

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035

2010年11月号

不幸なペットを増やさないための知恵

犬猫合わせて2200万頭

言葉は通じなくても気持ちに通じ、一緒に暮らただけで心を癒してくれるようなペットを育てていらっしゃる方が多いことでしょう。ペット関係団体の調べでは、日本国内で飼われているペットで最も多い犬の数は約1200万頭、猫の数は約1000万頭にも上ります。中には、なくてはならない家族の一員のように愛情を注がれている幸せなペットも少なくありません。

半面、年間で約8万頭の犬と、約19万頭の猫が処分されているそうです。このように不幸なペットを減らすのは人間の責任です。

繁殖制限も 愛情「の1つ

飽きれば捨てられるおもちやと違い、犬や猫は生き物です。飼い主や家族に愛され、きちんと世話をされ、育てられることがペットである彼らの幸せです。ですから、彼らが最期まで一緒に暮らしてほしいのです。

まざまな面倒をみたり、環境を整えてやったりすることは飼い主として当然の責任といえるのです。

その責任の1つに、むやみに繁殖させないことがあります。飼い主は自分のペットが産んだ子犬や子猫たちの命にも責任があるからです。犬も猫も本能で繁殖するため、自分たちで繁殖をコントロールすることはできません。それに手を貸すことはむしろ、飼い主の愛情といえるのです。

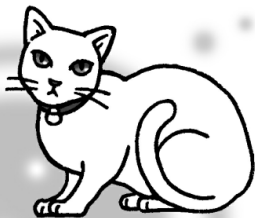
初めから飼いきれないと分かっている場合には早めに不妊・去勢手術を受けさせることが大切です。飼いきれないために動物愛護センターなどに引き渡すことは生まれた命にとって不幸だからです。

飼い主に守ってほしい5カ条

犬や猫に限らず、ペットを飼っている人、これから飼おうと考えている人に守ってほしい事柄を環境省がらつにまとめて紹介しています。

しましゅう。

- ① 動物の習性などを正しく理解し、最期まで責任をもって飼いましゅう
 - ② 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけたたりすることのないようにしましゅう
 - ③ むやみに繁殖させないようにしましゅう
 - ④ 動物による感染症の知識をもちましゅう
 - ⑤ 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましゅう
- ペットの幸せは飼い主次第と、いうことを忘れないようにしたいものです。



健康そうだん室

かぜの予防

保温・暖房・入浴の心がけ

かぜの季節がやってきました。かぜは、さまざまな

ウイルスや細菌が原因となって起こりますが、気温の変化によって症状が現れることもあります。昔から、

かぜを防ぐには栄養を摂り、適度に運動し、十分な休養を心がけることが大切であるといわれています。かぜの流行に備え、日ごろからできる対策をご紹介します。

● 外出時にはマフラーを

かぜが冬場に流行するのは寒さと乾燥がウイルスの活動を活発にし、感染力を高めてしまうからです。

このため、外出時には外気に触れやすい場所を寒気から

守ることが大切。首筋から背中にかけて寒気を感じたら、かぜにかかる可能性が高まるので、早めに手を打ちましょう。具体的には、マフラーや肩掛け、貼るタイプのカイロなどで保温しましょう。手袋をはめたり、暖かい靴下をはいたりするのも効果的です。

● 部屋の乾かし過ぎは禁物

室内で暖房器具を使うときには乾燥のし過ぎに注意を払う必要があります。乾燥しすぎると、のどの粘膜の抵抗力が弱まり、かぜにかかりやすくなるからです。同じ室内に加湿器を置くことが一番ですが、そのような準備ができれば水を張った洗面器や濡

れタオルを用意しておくだけでも効果があります。

暖房器具の設定温度はできるだけ低めにし、暖かな部屋では寒気を感じない程度の薄着で過ごすことも大切です。

● 入浴は適温でゆつくり

お風呂の湯加減の好みは人それぞれですが、ぬるめのお湯でつかり始め、出る前には熱めのお湯につかると保温効果が高まります。要は、自分の好きな温度でゆっくり温まることです。半身浴には発汗作用を促す効果があるので、試してみるとよいでしょう。

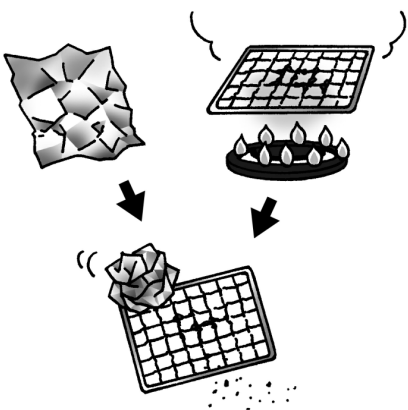


家事の知恵

焼き網の焦げをきれいに

焼き物ができる電子レンジは珍しくありませんが、魚の干物を焼いたり、お餅を焼いたりするのに、昔ながらの焼き網を使っているご家庭も多いでしょう。格子状についた網の焦げあとは食欲をそそります。しかし、焼き網を使ったときにできる焦げは落ちにくいので、後始末がおっくうになりがちです。

