

熱中症は気温が高く太陽が照っている日になりやすいイメージがありますが、ジメジメした湿度の高い日も熱中症の危険が高まります。理由は、湿度の高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるためです。スポーツや屋外で活動をされる時は、気温と湿度もチェックして、水分補給や休憩などの対策をしてくださいね。



甘み弾ける夏野菜



夏のとうもろこしは、栄養価が高く、ジュシーで強い甘みがあり手軽に食べられる野菜です。炭水化物や糖質が含まれているため、夏バテ中のエネルギー補給にピッタリです。腸をきれいにするセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。おすすめのレシピは、焼きとうもろこし、炊き込みご飯、スープ、かき揚げ。新鮮なうちに食べてくださいね。

季節を感じる

食中毒を予防しよう



食中毒の多くは細菌によるもの。暑い季節に一番増えやすいです。食中毒予防の3原則をご紹介します。**●つけない**=手洗いは基本中の基本。食品に菌を触れさせないようにし、手洗いは30秒！**●ふやさない**=菌は時間とともに増殖します。買ったものはすぐに冷蔵庫へ！**●やっつける**=菌の多くは高温に弱いので、特に肉料理は中までしっかり加熱して殺菌！

暮らしのヒント

トマトの香水



かつては毒草と信じられ、無毒を証明するため勇気ある男性が多く聴衆の面前で食べてみせたという逸話があるトマト。原種にはキュウリの香り成分が含まれており、あまり美味しくなかったようです。不快な香りがしないよう改良され、今のような風味になっています。今新たなトレンドとしてトマトフレグランスが注目されているそうです。一度チェックしてみたいかがでしょうか。

香りのある暮らし

給付金はATMでもらえません



国の経済対策に伴う緊急支援給付金の支給が始まりますが、これに便乗した詐欺に注意してください。対象となる世帯には、市町村から申請書が郵送されます。**●役場から電話やメールによる案内はしていません。****●役場職員が世帯構成や口座情報を聞き出したり、ATMに誘導して操作をお願いすることはありません。****●ATMで給付金は受け取れません。**

家族を守る

お金の有効活用



海外旅行で使い残した外国の紙幣やコインが見つかることはありませんか。現在流通している通貨であれば寄付に充てるのもひとつ。例えば、日本ユニセフ協会では国際空港などに募金箱があります。国内で使える方法としては「ポケットチェンジ」があり、外国の通貨を交通系電子マネーなどに交換できるサービスです。少額でも有効に活用したいですね。

マネー講座

家づくりは早めの決断を



食品や電気料金などの値上がりが止まる心配がありません。前回は記したように建築資材も同様です。9月から値上がりが決まっている資材も多くありますので、知人やご家族様で家づくりをお考えの方は早めのご決断をおすすめします。アンソホームでは国が推進するZEH仕様を標準としています。補助金を利用できる場合もありますので、ご相談ください。

今月の店舗News

