

# ニュースレター 5月号



## 住まいのヒント【鏡のうろこ汚れ】



鏡のうろこ汚れは、一度付いてしまうと落とすのに大変苦労します。特に浴室の鏡はうろこ汚れが付きやすく、放置すると鏡全体のうろこ汚れが広がって、もはや鏡の役目を果たせなくなることも。そこで今回は、うろこ汚れを落として、鏡をピカピカにするコツをご紹介します。

### ■ うろこ汚れの正体は？

鏡のうろこ汚れの正体は、ずばり水垢です。水垢は水道水に含まれるカルシウムやマグネシウムが乾燥して固まったもので、鏡に水滴が付いた状態でそのまま時間が経つとミネラル分だけが残って水垢となります。

### ■ 汚れの落とし方①

削り落とす方法が効果的です。鏡用の研磨剤を使用するほか、柔らかい布に歯磨き粉をつけてこする、新聞紙を水で濡らして丸めたものでこする方法があります。これらの方法では汚れを落とすだけでなく、ピカピカに磨く効果も期待できます。

### ■ 汚れの落とし方②

うろこ汚れの正体である水垢は、アルカリ性質を持っています。そのため、酸性の性質を持つお酢やクエン酸水(水200ml+クエン酸粉末小さじ1)を汚れにかけて中和させ、拭きとると、できて間もない汚れを簡単に落とすことができます。時間が経ったガンコなうろこ汚れには、クエン酸水をスプレーした後、キッチンペーパーをかぶせしばらく放置してから拭き取るという方法が効果的です。

うろこ汚れは頑張ってもまたすぐにできてしまいます。「水を使った後は鏡に付いた水気を拭きとる」というシンプルかつ、一番の予防措置を心掛けましょう。



## なんでもランキング

コンビニエンスストアのおにぎりコーナーには、さまざまな具材のおにぎりがずらりと並んでいます。定番のものから変わり種までその種類はかなり豊富。様々な種類が存在するおにぎりですが、多くの方が一番おいしいと思っているのはどの具材なのでしょう。今回は「結局一番うまいおにぎり」をランキングにしました。

今ではどのコンビニにも必ずならんでいる「ツナマヨ」が1位、ついで男女問わず幅広い年齢層から指示されている「紅鮭」、殺菌作用がありアクセントを与えてくれる「梅干し」がランクイン。ピクニックのおともはいかがでしょう。

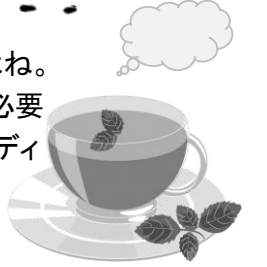
### 結局一番うまいおにぎり

1位	ツナマヨ	6位	昆布
2位	紅鮭	7位	おかか
3位	梅干し	8位	鮭ハラス
4位	塩	9位	焼きタラコ
5位	辛子めんたいこ	10位	筋子

Gooランキング

## おうちがしあわせ【メディカルハーブ】

ポカポカと心地よいこの季節、夏と異なりつつ紫外線対策を怠ってしまいがちです。しかし、春の紫外線量は実は真夏にも負けないほど強力で、最も紫外線対策に注意が必要な時期なんです。今回は、紫外線がお肌に与える影響と紫外線対策に活躍してくれるメディカルハーブ、そして抗酸化力の強いメディカルハーブについてご紹介します。



### ■ お肌にダメージを与える紫外線

地表に届く紫外線には2種類あり、春に気を付けなければならぬのはUV-A波です。UV-A波は肌の黒ずみと色素沈着を引き起こし、シミやシワといった光老化を引き起こします。これは雲やガラスを通り抜け、メラニンを変化させ肌を黒くします。

### ■ 紫外線対策に使えるハーブ

紫外線対策はしっかりと日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、などの対策が第一ですが、そのほか内側から紫外線ケアに使えるメディカルハーブが昨今注目を集めています。

紫外線対策に効果的なのは、「美白作用のあるメディカルハーブ」「ダメージを受けた肌を助けてくれるビタミンC補給ハーブ」身体を酸化させない「抗酸化作用のあるメディカルハーブ」の3つです。

### (1)美白作用のあるメディカルハーブ

美白作用で一番有名なハーブは「ヒース」です。このハーブは美白成分であるアルブチンを含んでおり、メラニンの生成を抑えてくれます。また、「ラズベリーリーフ」にはメラニンを黒色化するのを防いでくれるエラグ酸が含まれています。

### (2)ダメージを受けた肌にはビタミンC補給！

紅茶でもなじみ深い「ローズヒップ」には、レモンの数倍のビタミンCが含まれています。加えて、共に含まれているフロボノイドという成分がビタミンCの排泄を抑えてくれるため、効率よく吸収ができます。

### (3)抗酸化作用のあるメディカルハーブ

身体を酸化させないために「ルイボス」がおすすめです。抗酸化作用はもちろんのこと、代謝を促進する作用、アレルギーを予防する働きもあります。

## 家づくりのPOINT【土地探しのポイント】

家づくりのスタートとなる土地探しは、失敗すると取り返しがつかないもの。理想通りのマイホームを手に入れるためにも、失敗しない土地探しのコツをご紹介します。

### ■ 失敗事例

土地探しの失敗事例として一番多いのが、十分な広さの家を建てられないことです。土地を購入した後、プランを入れてもらったところ、希望の間取りを取れなかったということが少なくありません。また、土地代にお金がかかり、大幅に予算オーバー。近隣トラブルが多いなどの事例もあります。

### ■ 失敗しないポイントは

土地と建物のこととをまとめて考えるために、住宅会社と二人三脚で土地探しすることが重要です。そこから、自己資産+無理のない返済額で事前に予算を算出して考えると良いでしょう。近隣トラブル等には、土地下見の際に隣近所の人に挨拶がてら、近所づきあいや日当たりに関して詳しく聞いておく◎。フットワークの良い営業マンなら、聞き込みをしてくれることもあります。ポイントは、全体像を見る「サーチ」複数の季節、時間の土地の様子を見ることです。勢いで土地だけ購入といったパターンは失敗のもととなるので避けたほうが良いでしょう。

