

令和3年 **6** 月住まいのお手入れ

目次

- (1)  夏の食中毒撃退、基本ワザ3つ
- (2)  デスク周りの整理 注意そぐもの 視野から除く
- (3)  情報機器・家電の雷被害に備え

 **住まいのお手入れ** - **内壁** 症状 - でこぼこしている部分がある

(1) 夏の食中毒撃退、基本ワザ3つ

梅雨と夏場に向け、食中毒を防ぐ注意点

カレーは急冷 菌を増やさず

* 食中毒は年間を通じて発生します。

* 腸管出血性大腸菌や、サルモネラ菌などの細菌は、気温 25～30 度で増えやすく。

・ 気温や湿度が上がる 5 月以降、こうした細菌が増殖し、食中毒の原因に。

① 「付けない」

* 食品を扱う前に手指を洗います。

② 「増やさない」

* 細菌が増殖する環境に食品を置かないようにします。

③ 「やっつける」

* 多くの細菌は 75 度以上で 1 分以上加熱すると死滅。

・ 食材の中心部までしっかりと火を通して食べるようにします。

・ 使い終えた調理器具を洗剤でよく洗います。

* 夏はカレーの食中毒が多発。

・ 100 度以上の高温で加熱調理しても死滅しない細菌もあり、冷める過程で細菌が増殖。

* 煮込み料理、米・小麦料理は、調理後室温で放置すると菌が増えやすくなります。

* 作り置きする場合は冷ますのに時間をかけずに、鍋ごと冷水に浸すか、耐熱性の保存容器に小分けして速やかに冷まし、冷蔵または冷凍で保存。

* キャンプなどでカレーを作り、翌日食べて食中毒が起きるという事故も多くあります。

・ 冷蔵保存ができない場合は食べる前、高温になるまで十分に再加熱します。



- ・特に肉の入ったカレーやシチューは要注意。
- ・よくかき混ぜながら加熱することも大切です。
- *冷蔵庫内など温度の低い場所が好きな細菌もあります。
- ・リステリア菌は 4 度以下の低温でも増え、食中毒になると妊婦が流産することもある。
- *鶏肉などの食肉に付着しているカンピロバクターという細菌も、冷蔵庫内を好みます。
- ・75 度以上で 1 分以上加熱すると死滅するので、食材は中心部までしっかり火を通します。

守ろう！食中毒予防の 3 原則

1. 付けない

*菌を食品に付着させない。料理前は手指を十分に洗浄。肉や魚が他の食品に触れたり、汁が付いたりしないように

2. 増やさない

*菌が増える環境に食材を置かない。冷蔵品・冷凍食品は長時間の持ち歩きや常温放置を避け、すぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れる

3. やっつける

*殺菌・消毒で細菌を死滅させる。加熱調理は中までしっかり。調理器具は使用后よく洗い、使える物には塩素系漂白剤も

☆買い物やデリバリーも気を配る

*買い物に出かけるときは肉や魚の生鮮食品を最後のほうに買い、持ち歩く時間をできるだけ短くします。

・保冷バッグなどを携帯し、冷たい状態をキープする習慣も。

(2021 年 5 月 1 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(2) デスク周りの整理 注意そぐもの 視野から除く

*デスクは作業場であり、物置き場ではありません。

*処理すべき時に必要なものだけ取り出せば、目の前の仕事に集中する癖がつきます。

*デスク周辺にカラーボックスやキャビネットを置き、毎日使うものの定位置を周辺に定めます。

*作業の始めに「いまから使うもの」だけを出して、終わりに元に戻します。

*1 日の始めと終わりにデスク上をゼロの状態に戻せば、メリハリをつけて目の前の作業に集中できます。

- *週に1回以上使うものはデスク周りに置きます。
- *デスクの半径1M以内は貴重な空間。

☆悪いデスクとは？

*使うものと使わないものが混ざった状態のデスクでは、集中できません。

☆整理されているようでも・・・

- *今日使わないものを含め、デスク上が定位置のものがいくつも。
- *作業スペースが狭まり、フル活用できていない

☆理想のデスクは

- *デスク上は文字通りの「ゼロ」が理想。
- *作業に使うものだけを出せば、デスク全体を広く使うことができる

(2021年5月15日 産経新聞記事より抜粋・引用)

(3) 情報機器・家電の雷被害に備え

過電流・電圧の侵入 配線で防ぐ

- *雷が年間を通じて多いのは日本海側で、とりわけ冬の雷が目立ちます。
 - ・太平洋側は夏場に多くなります。
- *電線などを通して建物内に侵入する過電流・過電圧（雷サージ）によって電気製品が故障する事例もあります。
- *雷サージは数キロ先まで影響が及ぶので、音が聞こえている以上はリスクが発生しています。
- *電気機器の高機能化で、少しの電流や電圧の変動にも敏感になっています。
- *コンセントなどの電源線だけでなく、電話線、ケーブルテレビ回線、テレビのアンテナ線、LANケーブルなど、雷サージの侵入経路が多様化しています。
- *避雷針は雷から建物を守るもので、建物内の電気機器を守るものではありません。
- *電気機器は本体のスイッチが入ってなくても、電源線や通信線と本体がケーブルでつながっている以上、線を通じて雷サージの被害を受ける危険性があります。
- *電源線を保護する場合、手軽に手に入り設置しやすい機器が電源タップ型の避雷器。
 - ・購入時に確認したいのが、最大サージ電流値と最大サージ電圧値。数値が

高いほど雷サージに対する耐久力が高くなります。

*ホーム分電盤に組み込むタイプの避雷器も。電気工事士の施工が必要。

☆情報機器、家電製品の雷対策

1. 雷予報をチェック

2. 雷サージの経路を把握

3. グッズや行動で対策を

*雷が近づいたらコンセントや各種ケーブルを抜く。

*事前に対策グッズを購入。

*データ類はまめに外部記憶装置にバックアップ。

☆データ損失 ノート型は強い

*パソコンのデータのバックアップ頻度を上げたり、取り外し可能な外部ディスクに保存。

*ケーブル類の常時接続を必要としないノートパソコンは、雷被害の対策上、デスクトップパソコンよりも安心。

(2021年5月29日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



住まいのお手入れ - 内壁

症状 - でこぼこしている部分がある

☆診断の手順

①壁に小さな丸井へこみやでっぱりができている場合は、下地の石膏ボードを留めているビスの頭の下地調整不良の可能性。

②壁自体にでこぼこがある場合は、下地パテ処理の不具合の可能性。

③壁が大きく膨らんだり反ったりしている場合は、胴縁・間柱などの下地材の変形や施工不良の可能性。

☆対処方法

*まず、クロスを剥がしてみます。

①や②の場合：

*ビスの頭がへこんでいる場合は、市販されているパテと専用ヘラを使い、そのままパテで埋めて平らにします。

*ビスの頭が出ている場合は、ドライバーで締め込み、平らにしてからパテ処理します。

*クロスを張りなおして完了です。

③下地材の狂いや施工不良の場合は、自分では手直しは困難なので、工務店に見てもらいましょう。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)