



ナツズイセン (アミゼの森) 8月10日撮影

猛暑が当たり前になりつつある日本列島。熱中症などで多くの人が体調不良を訴えることとなり、エアコンが必須アイテムとなっています。気になる電気代、使い方次第では節約しながら快適な生活環境を確保することができ

【冷房と除湿を使い分ける】

エアコンの機能として「冷房」に加え「除湿」も備わっており、エアコンの電気を節約するために上手に使うべき機能と言えます。湿度が高いと体感温度も上昇し、汗が蒸発しにくくなり、結果、体温を下げる機能が働きにくくなり暑さを感じやすくなってしまうのです。

逆に除湿をして湿度を下げることによって体感温度も下がるので、同じ28度の冷房でも涼しさを感じやすくなるのです。室内の温度が28度になるまでは冷房運転、その後室内温度が落ち着いたら除湿をして室内温度をキープするのがよいでしょう。

【扇風機を併用する】

エアコンで冷えた空気は床にたまるので、その冷気を扇風機で循環させることで部屋全体を涼しく保つことができます。26度で冷房のみを運転した場合と、28度で扇風機を併用した場合とでは後者の方が部屋全体を涼しくする結果も出ているので、ぜひ試してみてください。

最近では様々な角度に首振

り運転ができる扇風機や、空気の循環を最優先に考えて作られたサーキュレーターもありますから、それぞれの部屋の状況やレイアウトを考慮して併用してください。

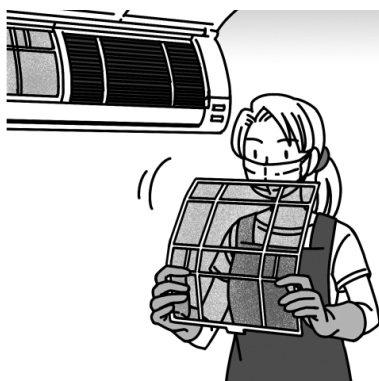
【こまめにフィルター清掃を】

エアコンのフィルターは埃が溜まると当然冷却効率も悪くなります。2週間に1度ぐらいいはフィルターの掃除をお勧めします。また、最新のエアコンならば自動洗浄機能などの名称でエアコン内部の配管などを自分で清掃する機能もあるので、この機能も定期的に利用してエアコン本体をできる限り清潔な状態に保っておきましょう。

そして、室外機の清掃も忘

れないでください。運転時には室外機が屋外の空気を吸い込むので大切な部分です。また、もう1つの役割があり、エアコンから導かれた室内熱を屋外へ排出する役割も持っています。ですから、室外機の近くに障害物があると冷房効果が弱まります。

換気もしながらエアコンを使おう



お客様の声



「夏野菜」

いわき市 鈴木様

新鮮な野菜が食べたくて、庭で家庭菜園を始め
てみました。

夏野菜のキュウリやトマト、ナス、インゲンな
ど…。花が咲いたときは嬉しくて、いつまでも見
ていました。実がなり収穫して食べた時は、簡単
な味付けでも野菜の甘さに感動しました。
早く収穫して食べた方が、美味しいのは分かって

いても、小さい内に摘んでしまうのが惜しくてい
たら、数本しか植えてないのですが、次から次へ
と出来るので食べきれなくなってしまいそうにな
り、今は贅沢に料亭サイズで収穫し美味しくいた
だいています。

自分で育てた野菜の味は格別ですね。秋は何を育
てようかなあ？今から楽しみです。

わが家のペット自慢 205回

ウチの子みて

飼い主 佐藤 様
住 所 いわき市



名 前 ハチ
種 類 雑種
性 別 男の子
年 齢 2才
体 重 6.5kg
性 格 かしくきかない
特 技 カナチョコ
ネズミ捕り

ハチからのひと言
「町内の見回り
行ってきます！」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

高菜漬けのレモンパスタ

高菜漬けの塩気とレモンのさっぱりとした風味がたまらないパスタのご紹介です。

まだまだ暑い夏の日には最適です。できるだけたくさんフレッシュなレモンをぎゅっと絞ってみてください。搾りたてのレモンはとっても美味しくいただけます。食欲がないと感じている時などにもおすすめです。好んで鶏肉や豚肉を炒めて加えてもよく合います。

