平成30年8月5日第174号

月刊・アミゼ・アミ新聞

amusé amis

キキョウ

寝苦しい夜の過ごし方

夏の寝苦しさの原因

夏、布団に入っても、なかなか寝付けない。という人は多いでしょう。夏の寝苦しさは暑さに加えて、湿度の高さが関係しています。

湿度が高いと皮膚からの熱放散が低下し、体の熱が下がりにくくなります。すると、体に熱がこもり、さらに汗をかき、余計に室内の湿度が上がるという悪循環が生まれるのです。人間の眠気は体の深部体温が下がるタイミングに合わせてきますので、寝つきが悪くなるというわけです。

寝室の環境を整えよう

日中、室内に直射日光が入ると日射熱により、部屋だけでなく、ベッドや家具も熱を持ちます。すると夜になっても部屋自体の温度が下がらず、クーラーの効きも悪くなってしまいます。対策としてブラインドや遮光カーテン、オーニングなどで直射日光を防ぎましょう。

また、明かりも重要です。人間の脳は明るくなると「朝なので起きる」、暗くなると「夜なので眠る」と認識します。ですから、明る過ぎる部屋は、寝るという行為にあまり適していません。寝室の明るさは10ルクス以下が良いとされています。それは豆電球をつけた時くらいの明るさです。しかし、真っ暗だと眠れない、トイレに行くときに足元が危ないので明かりをつけておきたいという人は、足元を照らす間接照明やテーブルランプで、直接見ないように調節してみて下さい。

寝具を見直そう

夜、スウェットや部屋着で寝る人もいますが、パジャマに着替えるのにはそれなりの理由があります。パジャマは体を締め付けず、汗、蒸れを発散し、寝返りをスムーズにできるため、寝るのに適しているといえます。

枕も大切な要因で、横になっても、立っているような姿勢を保てる物が理想です。今は硬さや高さ、素材など、オーダーメイドでできるので、試してみるのもいいでしょう。しかし、いくらこだわった枕でも、傷みやへたりで、高さが変わってきますので、2～3年ごとに見直すことが重要です。

小町のしずく
¥1389 円（190グラム）

わが家のペット自慢 140回 ウチの子みて

飼い主　野 崎　家
住　所　福島県田村郡小野町
電　話
E－mail

なまえ　まる

しゅるい　ミックス

せいべつ　オス

ねんれい　5 歳

おもさ　7 kg

せいかく　人懐っこい

とくぎ　食べる事

まるのひとこと
はらへった～

コメント

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。
載せて見たいかたは、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

ペット豆知識

自然界にある植物の毒性について

動物や鳥たちに食べられることを抑止するため、自然界に存在する多くの植物には毒性があります。
植物により、様々ですが、特に球根や白い樹液には要注意です。春の庭を彩るチュウリップやヒヤシンス、ツツジ、サツキ、藤、ボタン、シャクヤクなども毒性があるし、ユリやスズランの花は、飾った花瓶の水を動物が飲んでも中毒が起こるくらい危険です。

イヌサフランをギョウジャニンニクと間違えて食べた人が死亡したというニュースも報道されたことがありました。

イヌサフランにはコルヒチンという有毒成分があり、摂取すると嘔吐や、下痢、呼吸困難、脱水症状、手足のしびれ、全身麻痺などを引き起こし、重傷の場合は死亡してしまいます。

このほか、毒を持つ植物として、ヒガンバナ、シクラメン、ソテツ、トリカブトなど危険なものが沢山あります。　家庭菜園でおなじみのトマト、ナス、ジャガイモは、どれも芽や未熟の実、葉など有毒です。

