

令和4年 **5** 月暮らしのお手入れ



冷蔵庫の収納 効率的に 冷蔵7割 冷凍は隙間なく

☆適正な収納量で

*冷蔵室は全体の7割まで。

*冷気の吹き出し口を塞がないよう、スペースに余裕を。

・冷気の通り道を確認することが必要。

*冷凍室は隙間なくぎっしり詰めると効率アップ。

・凍った食品同士が保冷剤の役目を果たす。

*ドアの開けっ放しも庫内の温度を上げ、効率を悪くする要因。

*使う頻度の高い物は、目線の高さに置いておきます。

*冷蔵庫内の温度は、冷蔵室が0~6度、野菜室が3~9度、チルド室が約0度、冷凍室がマイナス22~マイナス16度に設定されています。

*チルド室は食材が凍らないぎりぎりの温度。

・生鮮食品、加工食品の保存。

・発酵が進みにくいので、納豆やチーズなどの発酵食品も保存に適しています。

*お勧めは、冷蔵室内のモノの居場所の仕分け。

*野菜は畑で生えていた状態で保存すると鮮度が長持ちします。

・ホウレンソウやネギなどは立てた状態で入れます。

・イモ類、根菜類は常温保存が向いています。

*使いかけの野菜は、切った断面から傷みややすくなるので、ラップに包んだり密閉容器に入れたりして、野菜室で保存。

☆はしっこボックス

*野菜室で迷子になりやすい野菜の切れ端は密閉容器にまとめて保存することで、使い忘れを防ぐ。

☆月2回の点検日

*月に2回程度、冷蔵庫内の点検日を設ける。

*消費期限をチェックし、忘れていた食材を有効活用。

(2022年4月2日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)





家でもキャンプでも活躍

「兼用」グッズで調理や充電

☆バーナーは屋内外兼用で

*アウトドア用のバーナーは屋内使用禁止のものが
多い。

*家で使うなら屋内外兼用モデルが欠かせない。

☆ランタンはLED仕様

*火を使わない電池式は屋内でも安心して使える。

*おしゃれなデザインならインテリアとしても最
適。

☆食器集めもオススメ

*家庭用食器も割れない素材であればキャンプに使える。

*キャンプ兼用にできるお気に入りのものを探してみよ
う。

☆災害時のそなえにも

*キャンプ兼用グッズは、災害が起きた時にも役立つ。

*照明や充電用電源を確保。

*ガスが止まってもバーナーで調理。

*普段からよく使っていれば、いざというときに「使い方がわからない」と
いった事態も避けられる。

(2022年4月16日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)





住まいのお手入れ - 給水設備



洗面台の下から水が漏れてきた

☆診断の手順

- ①洗面台の床・壁部分を観察して、シミのある場所、濡れている場所を確認します。
- ②洗面台下の排水管や給水管の状態をチェック。

☆対処方法

●排水管や給水管から水が漏れている場合

*排水管や給水管が割れたりひびが入っている場合は、交換工事が必要。

・水道工事専門業者か施工業者に連絡して交換します。

*接続部分の緩みが原因の場合は、専用工具を購入して締めなおします。

・工具が手に入らないときは、専門業者か施工業者に修理を依頼します。

●シャンプードレッサーから水が漏れている場合

*シャワーカランが引き出せるタイプのものは、蛇腹管を伝わって水が漏れる場合があります。

*水受けのパレットの位置がずれていないか、水がたまりすぎてあふれていないか確認します。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

