

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？
さて、気温と湿度が上昇するにつれて増え始める「ダニ」。特にマンションなど、密閉性の高い住環境では、温度差ができて結露を発生しやすく、そこからカビが発生し、それを食べるダニが増殖しやすくなるので注意が必要です。最大の温床が寝具やカーペット。
今回はこまめなお掃除で徹底的に退治する方法をご紹介します。



【ダニ発生の原因と住みか】

気温が25度～30度、湿度70%以上になる6月以降に、ダニは繁殖し始めます。ホコリやカビ、フケなどを栄養源として、布団やカーペットなど卵を産み付けるすき間があるとどんどん増えるので要注意。これを防ぐにはまず、除湿機などを使ってできるだけ湿度を下げ、掃除をこまめに行うことです。梅雨に入る前に一度、リビングと寝室にダニ用殺虫剤を使って退治や予防をしておくといいでしょう。

【布団のダニ退治にはこまめな日干し】

髪の毛やフケ、皮膚などダニの好物があって、人の体温と汗で高温多湿になる寝具類はダニが大好きな場所です。ただダニは乾燥には弱いので、こまめに干すことでぐっと減らすことができます。晴れていれば毎日でも日干しをおすすめします。時間は午前10時～午後3時頃までがベスト。それより早くても遅くても湿気を吸ってしまうことがあります。枕やベッドカバーも忘れずに日に当てること。取り込む時には、たたいてダニの死骸を落とし、布団の両面を掃除機で吸い取ってからたたみます。ローラ状になった布団専用ノズルがあると便利。また、シーツや枕カバーは週に一度は洗濯しましょう。たっぷりの水で洗うと、繊維の奥のダニまで洗い流すことができます。子供用の寝具は丸洗いできるものを選んで、こまめに洗濯する事をおすすめします。雨が続く時は布団乾燥機を使う手もあります。また最近では坊ダニ効果のあるシーツも販売されています。寝具類の他、カーペット、畳、ぬいぐるみなども、極力日干しすることをおすすめします。

【夏用カーペットは素材選びも慎重に】

湿気をためやすい畳の上にカーペットを敷くのはやめましょう。フローリングに敷く場合でも、部屋よりひとまわり小さいものを敷き、時々端をめぐって換気できるようにします。できれば毎日、毛足に逆らいながらゆっくり掃除機がけをしてください。また毛足は、短くループ状になったものよりもカットされたものを。素材はウールより化繊のものを選ぶと繁殖しにくくなります。夏の間だけカーペットをやめて、洗濯できる小さめのラグに変えるのも効果的です。

カンタンレシピ

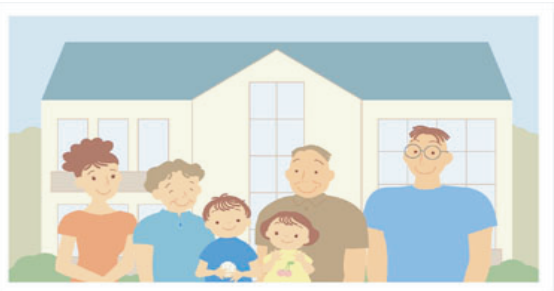
ミックスベジタブルの酸辣湯風スープ



【材料4人分】

豚肉(薄切り)	50g	豆腐	1/2丁
たけのこ	50g	卵	1/2個
きくらげ	2枚	酒	大さじ 1
ミックスベジタブル(冷凍)	100g	しょうゆ	小さじ2
鶏がらスープ	4カップ	塩	小さじ 1
		片栗粉	大さじ1 1/3
		酢	大さじ 2

- ①豚肉ときくらげは1cm幅の千切り、たけのこ豆腐は1cm角に切る。卵は溶いておく。
- ②鍋に鶏がらスープ[水4カップと鶏がらスープ(顆粒)小さじ2]を入れ、沸騰したら肉、たけのこ、きくらげを入れ、アクをとりながら煮る。
- ③具材に火が通ったらミックスベジタブルを加え、さらにひと煮する。
- ④③にしょうゆ、酒、塩を入れ、片栗粉を倍量の水(分量外)で溶いたものに加え、とろみをつける。
- ⑤最後に豆腐と溶き卵を加え、火を止める寸前に酢を加える。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX(0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp