



住まいのヒント

【掃除だけじゃない！メラミンスポンジ活用術】



ちょっとした汚れを落とすのに便利な「メラミンスポンジ」。ホームセンターや100円均一ショップなどで手軽に入手でき、使用している方も多いと思います。実はお掃除以外にもたくさんの使い道があるんです。

■ 生け花やフェイクグリーンの固定に

フラワーアレンジメントで使用される「オアシス」のように、お花を刺して固定するのに使えます。ただし水を吸い上げる効果は低いので、フェイクグリーンがおすすすめ。使っていない食器にアレンジし、インテリアにしてみてもいいかもしれません。

■ 細かいものの保管に

画鋸、ピアス、お弁当用のピックなど、散らばりがちな細かいものの保管にメラミンスポンジがぴったりです。見た目もすっきりし、取り出しやすくなるという利点もあります。

■ 隙間を埋める固定材として

引出し内の仕切り収納にボックスを使用する際、ほんの少しの隙間があるだけでボックスが動いてしまい、使いづらくなることも…。隙間のサイズにあわせてメラミンスポンジをカットして入れ込むだけで動くことがなくなり、快適に使用できますよ。

■ スーツのお手入れに

ポリエステル製のスーツであれば、テカリが気になる部分を軽くメラミンスポンジでこすってブラッシングすることで、テカリを取る効果があります。※目立たない部分で試してから使用して下さい。



なんでもランキング

秋も深まり、そろそろ冬の気配も感じる11月。よく耳にする、「〇〇の秋」という言葉のランキングをご紹介します。

ダントツの一位は「食欲の秋」。美味しい食べ物がたくさん実りを迎える時期です。秋刀魚、松茸、梨、新米などなど…ついつい食べすぎてしまいますよね。また4位に「読書の秋」がランクインしています。10/27～11/9の二週間は「読書週間」とされ、各地の図書館や書店でイベントが開催されています。

〇〇の秋といえば？

1位	食欲の秋	6位	スポーツ/運動の秋
2位	紅葉の秋	7位	芸術の秋
3位	実りの秋	8位	睡眠の秋
4位	読書の秋	9位	ファッションの秋
5位	行楽の秋	10位	勉強の秋

@nifty 調べ

【耐震、制震、免震の違い】



近年、広く知られるようになった「耐震」「制震」「免震」という3つの地震対策の工法。それぞれの違いを「ご存知でしょうか。」

■ 耐震とは？

壁や柱を強化したり補強材を入れたりすることで、建物自体の強度を上げて地震の揺れに対抗する工法。地震の揺れがダイレクトに建物に伝わるため、建物の損傷や物の落下が起こる可能性がある。

■ 制震とは？

建物内部にダンパーという振動低減装置を組み込んで地震の揺れを吸収することで、建物に粘性をもたせ振動を抑える工法。繰り返される地震には有効な工法と言える。

■ 免震とは？

建物と基礎の間に免震装置を組み込んで、建物を地盤から絶縁することで地震の揺れを受け流し、直接的な揺れを建物に伝えない工法。体感する揺れの平均的な大きさは、実際の震度に比べ三分の一～五分の一とされる。

日本国内での普及率が高いのは「耐震」です。最も地震対策度が高いのは「免震」と言えます。一方、免震は他の工法に比べ建築コストがかかるというデメリットがあり、なかなか普及率が上がらないのが現状です。

おうちがしあわせ 【秋こそチャレンジ！ダイエット】

夏バテで食欲不振、体重が減ったと思っていたら、秋は美味しいものがたくさんでリバウンド…なんて経験がある方、多いのではないのでしょうか。冬になる前に、ダイエットにチャレンジしてみませんか？



■ 実は秋は「痩せやすい季節」だった！

秋は食欲が増すので太りやすいと思っている方も多かもしれませんが、実は身体は痩せやすい状態になります。

(1) 基礎代謝が高まる
冬に向けて外気温が下がっていくこの時期は、体温まで下がらないように、身体が熱を生み出そうとします。そのため、夏よりも基礎代謝が高くなります。夏と秋で同じ食生活や運動をしたら、秋の方が消費量が多く、痩せやすい状態になっています。

(2) 自律神経が整う
交感神経と副交感神経のバランスが整うと、血流が良くなり痩せやすい状態になります。夏と冬は、室内外の気温差でバランスが乱れがちですが、秋は自然とバランスが整います。

■ 秋の味覚でダイエット

1. 秋刀魚
秋の味覚の代表とも言える秋刀魚。秋刀魚にはDHA、EPAという必須脂肪酸が豊富に含まれており、肥満解消効果が期待できます。

2. 里芋
いも類の中で最もエネルギーが低く、便通を促す食物繊維も豊富な里芋。また、里芋に多く含まれるカリウムは、むくみ改善に効果があります。

3. 茄子
茄子に含まれる美容成分「アントシアニン」は、抗酸化作用が強く、美肌を保ちアンチエイジングに効果的です。また、里芋と同様にカリウムや食物繊維が豊富なので、ダイエットにも効果的です。