

秋こそ夏の汚れを落とすチャンス!

「秋の大掃除」の勧め



■秋に大掃除をおすすめする理由

大掃除はまとめて年末に・・・そう思っている方はいらっしゃいませんか？実は、大掃除は秋が一番適したタイミングです。その理由は三つあります。

1. 夏についたばかりの汚れは落としやすい。

夏は、温度も湿度も高いため、カビ・バクテリア・雑菌が繁殖しやすい環境。人間も発汗や老廃物の排出が多く、必然的に家に汚れの元が蓄積しやすい季節です。カビや雑菌は、人の汗や、食べかす、皮脂などの老廃物を餌にして繁殖を繰り返しています。

雑菌は繁殖の際に、嫌な臭いのするアンモニアなどを排出しています。

それゆえに、臭いの元＝汚れも多い時期となっています。

これらの汚れが広がったり、繊維の奥深くまで入り込み、汚れが落ちにくくなるのです。そして、年末まで大掃除をしないしていると、汚れが落ちにくく、臭いもひどくなり、結果的に掃除がさらに大変になります。

2. 秋はダニによるハウスダストが一番多い季節

7月から9月はダニ発生のピークで、秋にはダニの死骸と糞が混じったハウスダストの量が急増します。

冬まで溜めておかずに、秋のうちにアレルギーの原因であるハウスダストを掃除したいものです。

3. 暑さも落ち着き水も冷たくない季節

体を動かしても、夏のように暑すぎることもなく冬の冷たい水でもなく、辛い思いをすることもありません。

また、冬よりも洗濯物が早く乾きます。



ダニの死骸や糞が多い場所 ワースト10

ここを集中的に掃除してみよう!

【1位】 枕・布団・マットレスの頭の部分

身体の中で、皮脂を出す皮脂腺は、頭が一番多いといわれています。その結果、枕と布団・マットレスの上部は汗と湿度、温度の条件が整い、ダニの大好きな場所になっています。

そんな場所のダニ対策には、とにかくこまめな洗濯と布団干しが一番です。晴れた日には布団を干し、取り込む時には叩かず、取り込んだ後にゆっくりと掃除機をかけて、ダニ・ダニの糞・死骸などを吸引します。ベッドにマットレスを使用している場合は、ときどき上下裏表を変えて、頭が触れている位置が変わるようにします。また、枕パッドや汗取りパッドなどを使用したり、洗える枕を使用してまめに洗うのも有効でしょう。

【3位】 カーペットの人がよく座る部分

カーペットは縦横両方向にゆっくり掃除機をかけないとダニの死骸や糞はとれません。格子状に掃除機をかけるイメージで、丁寧に1mを5秒かけて動かすように掃除機をかけます。

【5位】 畳

畳は湿気が溜まりやすいので天日干しをするか、畳と床の間に缶などを噛ませて、中に扇風機で風を送ったりして乾燥させることです。なかなか天日干などでできませんので、窓を開けこまめに湿気を少なくするのが早道です。

【7位】 フローリング

いきなり掃除機をかけると後ろから出る風で舞い散ってしまうので、雑巾がけをしてから掃除機をかけると効果的です。

フローリングモップも手軽にできておすすめです。そのあと板のつなぎ目に入ったハウスダストを吸うためにも、掃除機がけもお忘れなく。

【9位】 カーテン

カーテンには空気中のハウスダストが吸い寄せられて吸着しています。本来は丸洗いするのがいいのですが、頻繁にするのが難しいければ時々なでるように掃除機をゆっくりかけるといいでしょう。

【2位】 座布団

座布団やクッションでは、7～9月頃はダニが生きていることがあります。時々、座布団を黒いポリ袋に入れ天日干しします。

ダニは50℃以上の温度が長く続くと死滅します。また、汗を吸収されているので、洗える素材の場合は浴槽に水を張り、洗剤を使用して押し洗いして退治します。

【4位】 ソファ

背面と座面の隙間は意外と汚れが溜まりやすいもの。隙間も専用ノズルを使ってしっかり掃除機をかけます。また、ソファは洗うことができませんが、汗や皮脂などを吸収しています。ソファにカバーを掛けて、カバーを時々洗ったり、お湯できつく絞ったタオルで拭いたり、布製なら、除菌効果スプレーや消毒用エタノールスプレーなどをかけることも効果的です。