また、ウルシなどかぶれのような皮膚の炎症を起こす植物も多いので、山歩きなどにも注意しましょう。

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

そうめんチャンプルー

沖縄料理の定番メニューとして有名なそうめんチャンプルー。そうめんがあればすぐに作ることが出来ますが、そうめんの茹で加減などを間違うとベチャッとした仕上がりになってしまいます。そうめんのコシを生かした作り方をご紹介。今回具材は沖縄定番のポークランチョンミートを使用しますが、ない場合は豚肉やシーチキンでも応用できます。①大きめのお鍋にたっぷりのお湯を沸かす。②沸騰したらそうめん４束を入れて１分ほど湯がく。③すぐにざるにあげて水をかけながら、ぬめりをしっかり取り除く。④そうめんにサラダ油をかけて混ぜておきます。⑤玉ねぎの皮をむき、繊維に沿って薄切りにする。⑥ポークランチョンミートは食べやすい大きく切っていく。⑦フライパンにサラダ油(分量外)をひき、玉ねぎとポークランチョンミートを炒める。⑧ポークランチョンミートに火が通り、玉ねぎが柔らかくなったら火を止める。⑨フライパンにそうめんを加え入れる。⑩火は止めたままで、塩こしょう少々、しょう油大さじ1で味付けをする。

【ポイントメモ】そうめんは茹ですぎるとベチャッとなってしまうので、固めに茹でてください。

材料 【４人分】

- そうめん・・・・・・・４束
- 玉ねぎ ・・・・・・・半分
- ポークランチョンミート１/２本
- サラダ油大・・さじ１本
- 塩コショウ・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・大さじ１
- ・
- ・

ちょっとこぼれ話

ソーセージの雑学

羊の腸を使用したものはウインナーソーセージ、豚のものを使用したのがフランクフルトソーセージ、牛のものをボロニアソーセージと呼びます。分類上はクックドソーセージと呼ばれます。この他にドライソーセージ、セミドライソーセージと無塩せきソーセージがあります。無塩せきとは、塩を使用していないのではなくて、塩せきと呼ばれる工程で発色剤を使用して、肉を加熱した時に、褐色になるのを防いで、ピンク色を保ち、ソーセージらしい香りに改善するものです。発色剤を使用しない場合には、完成したソーセージの色が少し悪くなりますが、添加物は少なくなります。難しいところですが、添加物の全てが悪者ではありません。塩せきで使用される発色剤には、ボツリヌス菌の発生を抑える効果があります。どちらが良いのでしょうか。個人それぞれの考え方でしょうね。

家事の知恵

キッチンの排水口の掃除とぬめり防止

排水口のぬめりの原因は食用油と細菌・バクテリアの排泄物です。スポンジでガシガシ落としてもいいのですが、気持ちの悪い方は、排水口の周りに重曹を１００ｇ（多めの方がベター）ほど撒いて、２Ｌのお湯に２００ｇ程度のクエン酸を溶かしたもので、重曹を溶かすように注ぎます。１０分ほど置いて、お湯で洗い流します。出来ればトラップという、ごみ取りバスケットの下にある中蓋のようなパーツを外して、もう一度同じ様にすればより綺麗になります。掃除の回数を減らしたいのであれば、使い古したアルミホイールでいいので、ピンポン玉程度に固めて、中蓋とバスケットの隙間に入れておきます。もう一つバスケットに直接入れても結構です。金属イオン効果で細菌などの活動を抑えることができます。

お客様の声

「アミゼさんとの出会い」　田村市大越町　久住すみ子

家を新築した頃、根本社長自らセールスに来られ、それがきっかけで現在までリースキンのお世話になっています。その時、仕事をしてみないかとも進められましたが、あいにく当時、車の免許を持っていなかったので、ご期待には添えませんでしたが、とにかく夫妻が一生懸命走り回って仕事をされていた姿を、今でもはっきり覚えています。

あれから３０年、今では多岐に仕事を広げられ、二人三脚で頑張ったあの頃の積み重ねが、現在のアミゼの基礎であると感じます。

これからも社長はじめ従業員の皆様には、益々良い会社にしていって欲しいなと思います。

今後も、お世話になります。ヨロシクお願いします。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ざんまい