①小さめの鍋に湯を沸かし、油揚げをザルに入れ、湯をまわしかけて油抜きをする。油揚げは冷ましてから短冊切りにしておく。②高菜漬けは刻んでおき、椎茸は洗ってからスライスしておく。白ネギは根を落とし、てななめ切りにしておく。白ネギはみじん切りにしてもよい。③フライパンに「A」の胡麻油を入れて熱し、みじん切りにしたニンニクと赤唐辛子を加え入れてじっくりと炒める。赤唐辛子はちぎっておいたものを入れる。④てななめ切りにした白ネギ、スライスしておいた椎茸も加えて炒める。

⑤高菜漬けを加え、全体をしっかりと混ぜ合わせる。

⑥茹で上がったパスタを加えて混ぜ合わせる。分量外の白ワインを加えてもよい。

⑦味を見て足りなければ塩、胡椒で味を調える。器に盛り、レモンを絞ったら完成。好んでブラックペッパーをかけてもよい。

【ポイントメモ】

味付けは高菜漬けの塩加減をみて調整してください。



どんな料理にも使える万能調味料

料理に凝ってしまえばその分調味料の数が多くなり食費もかさんでしまうものです。どんな材料にもあう万能調味料があれば便利でしょうが、おすすめるのは「ポン酢」。

ポン酢だけを使うことは冷やっこや鍋料理の調味料程度しか考えつかないかもしれません。

しかし、ポン酢は「だし入り酢」ですから、他の調味料と組み合わせることで万能調味料に生まれ変わります。例えばごま油とポン酢を混ぜればそれだけでも中華風ドレッシングですし、炒め物の味付けに使えば中華風炒め物の味付けになります。ポン酢とマヨネーズ、刻み玉ねぎを混ぜ合わせればシャキシャキ感のあるタルタルソースにもなりますし、煮物の煮汁として使えばさっぱりした魚の煮つけ、鶏肉のさっぱり煮などを簡単に作るができます。

酸味は健康維持にも欠かせませんし、クエン酸は疲労回復にもつながります。

かしこい財布



遮光カーテンと猛暑対策

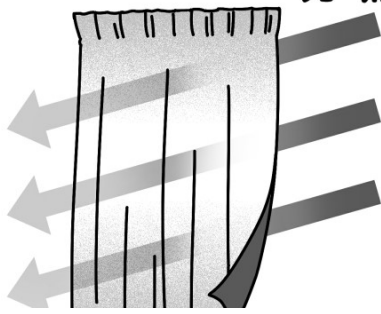
遮光カーテンは、その名の通り光を遮る機能を持っているカーテンのことで、猛暑期には直射日光が室内に入るのを防ぐことができ、それにより冷房の効果を高めることができます。

直射日光を抑制するだけで真夏の室内温度は3度近く下がるという実証実験もあります。

しかし、遮光カーテンの性能を左右する「遮光性」が優れていないと、期待している効果が得られないことは理解しておきましょう。直射日光をいかに透過させないかが性能のカギを握っています。遮光性の高いカーテンを選ぶと、外からの光漏れや直射日光を軽減させることができます。遮光カーテンには生地地に黒い糸が織り込まれているため、光を遮る効果が優れているのです。

家事の知恵

光・熱



訪探風呂天露

社長のお湯・遊さんまい、

福島県二本松市岳温泉

ながめの館 光雲閣

第200回



名残を残すニココ共和国国会議事堂

今回は地元福島県の岳温泉「ながめの館 光雲閣」に行くことにしました。温泉街の最も高台に佇む「ながめの館」がキャッチコピーのようです。アミゼからは69km、約1時間で着く距離です。

午前中に私用をすませて、午後からゆっくり出かけることにしました。会合等の別件で何度か訪れたことがあります。温泉目的で来るのは初めてです。

岳温泉は、福島県二本松市にある活火山、安達太良山の中腹にある温泉地です。

しかし、興味深いのは、1982年(昭和57年)に「ニココ

ニココ共和国」という独立国がここで「開国」されたことです。

40代以上の方なら分かると思うが、国会議事堂や国立銀行本店などの現存する国政施設や、コスモ通貨や国旗などまで整えて脚光を浴びたのです。ここが草分けとなり、各地の観光地で独立国ブームとなったようです。

