

# ジメジメ湿気に負けない！ 梅雨の快適な過ごし方

じわじわと気温が上がり、湿度もあがりつつある今日この頃。まだ春気な私をさしおいて季節は着々と夏へ近づいてきております。そして、“やつら”も着々と密かに私達に忍びよっているのです…。

**そう!!カビ、ダニ、湿気のいや〜なニオイ!** 今回は、これからの時期に快適に過ごせるようにじめっとした梅雨に負けないカビ、ダニ、ニオイの対策をご紹介します!

## 《まずは敵を知る!》カビ、ダニの好む条件

- 湿度…70%~90% 温度…20度~30度 28度で最も盛んに増殖します
- 栄養…食べ物だけでなく、ほこりや手垢、石鹸カスなども栄養となります
- カビ、ダニを繁殖させない為には、風通しを良くして温度と湿度を下げ、えさとなるほこりや汚れをためないようにまめに掃除をしましょう。



## 《カビ、ダニ、ニオイ撃退予防策》

**●お風呂**  
お風呂は入浴後、「温水→冷水」の順にシャワーで壁等についた石けんカスを洗い流します。同時に熱湯でカビを殺すこととなります。そのあとにタオル等で壁についた水滴を拭き取ります。最後に、窓を開けるか換気扇を回しながら浴室から湿気を逃がすことが必要です。

**●キッチン**  
キッチンで火を使っているときは必ず換気扇を回し、水蒸気を外へ出しましょう。片付けのときには天板の上だけでなくシンクの中の水気も拭き取ることで、カビはもちろん臭いを抑えることもできます。さらに消毒用アルコールで拭きあげるとカビ予防にも良いです。冷蔵庫内はエタノールで拭いて、清潔にしておきましょう。食べ物を扱う場所だから、薬剤は少し不安…という方は「お酢」と「重曹」を使ってみては。例えばヌルヌルしやすい三角コーナーやシンク周り、排水口には重曹を1/2カップ程ふりかけ、お酢を流します。するとシュワシュワと発泡が始まり、ヌメリを退治してくれます。しばらく放置し、熱湯で流すとスッキリ!

**●寝室**  
おふとんは湿気がたまりやすいため、梅雨の時期は特にカビやダニが心配です。布団を直射日光で干すことでダニを殺せます。布団の上に黒い布などで覆うと温度が高くなってよりよいそうです。干した後は、そっと表面をなでるぐらいにして、決して叩いてはいけません。ダニやダニの糞が粉々になって布団の奥に入り込むこととなります。

使わない布団は、除湿剤を入れて圧縮するとよいです

**●押入れ**  
押し入れの襖は片方を開けてもあまり意味がありません。換気というのは開口部が2箇所以上ではじめて機能するからです。ですので、襖は左・右とも常にすこしだけ開けて風を通しておきましょう。また朝、すぐに布団をしまわない方がよいです。

(一晩寝ると布団はコップ1杯分の汗を吸収している為)

**●家具**  
「家具を動かすの大変」「家具の裏側なんて見たくない!」・・・などと考えるとちょっと億劫になってしまいますが、ホコリをそのままにしておくとかびが付着して繁殖してしまいます。この際思い切って「模様替え」を試してみませんか? 家具をほんの少し動かすだけで(壁から3~5センチくらい離して置けばGOOD)、風が通るだけでなく気持ちもリフレッシュ。ふき掃除も模様替えの一連の動作ならあまり苦になりません。

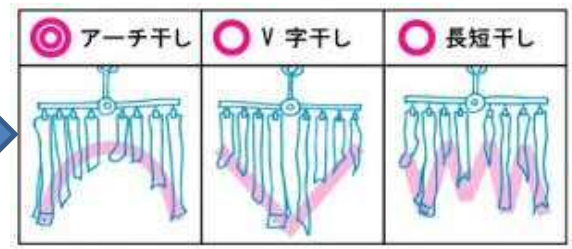
**●玄関**  
下駄箱は湿気やすく泥などの汚れがたまりやすいため、梅雨の時期は特にカビに気を付けたい場所の一つです。梅雨の時期に入る前に効果的な除湿対策を。新聞紙を棚に敷いたり、重曹や炭などを置くのも良いでしょう。雨に濡れた靴や傘は十分乾いてから、それぞれ下駄箱や傘立てに収納するようにします。

# ☆梅雨時期のお洗濯のコツ☆

部屋干しの機会が増える梅雨のお洗濯。この時期、洗濯物から出る嫌〜なニオイもまた悩ましいもの。しかし工夫次第ではそのニオイを抑える事が出来るのです。ここでは梅雨の時期、洗濯物をニオイから守るお洗濯の方法をご紹介します。

- 1回の洗濯量を減らす。1回の洗濯量が多いと室内干しでは乾きが遅くなります。
- たくさん汗をかいた服や靴下などは洗濯する前に「酸素系漂白剤」でつけ置きした後で洗うとニオイも他の衣類に移らず生乾きの嫌〜なニオイも防止できます。酸素系漂白剤を使うと、毎日の洗濯でラクラク除菌できます!ちなみに…いい香りのする柔軟剤でイヤなニオイをカバーしても、ニオイの元となる菌は退治できません。
- 残り湯は「洗い」だけで。すすぎで残り湯を使うとお湯の汚れや臭いが洗濯モノにうつって、臭いの原因になります。
- 部屋干しは換気のいい場所で。風がない場合は扇風機で風を当てるなどして乾かしましょう。短時間で洗濯物を乾かす事がとても大切です。

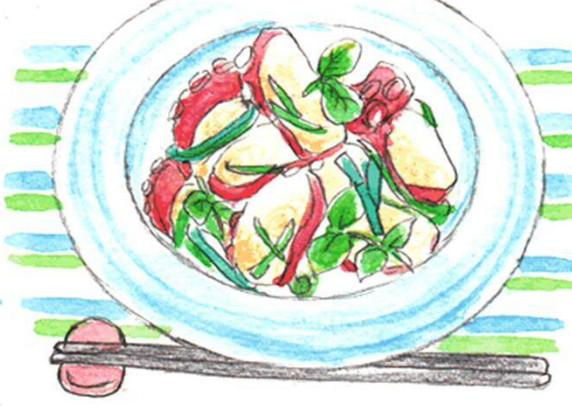
**☆より早く乾く干し方☆**  
角ハンガーで部屋干しする際は、両端は長い衣類、真ん中に衣類の短い物を干す「アーチ状」の干し方が、一番早く乾くんだそうです。さらに、扇風機の風を当てると、約2時間半ほどで乾きますよ(室温、湿度などの条件により、乾くまでの時間は変わります)



## 青じそとタコのマリネ

- 材料(4人分)
- 青じそ 5枚
  - ゆでタコの足 2本
  - ピーマン 1/2コ
  - クレソン 3本
  - ごま 適量
  - ガーリックパウダー 小匙1
  - 塩 少々
  - レモン汁 大匙1
  - オリーブ油 大匙1

- ゆでタコの足は斜めに4mm厚さのそぎ切りにする。青じそは縦半分に切ってから横に3mm幅に切る。ピーマンは薄く、千切りにする。クレソンは3cm幅で切る。
- ボウルにタコとAを入れて、手でもみ込むように混ぜ、30分ほど置いておく。
- ②に青じそ、ピーマン、クレソン、Bと、ごまを加えてあえて完成!



**★青じそ★**  
日本の伝統的ハーブである大葉は、ビタミン類、ミネラル類が多く含まれます。また大葉(青じそ)には、抗酸化物質が多く、アレルギー抑制、抗菌作用、防腐作用、美肌効果などがあります。