第137回

群馬県利根郡みなかみ町

水上温泉　龍　洞

群馬県には有名な温泉、露天風呂は沢山あるが、今回はちょっと変わり種の温泉、水上温泉「龍洞」に行くことにした。なんと、１８種類の露天風呂があり、すべてが貸し切り、湯めぐりテーマパークとも謳っているようである。

アミゼからは約３００㎞、４時間４０分の距離である。平田村よりあぶくま高原道路に乗り、矢吹ＩＣから東北道に合流し、東京方面へ南下する。岩舟ＪＣＴから北関東自動車道に合流ししばらく走る。高崎ＪＣＴにて関越道に合流、水上ＩＣで、関越道を降り、国道２９１号線にて水上温泉街を通過してからしばらくして一軒宿の「旅館龍洞」にたどり着く。

今年は今までに経験したことがないような連日の暑さ、移動の当日も例にもれず、うだるような暑さ、車の中はエアコンで快適温度であるが、群馬県の高崎を通過するころには、私の車に付いている外気温度計は３９℃～４０℃を行ったり来たりしている程の暑さだった。

３時ごろ着いたので、先ず１８ヶ所ある貸切露天風呂を空いているところから浸ってみることにした。

仕組みは、貸し切り風呂札所に行き、札がぶら下がっていれば、空いているということで、札を取り目的の露天風呂まで行き、札を入口に掛けて入れば貸し切りとなるのである。

明日の帰るまでには、１８ヶ所全部制覇しようと思い、空いているところから浸ってみることにした。龍伝説があり、露天風呂には、龍という名前が皆ついている。

夏の露天風呂は悩まされることがある。それは「アブ」である。蚊は刺されても痒いくらいですむが、アブは刺されると痛いわ、痒いわのダブルパンチである。１匹だったら追い払うことも出来るが、アブが２～３匹まとわりついてきたら退散するしかない。それでも大竜、川龍、音龍、岩龍、渓龍、石龍と次々と挑戦をした。

写真の露天風呂は「川龍」で、奥から真下には利根川の源流のせせらぎとマッチして一番いいかも・・・

夕食は部屋食で、可もなく、不可もなく一般的かな。

泉質は、源泉かけ流し、無色透明、無味無臭の刺激が少ない滑らかな湯触りである。

朝になり、昨日挑戦できなかったところを挑戦しようと思って、空いているところを見て回ったが、名前とちょっとおもむきが違うだけで、似たり寄ったりなので、昨日良かった大露天風呂「川龍」に浸って帰途に就いた。

群馬県利根郡みなかみ町
藤原６１９２
好感度　★★★★
TEL 0278-75-2086

健康そうだん室

咽頭結膜熱 プール熱

自分専用のタオルを用意しましょう

咽頭結膜熱とは、夏季に流行する急性ウイルス感染症で、発熱や咽頭炎、結膜炎が主な症状です。プールで感染することが多くプール熱と も呼ばれますが、ほとんどは飛沫感染によるものです。

●咽頭結膜熱の原因

アデノウイルスという感染菌が原因です。この感染菌には種類の血清型があり、その中でも咽頭結膜熱を起こすのは３型が多いそうです。その他、２型、１型、４型、５型、６型、７型などがあります。患者は１～５歳の各年齢が 15%前後で、５歳以下が全体の約80%を占めています。

●おもな症状

５～７日の潜伏後、発熱します。高熱のために熱性けいれん、頭痛、咽頭痛、結膜充血、食欲不振、全身倦怠感、眼痛、まぶしさを感じる、目やに、流涙(りゅうるい)が３～５日間程度続きます。また、頸部のリンパの腫れや痛みを伴います。７型の咽頭結膜熱は、持病がある人や乳幼児、高齢者では、重篤な状態となることがあります。