しかし残念ながらブームの終焉とともに、2006年(平成18年)には日本国に統合されたニココ共和国。これらは今でいうところの「町おこし」のひとつではありましたが、当時としてはユニークな試みだったと思います。

現在でも「ニココ共和国国会議事堂」という看板が残っています。

さて、「ながめの館 光雲閣」はこの元ニココ共和国の坂道を登って少し離れた高台に位置しています。

玄関を入るとロビーの奥はガラス張りの裏庭で、池があり小さな滝が流れ、錦鯉が悠々と泳いでいる。

光雲閣は全国でも珍しい酸

性泉を引き湯しています。この美肌の湯は女性にとって嬉しい特性です。部屋数は53室あり、中規模の旅館といえます。部屋は畳の和室にベットという和洋折衷のスタイルです。メンテナンスは良くされているが、所々に年相が感じられるところがある。



絶景を望む露天風呂「山の湯」

3階から庭園を登って雑木林の中に阿武隈山系を眺めながら入る露天風呂は最高のロケーションといえます。

ところが15時から20時50分までは50分3000円の貸し切り料金がかかるという。光雲閣の方針なのでしょうが、宿泊料金をしっかり取っているのだから、私にはちょっと

いただけない話です。

しかし5時半から11時まででは無料開放となるようなので、私は翌日の無料の時にゆつたりと利用させてもらいました。チョット得した気分になりました。

夜の食事は庭園を眺めながらの個室での懐石料理で上質な料理を出してくれる。

朝はバイク形式で、一般的というところですが、何処かに行く予定もなかったのでチェックアウトの時間までゆっくり休んで帰ることにしました。



絶景を望む露天風呂 HPから

福島県二本松市岳温泉 1-85

好感度 ★★

TEL 0243-24-2101



30by30

アミゼの森の活動が、環境省の30by30生物多様性の保全を推進し、自然共生サイトに認定され、登録されました。30by30（サーティ・バイ・サーティ）とは、2030年までに生物多様性の損失を食い止め、2030年までに陸と海の30%以上を健全な生態系として効果的に保全しようとする目標です。

アミゼの森活動の始まりは、2000年に山林を求めて自宅を新築した頃が始まりです。春先になると見たこともない野草が次々と見つかったのです。

調べてみるとなんと、キンラン・ギンラン・キツネノカミソリ等々、絶滅危惧種に当たる希少種であ

ることが分かりました。俺がやらなきゃ誰がやるみたいな責任のようなものを感じ、保護に取り組んだのが始まりです。

先日8月7日にはいわき市生活環境部 齋藤和哉部長を始め中小企業家同友会の県代表理事、環境委員会の方々18名の方が、アミゼの森活動の視察研修に来ていただきました。

まだまだ規模は小さく、始まったばかりですがアミゼの森活動を通して、里山の原風景の復活を目指し、重要な生物多様性の増進にも寄与して行きたいと考えています。やがて幼稚園児や小学生が生態系などを学べる環境教育にも役立つ、またホテルも飛び交う風景も取り戻していきたいと考えています。

アミゼ 代表 根本保雄

健康 そうだん 室

アニサキスは魚に寄生する寄生虫



アニサキスはクジラなどの寄生虫で、その幼虫はオキアミを経てサバ、アジ、イワシ、イカなど様々な魚に寄生して成長します。

寄生されている魚の生身を食べることで人間の体内に入りますが、入った幼虫は成虫にならずに、胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

●アニサキスの発症と症状

発症は生の魚を食べた6～9時間後に嘔吐や腹痛が起こることが多いのですが、個人差があって翌朝に痛みが出る人もいます。特に幼虫が消化管の壁に穴をあけたときは激しい腹痛に襲われ、症状も長期化することになります。

●アニサキスの治療

治療としてはアニサキスを駆除する薬と傷ついた胃壁を回復する薬、胃酸の過多を抑える薬を併用する投薬治療が一般的です。投薬でも痛みが改善しない場合は内視鏡を使ってアニサキスの幼虫を物理的に取り除

