

ういずママ倶楽部

with mama club

賢い主婦の
トクトク情報
マガジン

VOL
101

March
2022
87,230部 発行

第21話!

すずちゃんの
ほっこり絵本



お父さんは花粉症博士

晴れた日曜日、散歩から戻ったお父さんが大きなくしゃみをしました。「今年も始まったみたいね」とお母さん。すずちゃんはお父さんにティッシュペーパーを手渡しました。

「ねえ、お父さん、花粉症って昔からあったの?」
外国の人もなるの?」とすずちゃんが尋ねました。
するとお父さんは「では、花粉症博士が説明しよう!」
と言って、すずちゃんをソファに座らせました。
お母さんも「なんだか楽しそうね」と耳を傾けます。
お父さんは、花粉症について調べたり、
病院や会社で話を聞いたりするそうです。
「花粉症は日本だけじゃなく外国にもあるんだ。
でも、そんなに昔からではなくて、お母さんが生まれた
35年前くらいから徐々に増え始めたらしい」
「なぜ増えたのかしら?」とお母さん。
「地球温暖化や大気汚染、社会の環境が変わって
花粉の飛ぶ量が増えたことが一つの原因だって
いわれているよ!」
すると、すずちゃんが手を挙げました。
「博士! なんで花粉症になるんですか?」
「人間は体の中に植物の花粉が入ると外に出そうと
するんだけど、その反応が大きすぎると花粉症の症状
(アレルギー反応)が出るんだよ。だから花粉症を
防ぐためには、体に花粉が入らないようにすればいいのさ!」
お父さんの話を聞いてお母さんが続けます。
「外出時にマスクをしたり、帰宅後にうがいや洗顔をして
体や顔についた花粉を落とすようにすると効果的だって
聞いたわ。あと、意外に忘れがちだけど、この時期は

洗濯物を屋外に干すと花粉が付いちやうのよね」
「だから、今日は良いお天気なのに乾燥機を
使ってるんだ!」と、すずちゃんは納得した様子。
すると、外から「ハクシヨシー!」とすずちゃんの
くしゃみです。すずちゃんはティッシュペーパーを
持って庭に出ると「よっちゃん知ってる?」
花粉症ってね!」と、説明を始めました。
お父さんは「博士が一人増えたぞ」と笑いました。



参考:厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-ga.html>

おすすめ

家電でできる花粉対策 づらい花粉の時期に大活躍!お部屋を快適にする便利家電のご紹介です。

花粉にもプラスマクラー

SHARP 加湿空気清浄機 KI-LP100

プラスマクラーは自然界に存在するのと同じ「+」と「-」のイオンからなるシャープ独自の技術です。「+」と「-」両方の静電気を除去できるので、花粉や微小な粒子が壁などへ付着するのを抑制するほか、フィルターで取れない壁などに付着した花粉アレルギー物質をしっかりと抑制します。



いつでもどこでも手軽にできるファブリックの花粉ケア

Panasonic 衣類スチーマー NI-CFS770-H

衣類のシワのばしのイメージが強い衣類スチーマーですが、スチームを当てることで、衣類に付着した花粉を取り去ることができます。外から帰って脱いだ衣類を玄関で、カーテンをカーテンレールにかけたまま…コンパクトで持ち歩きも簡単なので、いつでもどこでも手軽に花粉ケアができます。





ガスコンロのようせい
タネビ

今がまさにピーク!

スギ・ヒノキ花粉と対策のあれこれ

3月に入り、少しずつ春の訪れを感じるとともに、鼻先のムズムズや腫れゴロゴロで花粉の存在を感じている方も多いのではないのでしょうか。環境省の調べでは、これまでに報告された花粉症は、シラカバ・ケヤキ・クヌギ・ブタクサ・ヨモギなど50種以上あるそう。このように、日本では年間を通して様々な花粉が飛んでいます。日本人に最も多い花粉症はスギ・ヒノキの花粉を原因とする花粉症です。今回は、今まさに飛散のピークを迎えるスギ・ヒノキ花粉の対策をテーマにお送りします。

皆さんこんにちは!
私も毎年スギ花粉に悩まされています。花粉症はなくしたいけど、加工がしやすく成長も早いスギは日本の林業に欠かせない…。そんなジレンマを解消するため、花粉の少ない苗木の開発も進んでいるそうですよ。皆が快適に暮らせる未来が待ち遠しいですね。



