



換気を工夫して快適な住まいに!

冬のカビ対策

寒くて空気も乾燥している冬はカビの発生に鈍感になりがち。でも室内は思った以上に高温多湿状態です。体にもお家にも悪影響を及ぼすカビを撃退して快適ライフを!

冬のカビ増殖の要因

暖房や加湿器などにより、室内は高温多湿状態。

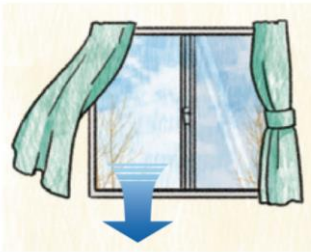
戸外との温度差により結露の発生も。

冬の室内はカビにとっては好都合な住処となってしまいます。

予防と対策ポイント

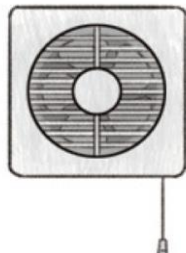
● こまめに自然換気

寒い冬は窓を閉めがちで、室内は湿気をためこんだ状態。晴天の日中は、2時間ごとに5分程度窓を開けて風通しをよくすることが基本です。



● 換気扇を活用

雨天の日や外出時は換気扇、サーキュレーターなどを利用して、空気を循環させるように。また部屋干しは室内に湿気をもたらす要因のひとつなので、できるかぎり控えましょう。



● 結露はただちに拭き取る

室内で暖められた空気と冷たい空気が触れ合う窓枠で多く発生する結露。放置しておくとカビの増殖につながります。結露に気付いたら、すぐ乾いた雑巾などで拭き取り、アルコール除菌スプレーなどを吹きかけましょう。



● 温湿計をチェック

冬は加湿器を使う家庭も多いはずですが、フル稼働は禁物。室内温度は20~30℃、湿度が60%を超えるとカビが発生しやすい条件に。20℃未満、40~60%をキープするように。



● 家具の配置にも要注意

家具を壁に密着させていると、風通しが悪く湿気がこもりやすいので壁と家具の間、また同様に

家具と家具の間も5cmほど開けて配置を。



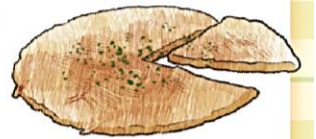
お家飲みを盛り上げる

パッと作れる美味なおつまみ!

ジャガイモとしらすのガレット

材料

ジャガイモ...1個 しらす...適量
青のり...適量 醤油...大さじ1
片栗粉...大さじ1 オリーブオイル...適量



- ①ジャガイモは皮をむき千切りにする。
- ②ボウルに①とオリーブオイル以外の材料を加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを適量入れ、②を薄く丸く流し入れ、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。

カアレーゼ・ピンチョス

材料

プチトマト...2個
モッツアレラチーズ...適量
アボカド...適量 オリーブオイル...適量

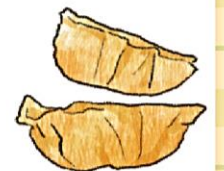


- ①モッツアレラチーズとアボカドは、プチトマトの大きさに合わせて丸くくりぬく。
- ②ピックに、すべての食材を刺し、グラスに入れ、オリーブオイルをかける。

コンビーフチーズの揚げ餃子

材料

餃子の皮...10枚 コンビーフ...適量
ピザ用チーズ...適量 オリーブオイル...適量



- ①餃子の皮にコンビーフとピザ用チーズを乗せ、餃子の要領で包む。
- ②フライパンにオリーブオイルを1cm程度入れ、①を並べて揚げ焼きする。

アンチョビキャベツ

材料

キャベツ...1/8玉
アンチョビフィレ...2枚
ニンニク...1片
オリーブオイル...大さじ2
黒胡椒...適量



- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク、粗く刻んだアンチョビフィレを入れ、弱火で炒める。
- ②①にキャベツを入れ、カット面を焦げ目がつくまで焼く。
- ③②に蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにし、仕上げに黒胡椒をふる。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!