いい加減な状態にしておく、次に使うときにうまく焼けないだけでなく、焦げがますます取れにくくなってしまいます。こんなときはアルミホイルが役立ちます。まず、使った焼き網をコンロにかけて焼き切ります。次に、アルミホイルをこぶし大に丸めて汚れた部分をこすります。汚れが取れたら水洗いして乾かすだけ。アルミホイルは使用済みのもので十分です。



がんたん レシピ とりの唐揚げ



木オ米斗



【4人分】

- ・とり骨付きぶつ切り肉… 700g ・さつまいも…………… 1本
- ・しょうゆ……………大さじ2.5 ・しし唐辛子……………12本
- ・酒……………大さじ1/2 ・片栗粉……………大さじ6
- ・しょうが…………… 1片 ・揚げ油……………適宜

さつまいものおいしい季節です。さつまいもは他のいも類に比べてカルシウムが多く含まれており、コレステロールや血圧を下げる効果のある食物繊維を豊富に含んでいます。今回は、さつまいもを脇役として使ったとりのから揚げをご紹介します。子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に人気のメニューにさつまいもを加えることで栄養バランスにも気を配りました。

- ①とり肉は、しょうゆ、酒、しょうがのしぼり汁に1時間以上漬ける。
- ②さつまいもは空気につれると変色するので、使うまで水にさらす。しし唐辛子は竹串に刺すと穴があき、油の中ではねず、揚げやすい。
- ③とり肉をざるにあけて汁気をきり、さらにペーパータオルなどで汁気をよくふき取る。汁気が残っていると、口当たりが悪くなる。
- ④とり肉全体にまんべんなく片栗粉をまぶしたら、1切れずつ軽くはたいて余分な粉を落とす。片栗粉は必ず余分な粉を落とし、できるだけ薄くまぶすことがポイント。
- ⑤油が低温できれいなうちに、しし唐辛子、さつまいもの順で素揚げにする。しし唐辛子は高温の油で揚げると、色が悪くなったり、皮が破れたりするので要注意。
- ⑥油が高温になったら、とり肉を1切れずつ入れ、浮き上がってきたら弱火にして時々、返しながらか中まで火を通す。最後に強火にして、からりと揚げる。油を切って器に盛る。



ビューティー サロン



健康の役立つ、お酢の力

もともと調味料として使われている「お酢」ですが、最近では美容や健康を保つ効果の高さが注目されています。特に興味深いのは、運動後のグリコーゲン補充効果に優れていることです。エネルギーの源となるグリコーゲンが不足すると、私たちは疲れを感じやすくなります。ですから、疲労回復には、グリコーゲンの補充が早道なのです。糖分と一緒に酢を摂ると、運動で消費されたグリコーゲンの再補充が促されるという報告もあります。

また、1日あたり大さじ1杯のお酢を継続的に摂取すると、血圧や血中総コレステロール値を低下させる一方、食後の血糖値上昇を抑える働きがあることも分かってきました。



マナーの壺



会食時のトラブル対処法

改まった席での会食は緊張しがち。こんなときに限って、思わぬミスが起こるものです。とっさの対処法をご紹介します。

■お芋の煮ころがしを食卓に落とした＝いくらきれいに拭いてあっても、食卓に落ちたものを拾って食べるのはNG。そっと拾って空いた器に入れ、さげてもらいましょう。

■お料理を手に落とした＝たいていの場合、手は食事の前におしぼりできれいにふかれていますので、箸でつかみ直して食べてもOK。ただし、目立たないように、さりげなくすることです。

■香のものを食べる音が気がり＝料理の和洋を問わず、ものを食べる時に音を出すのはNG。しかし、極力、音が出ないように気を遣っているという態度が伝われば、出ても構いません。

山本雅英よりひと言

今月14日(土)に大阪市内のホテルで地元中学校時代の同窓会がありました。なんと！かれこれ約35年ぶりの再会！男も女も48歳。でも、その時だけはパーティー会場内がタイムカプセルで中学生に戻ったような雰囲気でした。現実はず育てと仕事に追われている皆だと思えますが、そんな事は忘れて、この時ばかりは想いで話に花が咲いたようでした。また、5年後の再会を約束してお開きとなりました。やっぱ、地元。友愛。大事だと思った一日でした。

季節のMEMO

小雪(しょうせつ)

古くから使われ、季節の区切りにもなっている中国二十四節気の1つです。太陰暦の10月後半をいい、今日の太陽暦では11月22、3日ごろにあたります。

小雪というのは、雪もまだたいして降りもしくなくて、曇りと晴れの日が定まらないという意味です。このころになると、ようやく寒さを感じるようになり、冬が足早にやってきます。この後「大雪」「冬至」を迎え、いよいよ真冬に突入していきます。



プロ野球日本シリーズが終われば何時しか量販店ではクリスマスの陳列が始まりました。何だか秋があったのか？

思うくらいですネ。あなたは素敵な秋がありましたか？

- 発行：株式会社エーケン
- 担当：山本雅英
- 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
- TEL：072-943-6035
- URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- e-mail：m.yamamoto@e-ken.co.jp

【エーケンの住みいるブログ】どしどし更新中！是非一度覗いて下さいネ！

エーケン 検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。