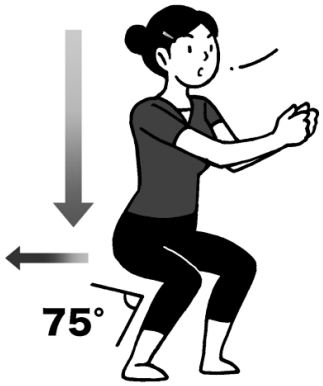
●検査と診断

特徴的な症状から診断され、ウイルス抗原を検出限定します。アデノウイルス抗原を検出するキットが市販されています。またはＰＣＲ法で ウイルス遺伝子を検出します。

●治療と予防

ほぼ自然に治りますが、高熱や咽頭痛のために水分不足になることがあるので、幼児は注意が必要です。眼の症状が強い時は、眼科の治療が必要になることもあります。予防としては、患者との接触を避け常にうがいや手洗いをして清潔を保つことです。プールの季節やその他のときでも自分専用のタオルを用意することが予防になり。また、消毒には煮沸や次亜塩素酸ナトリウムなどが用いられます。

ビューティーサロン



おうちエクササイズ～スクワット編～

運動の得意な方や、趣味としてスポーツをしている方、少しハードな運動に挑戦したい方にお勧めな、おうちエクササイズが、スクワットです。今回は、知っているようで知らない、正しいスクワットの方法をご紹介します。スクワットのポイントは、動きと姿勢をゆっくりかつ正確に保つことです。正しい方法は、次のようになっています。1.足を肩幅に開き、胸を張って立ちます。2.息を吸いながら、お尻を突き出すように腰を落とします。3.背中を曲げずに腰を落とし、75度ほど曲げたらゆっくり戻ります。やってみると分かりますが、正しい方法でやるとかなりきついエクササイズです。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

食べたらめんこくなるよ

アミゼの新しく開発された商品『小町のしずく』のキャッチコピーです。標高450前後の自然豊かな高原から、集めてきた希少価値の高いハチミツです。

発端は自然とのかかわりあいの深いミツバチを飼いたいと思っていたところに、渡辺養蜂場の渡辺佐吉さん（テレビへは何度も出演している）同友会の縁で出会って、早速お願いをして、ミツバチを飼い始めたのが8年前、最初は飼い始めて間もなく蜜を絞ることが出来、難しいと言われているが割合簡単じゃないと思ったのもつかの間、スズメバチの大群に襲われて全滅、翌年は寒い冬の越冬が出来なくて全滅、毎年試行錯誤のつらい物語から始まっています。

最初は知り合いに挙げていたのですが評判も良く、こんな素晴らしいものは商品化して、お客様の手に届けたいと思うようになりました。

小野町は小野小町の生誕の地、絶世の美女伝説にあやかって『小町のしずく』と名付けました。

また、『食べたらめんこくなるよ』のキャッチコピーとしました。失敗から始まり、念じれば花開く、アミゼの物語として育てて行きたいと思っています

今はわずかしか皆様の手に届けられませんが、諦めないで少しづつ頑張ります。

根本保雄

MESSAGE

「ワールドカップ」

ハウスケア部　吉　田　洋

皆さんこんにちは、暑い日が毎日続いていますね。熱中症にはならないよう気を付けて下さい。

さて、サッカーワールドカップは、フランスが優勝して幕を閉じましたが、日本代表の活躍は素晴らしいものでしたね。大会前は監督の交代や、ランク的にみても、予選突破は難しいと思われていましたが、見事勝ち抜き決勝トーナメントまで進みました。

惜しくもベストエイトは逃しましたが、日本の組織力、戦術は世界を驚かせました。

チームが一つになり、若手とバランスがうまくかみあい、団結して強敵に立ち向かう姿に感動しました。決して諦めずに目標に向かって進むことの大切さを改めて感じました。勇気を頂いた気がします。４年後もワールドカップの日本勢活躍を期待しています。

仕事も個人技磨くと同時にチームワークも大切にしていきたいと思います。

・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
◆コーヒーサービス事業部
◆通信販売事業部

・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

ホームページ　アミゼ　検索