電のため就寝時には扇風機で頑張っていたのですが、数日前から、とうとうリタイヤしてエアコンをつけています。屋内でも熱中症になるみたいですから、あまり我慢をせずに、こまめな水分補給で体調を整えてくださいね。

ところで、オリンピックが始まりましたね～。日頃、見る機会のない競技や演技をライブ中継で見たい、先日寝坊してしまいました^^ メダルがたくさん取れることを願いますが選手の皆さんが、目標に向かって日々努力してきた姿に感動しますね。

何事も一生懸命！！これが一番ですね。



住まいの臭い撃退法！！

夏場のこの時期、キッチンではいろんなものが腐りやすく、いつの間にか異臭がするってことないですか？臭いを防ぐためのひと工夫、やってみる価値がありますよ～～！

キッチンの臭い

生ゴミ

水分を除去する

魚や肉、野菜くずを捨てる時は新聞紙など、湿気を取れるもののでくるんでポリ袋に入れます。

お菓子の袋を有効に

お菓子やおかき、食パンなどが入っているポリプロピレン（PPと表示）の袋は、臭いを遮断する効果に優れています。こうした袋に生ゴミを入れて捨てると、臭いを外に逃しません。レジ袋やポリ袋では、いずれ臭いが漏れてきます。

グリル

魚を焼いたグリルの生臭さは、アルカリ性なので中和するために酢水やクエン酸水で拭き取りましょう。魚を焼くときにはグリルの下側に水をはり、水溶き片栗粉を混ぜておくと油が落ちて固まり臭い防止とともに、捨てる時にも便利です。

排水口



排水口は、一日の終わりの掃除後に2～300mLの熱湯を流し込み、カビやバクテリアを死滅させ油分を洗い流します。

さらに2、3分後水道水で強制的に室温に戻し冷やすことでバクテリアの繁殖を抑制します。さらにポリ袋に入れた氷を排水口に入れ冷やしておくといいですよ。



なるほど！！
明日から
やってみよう。

あなたの夏バテ度チェック！

質問	YES	NO
1 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	1点	0点
2 このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
3 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	3点	0点
4 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
5 夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
6 のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでいる	3点	0点
7 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませることがある	3点	0点
8 夏バテ防止に焼肉、うなぎの蒲焼、豚カツなどをよく食べる	2点	0点
9 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
10 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている。	2点	0点
11 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンにきかせている	1点	0点
12 寝苦しいせいや寝不足の日が続いている	2点	0点
13 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
14 昼食を抜いて、少し涼くなる夜にまとめて食べる時が多い	3点	0点
15 夏の晩は、仕事帰りについでビアガーデンに立ち寄ることが多い	2点	0点

22～31点：完全に夏バテで賞
きつと自分でも夏バテと感じてるはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出しよう。

8～21点：夏バテ予備軍
今は自覚がなくとも少しづつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

0～7点：祝 夏バテ知らずの元気人
あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしていこう。
バランスのよい食事と睡眠を十分にとって規則正しい生活で夏を