鈴与商事(株)
暮らしサポート企画部
田城 瑛野



花粉症対策とその効果

マスク

マスクをつけることで吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らす効果があります。ここで大事なのが、顔にフィットするマスクを選ぶこと。横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。また、マスクの内側にインナーマスクをする(ガーゼを当てるなど)ことで、さらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。

メガネ

通常のメガネでも、メガネを使用しない場合に比べて眼に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少することが分かっています。

服装

一般的にウール素材の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいそう。花粉飛散の季節の外出時はウール素材の衣服を着用することは避けた方がよさそうですね。

うがいと洗顔

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜上の異物を輸送します。うがいをする事で、喉に流れた花粉を除去する効果を得られます。外出から帰ったら、うがいをするのがオススメです。

室内の換気と掃除

花粉飛散シーズンに窓を全開にして換気をする事で大量の花粉が室内に流入します。窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで屋内への流入花粉をおよそ4分の1に減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残存していますので、こまめに掃除をし、カーテンは定期的に洗濯するのがオススメです。

乾太くんは花粉シーズンも大活躍!



お風呂あがりに使うバスタオル、素肌に触れる寝具カバーや衣服など、外干しがためらわれる花粉シーズン。乾太くんがあれば、洗濯物を花粉が飛散する屋外に干さなくても、しっかりふんわり乾かすことができますよ。

無料お試しサービス実施中!

花粉シーズンに限らず、1年中活躍する大人気のガス衣類乾燥機乾太くんを、ご自宅で思う存分お試しください。

お申し込みいただける方の条件

- 屋外で雨水のかからない設置場所(軒下など)をご用意いただける持ち家主住宅にお住まいの方
- お試し利用後に簡単なアンケートにご協力いただける方



日常の素朴な疑問を募集しました!

前号では皆さんから日常の素朴な疑問を募集しました。その中で編集者も気になる2つの疑問を調査してみました!

卵と玉子の違いは?

「卵」は孵化して育つ生き物のたまごを指します。鳥だけでなく、魚や虫のたまごも「卵」と書きます。一方、「玉子」は食用のものを指し、鶏のたまごを表すのが一般的です。更に食材の鶏卵に限れば、生の状態のものを「卵」、調理されたものを「玉子」とするのが一般的です。加熱前は「生卵」「卵かけご飯」、加熱後は「玉子焼き」「玉子丼」と分けられることが多いようです。※諸説あります

豆腐と納豆は漢字が逆では?

豆腐は中国から遣唐使によって伝わったもので、「腐」には腐るという意味だけでなく液状のものが固形状になったやわらかいもの、という意味もあるそうです。「豆腐」という名前は、中国でも同じ漢字が使われています。一方の「納豆」ですが、江戸時代の書物には、お寺の「納所」で作られていたから「納豆」だと書かれています。※諸説あります

なるほど〜。僕も知らなかったから買った気分!
日常にはまだまだ知らないことが溢れているんですね。皆さんも気になったときにぜひ調べてみてください!



投稿コーナー

おどがけ
したい場所も!



おどがけ 体験記

釣れたての鮎、
食べた〜い!



裾野市 三澤さん

富士宮の鮎の掴み取りにて、
富士山の雪解け水でキンキン
に冷えた流水に足を入れ、
捕まえた鮎・竿で釣った鮎は
どちらも新鮮でおいしかったです!

岡崎市 佐藤さん

新しいデジカメをGetした息子。
魚を撮影したくて、名古屋港
水族館、竹島水族館、南知多
ビーチランドなど、行きたくて
行きたくてウズウズしています。



色々なお魚を撮影
できる日が楽しみ
ですね♪



松本市 山腰さん

松本城のイルミネーションを見て
きました!光が色々な形になり、
動きまわり、松本城を輝かして
素敵なイベントでした。見慣れた
お城もまた、新鮮でした。

ライトアップされた
松本城はさぞキレイ
だろうな〜!



浜松市 兼堀さん

先日熱海のトリックアート
美術館に行ってきました。
平面の絵なのに飛び出して
見えてとても楽しかったです。

安曇野市 小林さん

光城山〜長峰へ続く尾根歩きと
長峰山からの展望。北アルプス
および展望台からの東西南眺めは
最高級です。それと尾根にある
「天平の森」でのランチはおいしい
ですね。

春にはお花見と軽登山
を兼ねて大勢の人が
楽しむそうですね♪



南アルプス市 中澤さん

落ち着いたら、大井川鉄道の
トーマスに会いに行きたい
です!! 乗らなくても走っている
ところを沿線で見たい…。

実物の大きさと
蒸気を噴き出す姿は
迫力いっぱい☆



作品と一緒に
写真を撮るのも
おもしろそう〜!