く必要がありますが、アニサキスはその体が分裂しても生き続けるだけの生命力があるので、時間をかけてでもすべてのアニサキスを除去しないと症状の改善は難しいです。

●アニサキスの食中毒の予防

「生魚を食べない」「適切に調理して食べる」しかありません。酸性の環境には耐性があるので酢でしめているからと言っても油断はできません。まず、火を通して魚を食べることが基本ですし、生魚として食する場合でも事前にマイナス20度以下で24時間以上冷凍した生身を解凍して刺身にして食べればアニサキスは死滅するので安全です。

なお、アニサキスのせいでできてしまった好酸球性肉芽腫は寄生虫の感染を防ぐために防御機能が働いてできるもので、いわば「かさぶた」です。自然になくなるので身体的な不具合が出なければそのまま放置しておいても問題はありません。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

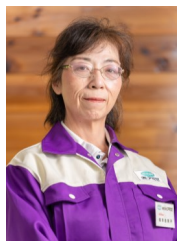
誰もいない土曜日の事務所に、このアミゼ・アミの原稿を書いていると、『オニヤンマ』が少し開けておいた窓から入ってきた。しばらくは事務所内を遊々と飛んでいたのだが、やがて帰ろうとしても入ってきた窓の出口は分かるはずがない。ガラスの窓にぶつかりバタバタするばかりである。このままでは弱ってしまつので、そーっと捕まえて外へ放してやった。

オニヤンマは日本のトンボでは最大で、飛ぶ速さといい、昆虫を捕獲する能力といい抜群である。

ミツバチにとっても天敵で、にっくき存在なのですが、これも生態系の一環と思い優しく放してあげたのである。

私が小さいころは捕虫網もないし、このオニヤンマを捕まえたくて、捕獲作戦を考えて実行したものである。どんなことをしたかというと、オニヤンマは初夏の朝に『ヤゴ』という『さなぎ』から脱皮して、ゆっくりと羽化して飛び立つのである。脱皮した瞬間では羽根も伸びていないし、やわらかくてつぶれてしまうので、脱皮の様子を見守りながら飛び立つ間際にとらえるのである。朝早く小川の周りを歩くと、ひと朝に3〜4匹は捕れたものである。今の子供たちはヤゴから脱皮羽化して飛び立つことなど分かるのか？ チョット気になった。

根本保雄



「孫の誕生について」

リースキン部 根本由美子

2020年、コロナが流行りだした年に孫が誕生しました。コロナの影響で付添は出来ず、LINEで連絡を取っていました。ピコーン！「ウー痛い」「痛くて食事が喉を通らない」「アー痛い」次々と鳴り響きます。……「今、分娩室に入った」。側に居てあげられない歯痒さと、リアルタイムのLINE どんなにドキドキしたことか。仕事をしながらLINEに励ましの言葉を返信。夕方4時20分ピコーン！「産まれたよ！女の子」一気に安堵の波

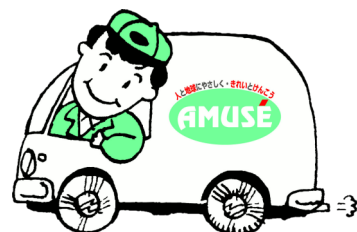
が押し寄せました。「顔が見たい！」と、写真を送ってくれました。産まれたての孫とそれはそれは美しい娘の顔。感動で胸がいっぱいになりました。「皆、子供を産んだ直後はこんなに美しいのか！」と思いました。無事退院。子育て開始、思っているように上手くはいかないものです。意見の違いで娘と静かなバトルもありました。そんなこんなで、孫も今年で4歳になります。今後の成長が楽しみです。



- ・会社名 株式会社 アミゼ
- ・営業内容
 - ◆リースキン事業部
 - ◆ハウスケア事業部
 - ◆不用品整理・遺品整理事業部
 - ◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
 - ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」
- ・会社の場所 本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18
営業地域 福島県全域
郡山・いわき・福島・会津・白河
- ・連絡先 全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！



ホームページ

アミゼ

検索