【6位】 食品庫

食品庫には雑菌のエサになるものが沢山です。しかし、開閉の回数が少なく湿気が溜まりやすいので、しっかり換気をするようにします。除湿剤を入れておくこともおすすめです。また、粉物は密閉容器に入れて冷蔵庫に保存するようにします。

【8位】 エアコンのフィルター

室内に舞い散ったハウスダストを吸い込んでいるので、週に1回の水洗いが大切です。水洗いが面倒なときは、掃除機がけだけでもいいでしょう。

【10位】 スリッパ

靴下に付着した死骸や糞が付着したり、床と摩擦することで静電気が発生してハウスダストが付着しやすくなっています。こまめに洗濯するか、洗濯ができない場合はミョウバン水を吹きかけたり、日の光に当てて外干しするようにします。



今が旬！山芋を食べて元気になろう！

ごはんにとろーっとかけた山芋。海鮮どんぶりなどよく合いますね。これから旬を迎える山芋の栄養は？

◆山芋の種類

山芋は世界で多くの種類がありますが、大きく分けて、長芋、大薯（だいしょ）、自然薯（じねんじょ）に分けられます。一般的に山芋と呼ばれているのは自然薯（じねんじょ）の事を言います。

◆高血圧の予防に

山芋には体内の水分調節や、筋肉の収縮に役立つカリウムが、玉ねぎの3倍も含まれています。また、血圧の上昇も抑えるので、高血圧の予防にも効果的です。食物繊維も豊富に含まれているので、便秘や大腸がんの予防にもなります。

◆ネバネバが栄養抜群

山芋をすりつぶすとネバネバします。このネバネバの中に含まれるムチンと言う成分が、胃の粘膜を保護し、たんぱく質を効率よく消化、吸収させてくれます。

体力回復や内臓を強化して、元気な体になります。また、細胞を活性化させるので老化防止にも役立ちます。

◆とろろ酒で風邪予防

山芋をすりおろしてとろろにします。薄いだし汁でのぼし、熱燗の酒を入れてすりのぼします。アツアツを飲むと風邪予防に効果的です。疲労回復や滋養強壮に効果的な山芋は「山のうなぎ」とも言われています。今夜のおかずはいかがですか？



自然薯って？

●カッパの頭 ツルと根と芋の発生点、交流点。

●自然生の葉っぱ 可愛いハート型です。

●自然生のむかご 山芋のつる、葉の付け根に出来る芽(珠芽)です。独特の風味が魅力です。

●ハナタカメン この中に種子ができます。秋に弾けて飛散します。

●地中の山芋 栄養繁殖によって子孫に受け継いでいくための養分の貯蔵庫です。安定した環境のある方へ伸長していきます。長いものは1mを超えます。



かぼちゃ焼きぷりん

材料(4人分)

- ・かぼちゃ 半分
- ・砂糖 大さじ5
- ・牛乳 200cc
- ・パウダーステップ
- ・卵 4個
- ・はちみつ 適量
- ・バター 30g
- ・パンキンシード(市販) 適量



①かぼちゃは蒸して皮を剥いてからつぶし、バターをかぼちゃの間に挟んで溶かしておく。

②ミキサーにパンキンシード以外の材料を入れて攪拌する。



③油を塗った型に②を流し入れる。天板に水を張り、型を入れ180℃のオーブンで40～50分焼き色がつくまで焼く。オーブンから出した後にパンキンシードを飾って完成!



かぼちゃ ～効能・効果～

栄養成分が豊富な緑黄色野菜です。免疫力を高めたり、体を温める効果があるので、冷え性の方におすすめです。

