

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'



## いつでもピカピカ★ 簡単お掃除テクニック

お風呂編

お風呂掃除ってと～ってもめんどくさいですよね！  
そんな面倒くさいお風呂掃除、じつは重曹やクエン酸を使ってそれぞれの汚れに合ったお掃除方法を  
しとけば、放っておくだけでピカピカにできちゃうんです♪これでお風呂掃除もらくちん♡

### 重曹でつけ置き



お風呂の残り湯に重曹 1 カップを溶かして、イスや蓋、洗面器などを全部沈めましょう。子どものおもちゃ等も入れるとキレイになります♪そのまま一晩放置して、あとは軽くこすり洗いするだけで汚れやヌメリが取れてびっぴか！これはバスタブの汚れ等、壁や床にも効果的なので、ついでにバシャバシャかけておくのがオススメです♪

### クエン酸パックで



蛇口や鏡って水垢が目立ちますよね。そんな時はクエン酸を溶かしたお湯にキッチンペーパーを浸して、ベタッとパックしておきましょう。このまま半日ぐらい置いてからザーッと洗い流すだけで、水垢もキレイに落ちますよ♪

重曹やクエン酸は100均などで簡単に手に入ります！



それでもやはり…  
ガラスにひび割れがある、  
お風呂場が寒いなどなど、  
そんな時は、どうぞ遠慮なく  
お問い合わせ下さいね。

オヒサマ サンサン



012-013-3030

## カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

### 【長ネギ】

長ネギには大きく分けて「白ネギ(根深ネギ・長ネギ)」と「青ネギ(葉ネギ)」があります。



東日本では白い部分を食べる白ネギが好まれていて、西日本は根元まで青い「青ネギ」が一般的になっています。

どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ネギは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。白ネギは甘味があって煮込み料理や焼き鳥などに最適。青ネギは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。

栄養成分が多いのは緑色の部分で、薬効があるのは白い部分で、殺菌、抗菌、発汗作用があるとされています。

風邪のひきははじめには、味噌汁に、白い部分を刻んで沢山入れて、飲むとよいです。



ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、豚肉など、多く含まれている食品と一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

## 編集長 登田 今月のイチオシ!

編集長の登田が「コレは!」と思った  
優れものの商品をご紹介します♪

## 今回は…【セルロースファイバー/フェノールフォーム】

寒さが厳しくなるこの時期、「家が寒くて…」と断熱に関するお問い合わせが多くなります。

トーフホームでよく使っている断熱材は、セルロースファイバーとフェノールフォームという商品。

セルロースファイバーは、パルプ、新聞古紙などを綿状に粉碎し、防虫・防火対策のために薬剤を添加した断熱材



です。1本1本の繊維の中にある空気泡が高い断熱性を発揮します。機械を使って柱と柱の間などに吹き込み、または吹きつけます。筋かいが通るような施工がしにくい場所でも確実に断熱材を入れられるのが特徴です。また、木質繊維のため素材そのものが湿気を吸収・放出することから、結露が起きにくいというメリットがあります。防音・防虫効果があり、防火性にも優れています。

フェノールフォームは、フェノール樹脂に発泡剤、硬化剤などを加えてボード状に形成したものです。断熱性が高

く、経年劣化しにくいという特徴があります。130℃までの使用に耐える耐熱性を持ち、耐火性にも優れ、炎を当てても炭化するだけで煙や有害ガスがほとんど発生しないため、不燃・準不燃材料の認定を受けています。

寒いのはしょうがないのかなあと、何となく諦めてらっしゃる方も、もし気になりましたら「断熱の話、聞かせて?」とご連絡下さいませ。



オヒサマ サンサン  
012-013-3030