MitsuiSougou通信

梅雨の季節を快適に！！カビ・湿気対策

梅雨シーズンに入ると気になるのが、カビや臭い。
カビの発生条件や予防法を学んで今から梅雨時期に備えましょう。

◆カビの発生条件とは？

（１）温度：１５～３０度　※カビによっては低温で成長する種類もあります。
（２）湿度：７０％以上　※湿気が高いほど成長も早くなります。
（３）栄養分：食べ物の食べこぼしなどのゴミ、皮脂、水垢などの汚れがカビの栄養源になります。

カビは微生物の一種です。空中を浮遊しているカビの胞子は、条件がそろう場所に落ちると増殖します。そして増殖したカビは、しつこい汚れや不快な臭いの原因になります。カビの発生を防ぐためには、「温度・湿度・栄養分」を絶つことが重要です。その中でも一番大切なのは「湿気を下げること」です。合わせて、こまめな掃除で栄養分を減らしましょう。カビの胞子はアレルギーを引き起こす原因の一つともいわれています。家の中で浮遊しているカビの胞子はホコリが溜まりやすいところに同じよう溜まるので、こまめにホコリを掃除することも大切です。

◆カビ・湿気の対策方法

（１）入浴後はダブルシャワーで掃除
高温多湿な浴室は、カビが発生しやすい場所です。カビ発生の原因である湿度を下げるためにも、換気を徹底します。入浴後はお湯と水で流すダブルシャワーが効果的です。壁や床、浴槽にお湯のシャワーをかけて汚れを落とし、その後に水のシャワーをかけて温度を下げます。

（２）水滴と汚れを残さない
シャワーで汚れを洗い流した後は、スクイジー等の水切りがベスト。合わせて、栄養分となる汚れが溜まりがちな、水栓金具の周り、浴槽と壁の間など、しっかり掃除しましょう。

（３）湿気を追い出す
窓を開けるか、換気扇を回して湿気を追い出します。風量を考えると、換気扇よりも窓を開けて風を通す方が大きな風を流せるため、湿気も追い出しやすくなります。その際に必ず「二方向開口」を確認しましょう。お風呂の窓とドア、洗面室の窓を開けて風の通り道を作ります。また、換気扇を回すときは、お風呂の窓とドアを閉めた方が効率は上がります。１時間程度運転すれば、湿気はなくなります。

◆お風呂のカビの原因。実は天井にあります。

上記３つのポイント以外で気を付けたいのが、浴室の天井です。天井は汚れないと思われがちですが、湯気とともに上がった汚れがつき、薄くカビがはえています。天井のカビは「胞子」をつくっているカビが多く、重力やわずかな気流により、浴室中に「胞子」がばらまかれています。いくら壁や床の掃除をしても、しばらくするとまたカビが発生するのは、この天井に潜んでいるカビが原因とも言えます。天井の掃除を見逃している方は、次から浴室全体を除菌するようにしてみてください。カビの繁殖が大いに防げるでしょう。

６月６日は、ロールケーキの日

この記念日は福岡県北九州市の「小倉ロールケーキ研究会」が2005年に制定して、日本記念日協会に登録されたものです。
もともとロールケーキの美味しいお店が並ぶ小倉の、町おこしとして決められました。
その由来は数字の６がロールケーキを巻いた形に似ているから。
加えて、ロールケーキの「ロ」がろくの「ろ」と重なるという理由もあります。
梅雨で気持ちが落ち込んだときのおやつにロールケーキはいかがですか。

安全運転アドバイス　～雨天時の運転～

雨天時は路面が滑りやすく、視界も悪くなるなど車の運転には悪条件が重なります。
雨天時の危険を認識し、安全運転につなげましょう。

注意すべきポイントと対策

①停まりにくい　●スピードを抑えた運転を心がけましょう

【ポイント】・雨天時の路面は滑りやすく、乾燥した時よりも車の停止距離が長くなります。
・雨の降り始めは、特に滑りやすいので注意が必要です。（道路上の泥やホコリが雨に混じって、油を引いたような状態になります。）
【　対策　】◆スピードを抑え、車間距離を十分に確保しましょう。
◆「追越」はスピードの出し過ぎにつながりやすいので、避けましょう。

②視界が悪い　●安全確認をしっかりと行いましょう

【ポイント】・雨天時は視界が悪いため、危険の発見も遅れやすくなります。
・側方や後方はガラスやサイドミラーについた水滴で特に見えにくいため、安全確認が不十分になりがちです。
【　対策　】◆スピードを抑えるとともに、早めのライト点灯などで、早期に危険を発見し、事故を防ぎましょう。
◆バック時は、慎重に後方を確認し、いつでも停止できる速度で運転しましょう。

③危険な行動に遭遇する　●歩行者や自転車の動きに注意しましょう

【ポイント】・傘を用意していない歩行者は、早く目的地へ行こうと先を急ぎがちです。そのため、十分な安全確認をせずに道路を横断するなど危険な行動をとることがあります。
【　対策　】◆歩行者や自転車が車に気付いていないと考え、慎重な運転を心がけましょう。
◆ライトを積極的に点灯し、自車の存在を知らせましょう。

☆タイヤの溝について
見落としがちですが、タイヤの溝は大丈夫ですか？　クルマが路面と接している唯一の場所がタイヤ。接地面積は、タイヤ１本あたりハガキ１枚分といわれています。ここでクルマの動きすべてを支えているわけですから、溝が少なければ路面にしっかりとグリップすることができません。滑りやすくなり、止まりにくくなります。タイヤの“スリップサイン”のチェックと、片減り（一見わかりにくいのですが、内側だけ溝が減っていることがあります）していないか、また亀裂が入っていないか、時々気にして見てみましょう。もちろん月に一度の空気圧チェックは必須です！

◆おいしいレシピ◆　～そばの冷やし中華～

暑い日が続くと恋しくなる冷やし中華。今回は手軽な食材や調味料だけで本格的な冷やし中華の味を楽しむことができるレシピのご紹介です。中華麺に比べてカロリーが低く、栄養価が高いそばを使うことで、夏の定番メニューをヘルシーにおいしく楽しむことができます。

【材料】2人分
・そば2束（約200g）・きゅうり1/2本（約50g）・ハム4枚（約40g）・卵1個
・おくら4本（約40g）・天かす10g
A（麺つゆ：180ml、中華ドレッシング：小さじ4、黒酢：小さじ2、サラダ油：大さじ１）

【作り方】
1．薄焼き卵をつくる。熱したフライパンに油を入れ、余分な油はキッチンペーパー等で拭き取る。溶いた卵を適量入れ、手早く全体に広げる。卵のふちが乾いてきたら卵とフライパンの間を菜箸でつまみ、皿に上げる。
2．きゅうり、ハム、薄焼き卵を千切りにする。塩茹でしたおくらを粗く刻む。
3．茹でたそばをしっかりと水で洗い、十分に水気をきる。
4．Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
5．皿に、そば、トッピングの具材を盛りつけ、最後に合わせ調味料をかける。