

# 令和5年 **6** 月暮らしのお手入れ

## 目次

(1) 🏠洗濯のキホン 洗いや、アイテムに合わせて

(2) 🏠保存法ご存じ？ 食中毒クイズ

🏠住まいのお手入れ - 電気設備 コンセント周辺が焦げ臭い



### (1) 🏠洗濯のキホン 洗いや、アイテムに合わせて

\* 「体に近いアイテムほど家庭での洗濯、遠くなるほどクリーニング」

\*内側に着るか外側に着るかで、それぞれ服につく汚れも、服に求められる性質や機能も違います。

\*外側になるアイテムほど外部からの汚れが多くなります。

\*油で洗うドライクリーニングで汚れた油を溶かし、流してしまえば、その上にくっついている汚れも効率よく落ちていきます。

\*体から出る汚れは、水を使った洗濯のほうが落ちやすくなります。

☆肌着やタオルを清潔に洗うポイント

#### ●洗剤

\*弱アルカリ性の洗剤を使う。

\*体から出る汚れを落とす洗剤として適している。

#### ●洗濯機の設定

\*衣類が余裕をもって洗濯機の中で動き回れる量と、水量になっているかを確認。

\*洗い 10~15 分、すすぎ 3 回、脱水 3 分を目安に設定。

#### ●水温

\*体から出る皮脂汚れを落としやすくするため、体温程度から 40 度のぬるま湯を使う。

(2023 年 5 月 13 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (2) 保存法ご存じ？ 食中毒クイズ

Q. 食中毒が最も多いのは、梅雨から夏にかけての時期？

A. ×

- \*かつては細菌性の食中毒が主流で、湿度や気温が高くなる夏季が多かった。
- \*現在、患者数の大半を占めるのはノロウイルスによる食中毒で、12月から3月にかけてが最も多い。
- \*動植物が持つ有毒成分や、寄生虫が原因で食中毒が起きることも。
- \*この場合、食中毒は年間を通して起こる。
- \*季節に関係なく、日常的に食中毒の予防を心がけることが大切。

Q. 夕食で余ったおかずをしばらくしてから冷凍保存した

A. ×

- \*完成後の食品を常温で長時間保存しない。
- \*常温保存中に細菌が増えてしまう。
- \*冷凍庫に入れても、付着した菌が死んだり、数が減ったりしない。
- \*当日食べる分とは別に冷凍用を取り分けて、料理ができたら速やかに冷ましてから冷凍。

Q. 煮込み料理を先に作り、生野菜のサラダは後から

A. ×

- \*肉や魚を扱うときは包丁やまな板などの調理器具や、調理台の周囲に食品の中の細菌が飛び散りがち。
- \*先にサラダを作って冷蔵庫に保管し、肉や魚、卵の調理は後の行程にする。
- \*生野菜など加熱せずに生食するものは、真っ先に調理。

Q. アルコールを付けたキッチンペーパーでまな板を拭く

A. ×

- \*まな板や包丁などの調理器具に直接スプレーするのが一番。
- \*キッチンペーパーに吹き付けてふき取る方法では、アルコールが調理器具全体に十分に行き渡らない。
- \*まな板は洗剤を使ってきれいに汚れを落とし、水気を取ってから表面にスプレーする。

Q. 大量に作った筑前煮をコンロで冷まし冷蔵庫へ

A. ×

\*保存を念頭にまとめて作り置きをする際は、料理が出来たら水道水を張ったボウルに鍋ごと入れ、料理の中身をかきまぜる。

\*あるいは完成後に料理を熱伝導率が良いステンレス製のバットに広げ、時間をかけずに冷ます。

\*中身は小分けして冷凍庫に入れて保存。

Q. 弁当全体の殺菌のため梅干しを1つ入れた

A. ×

\*梅干しに含まれるクエン酸などの成分に抗菌効果があるが、菌が抑えられるのは梅干しに直接接触している部分のみ。

\*近年は減塩が意識されて塩分濃度が低い梅干しが増えており、伝統的な製法の梅干しと同様の効果は見込めない。

Q. 真空包装されたおでんは冷蔵保存が必要？

A. ○

\*常温保存が可能な「レトルト食品」は、120℃で4分相当以上の高温・高圧をかけて殺菌処理をしている。

\*風味を損なわないために高温加熱をしていない真空包装の食品があり、これらは冷蔵保存が必要。

Q. 自家製の冷凍おかずを弁当に入れて保冷剤に

A. ×

\*市販の冷凍食品かつ「自然解凍可能」の表示のあるもの以外、冷凍した食品を凍ったまま弁当に入れることは避ける。

\*自然解凍することによってその食品の温度が上がり、水分が出て菌が増殖することにつながるため。

\*作り置きのおかずは冷凍・冷蔵を問わず、当日朝に湯気が出るまで再加熱し、素早く冷ましてから弁当箱に入れる。

Q. すべての食中毒は食後数時間で症状が出る？

A. ×

\*発症のタイミングは数時間後から1週間後と幅があり、A型肝炎や寄生虫症など1か月以上後に出ることもある。

\*食中毒が理由の不調と気づかず、医者を受診しない人は多い。

Q. 冷凍肉を解凍するため冷蔵庫の高い所に置いた

A. ×

\*出てくるドリップ（水分）が他の食品への汚染の原因になる。

Q. 使ったまな板は給湯器の42℃の湯で消毒する

A. ×

\*温度が低く殺菌にならない。熱湯くらいが必要。

Q. 昼に買った刺身を保冷剤で保存、夜食べた

A. ×

\*保冷剤があっても数時間置くと菌は増殖する。

（2023年5月27日 日本経済新聞記事より抜粋・引用）



## 住まいのお手入れ - 電気設備



### コンセント周辺が焦げ臭い

☆診断の手順

\*コンセント自体から発生する臭いか、電気器具の差し込みから出る臭いかを調べます。 \*感電を避けるために、濡れた手で触らないようにします。

周辺に燃えやすいものがある場合は、片づけてから行います。

\*漏電の危険もあります。

☆対処方法

●コンセントの老朽化の場合

\*古くなったコンセントは、長年の熱で絶縁部分が溶けたり割れたりしている場合があります。

\*漏電火災の危険性が高くなります。

\*電気専門業者か施工業者に連絡を取ります。

●電気器具が古い

\*電気器具自体の配線が古くなり、線が熱を持っていたり異臭が発生している場合は、電気専門業者に見てもらって、修繕するか器具の交換を行います。

●原因が発見できない場合

\*壁の中や床下など、目に見えない部分の電気配線に問題が発生していることが考えられます。

\*漏電火災の危険性があるので、できるだけ早く施工業者に連絡を取ります。

（参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」）