

夏の楽しみ方、教えてください

冷夏って今までありました？でおなじみの久野です。
暑い・・・いつも暑いです。暑さにめっぽう弱い男で、風呂やサウナも長く入れません。そしてビールもほぼ呑めないで、風呂上りのビールのおいしさも一生わかることはないと思っています。夏になるとビアガーデンでお肉を焼きながら、キンキンに冷えたビールを呑むらしいですが、冬にやりたいです。夏を楽しめない男です。

ただ子供達は外に出たがるので、頑張ろうと思うのですが、いろんな意味で命がけです。子供たちよ、イオンモールではダメかい？



久野 浩太郎

2023年 8月号
テライ通信



火は使いません！オーブンレンジに全てお任せしましょう

暑いこの時期、なるべくキッチンに立たず火を使わないで料理したくないですか？私は汗だくになりながら料理をしていてヘトヘトです。オーブンレンジ【ビストロ】NE-UBS10Aなら、「焼く・煮る・蒸す・揚げる」が1台で出来てしまうので、暑くても楽しく料理ができますね！



Bistrot



-K (ブラック)



-W (ホワイト)

スチームオーブンレンジ「ビストロ」NE-UBS10A

★発熱する『ヒートグリル皿』で肉や魚の両面焼きも可能です。

★凍ったままのうどんを焼くうどんだってできます。



★殻のついたままの卵でゆで卵だってできてしまいます！

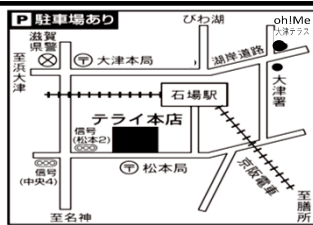
両面焼ける グリル機能
予熱なしで両面焼き上げ。
高火力だからスピーディー。



これからはオーブンレンジ【ビストロ】で料理を楽しみながら夏を乗り切りたいですね。

三宅 有加

Panasonic
さわやか♥ライフ
テライ 本店
TERAIDENKI
大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
FAX 524-3934



夏こそはじめよう！ 血圧測定習慣！

血圧計といえばオムロンが浮かんできそうですが、パナソニックにもあります。上腕タイプ2種類と手首タイプ2種類



大きな文字でくっきり見える



日常はもちろん外出先でもしっかり測れる

①血圧計測定は1日2回！起床時と就寝時に測定し、長期継続管理する

②記録して健康の指標とする

③自分のパターンを知る



◎昼間は血圧が高く、夜寝ている間は低くなるあなた→夜間低下型高血圧

◎昼間は血圧が低い睡眠中の血圧が高くなるあなた→夜間上昇型高血圧

◎早朝に血圧が高いあなた→早期高血圧(脳卒中や心筋梗塞等を引き起こす可能性が高い！)

④運動と食事には気を付けましょう！

【30】がキーワード！

◎毎日【30】分軽い運動をしましょう。

◎毎日【30】品目の食品をバランスよくとりましょう。

どちらも難しいですが、それを目指して頑張りましょう！！ 寺居 かおり

当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。スタッフ皆でせっせと更新中！

大津 テライ で、検索

<http://www.teraidenki.com/>

ホームページはコチラ



8月暮らしのお役立ち情報

暮らしのヒント

かごバッグのお手入れ

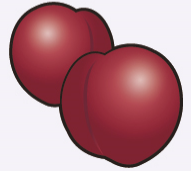
夏の日差しに良く似合う自然素材のかごバッグは、少し意外ですが日向に弱い素材もあります。雨などで濡れてしまった場合に干す時は陰干しにして、時間をかけて乾かしましょう。また、ホコリが溜まってしまった場合には、そのホコリが湿気を吸い、カビ発生の原因になることもありますから、編み目にそって軽くブラッシングして、お手入れをしましょう。



暮らしのヒント

酸っぱさも魅力的なすもも

甘酸っぱくてジューシーなすももは、初夏から夏にかけて多く出荷されます。すももには中国原産のものとヨーロッパ原産のものがありますが、日本へは中国原産のものが奈良時代に伝わったとされています。古事記や日本書紀にも登場しており、すももは日本人になじみ深い果物と言われています。一般的な桃に比べると酸っぱいですが、それがすももの魅力のひとつではないでしょうか。常温で保存すれば追熟ができますから、お好みの「酸っぱさ」で味わいましょう。

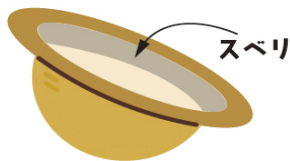


夏の汗対策

猛暑の日々は、たくさん汗をかきます。適度な水分補給を心がけましょう。汗をかくということは体温調節には大事なことですが、衣類への汗ジミやあせもなど対策も必要ですね。

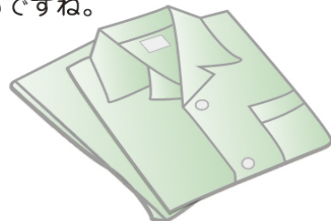
帽子のお手入れ

水洗いができる帽子なら、汗をかいても洗濯できますが、麦わら帽子は洗濯ができないので、汗ジミがついてしまいます。帽子の一番汚れる部分は「スベリ」。スベリとは、帽子の内側に一周縫い付けられた汗止め用の布地です。スベリが汚れた時は、水に濡らして固く絞ったタオルでふき取ります。汚れがひどい時は、スベリの裏側に乾いたタオルをあて、洗濯用中性洗剤を薄めたものを浸したタオルでスベリの表側からたたいて汚れを取り、水に濡らして固く絞ったタオルで洗剤をふき取ります。最後に乾いたタオルで水分を取り、風通しの良いところで陰干ししましょう。



就寝時

就寝時には夏だけではなく、いつも汗をかいているそうです。ですから、パジャマには、吸水性や通気性が良いものを選びたいものです。肌ざわりもやわらかなガーゼ生地は、おすすめの素材のひとつと言えますね。また、暑い夏は、半袖や短めのパンツのパジャマを選びがちですが、冷え性が心配な方は、七分袖の上着や八分丈のパンツを選んではいかがでしょうか。寝苦しい夜もありますが、エアコンの調節などで心地よく眠りたいですね。

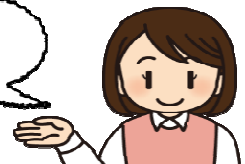


あせも

高温多湿の夏、汗をそのままにした時に、汗の塩分やホコリなどで排出できなくなった汗が、皮膚の中にたまって刺激となり、小さな発疹ができます。これがあせもです。「あせも」の語源には、諸説あり「あせもの(汗物)」もそのひとつです。あせもの予防は、汗をかいたら早めに濡れタオルなどで拭き取る。手軽に使える汗拭き用のウェットシートを利用するのも便利です。シンプルな方法ですが、こまめに拭き取ることで皮膚を清潔に保つことができ、あせもの予防になります。



夏本番！花火大会や、お祭りが楽しみです。



■ お届けしたのは…

さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI

大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934