皆様からのおどがけ&おどがけしたいスポット情報、引き続きお待ちしております!



かんたん!

我が家の一品



藤枝市 埜村さん

ポパイ鍋。鍋に水を入れ沸騰したら、
つぶした生姜とにんにく、酒を入れる。
ほうれん草と豚バラを好みになるまで
煮て、大根おろしとポン酢でいただく。

静岡市 中井さん

刻みのりをごま油でさっと炒めて、水で
入れ中央にかける。鶏ガラスープの素を
入れ、最後に溶いた卵を入れたらのみり
スープに!!

岡崎市 岩垂さん

厚揚げのチーズ味噌焼き。厚揚げにチーズ
と味噌を乗せて、トースター 5分できあ
がります。簡単にすぐできておススメです!
大葉などを乗せてもおいしいかも!

碧南市 鈴木さん

にんじんとカラムーチョのお菓子を
混ぜてマヨネーズで和える。
とてもおいしいですよ。



浜松市 山村さん

水菜とりんごを切って、エゴマ油と塩で
あえた簡単サラダ。

岡崎市 塚越さん

きゅうりを1cmぐらいの輪切りにし、ごま油・
塩・鶏ガラスープの素を入れ、混ぜたら
すりごまをかけてできあがり!

返信ハガキやWEBからの簡単レシピ投稿お待ちしております!

SSN 清水食品株式会社のレシピ

さば缶 玉子焼き 三つ葉入り

【材料(2人前)】

- うまい!さば醤油煮.....1/2缶
- たまご(Lサイズ).....4個
- 三つ葉.....適量
- サラダ油.....適量



【作り方】(調理時間 約10分)

- ボウルにたまごを4個割り入れる。
- うまい!さば醤油煮の半分(身と汁)と約2cmに切った三つ葉を①に入れ、さばをほくしながら程良くかき混ぜる。
- 玉子焼き用のフライパンにサラダ油を入れて熱し、②を3~4回に分けて、巻きながら焼く。

さばの旨みたっぷりの
玉子焼きです。



さば醤油煮缶を使う
ことで、ほかに調味料
を使うことなく、時短で
作るができます。
お弁当にもおススメの
一品です!

うまい!さば醤油煮

国内水揚げのさばを使用。宮城県で
醸造業百余年の歴史を持つ「ヤマカノ醸造」製の
オリジナル醤油で味付けしました。



HPでは、この他にもレシピを
多数ご紹介しております!

清水食品

清水食品
スタッフ
長谷川さん



ういずママ こんだん会

今回のテーマは

お花見の思い出

たくさんのエピソードをお寄せいただきありがとうございました。
お花見のエピソードとともにおいしい食べ物のエピソードもたくさんいただきました！
まさに花より団子ですね♪

松本市 小林さん

昔、小学校のお花見給食で、桜の下で給食を食べた時、木から細い虫がたくさん落ちてきて、皆の給食に入ってしまったってショックだった。



それはショック。皆さんもお気をつけ下さい。

甲府市 芦澤さん

武田神社参道の桜トンネル。往復でそれぞれの景色が楽しめる。



桜並木はバスでもお散歩でも満喫できるそうぞう♪

袋井市 西田さん

皆で手作り料理を持ち寄ってのお花見は、楽しいのはもちろん、新しい料理との出会いがありとても楽しかった。コロナ禍では考えられないことなので、今となっては、とてもよい経験をさせてもらったと思う。



新しい料理との出会いも1つの楽しみぞうね♪

掛川市 山本さん

周智郡森町の太田川沿いに桜がズラッと並んでいて、川岸にレジャーシートを敷いてお花見ができます。近くにおいしいパン屋さんがあってそちらもおススメです。



お花見もできておいしいパンも食べられるなんて素敵ぞうね♪

静岡市 深澤さん

上野の桜を見に行ったら時、空が見えないくらいの花で、こういうのを、花の雲と言うのかと実感しました。



想像あるだけで美しい…♪
ボクも一度でいいから見てみたいな～！

静岡市 後藤さん

子供が0歳の時から同じメンバーで同じポーズで同じ桜の木の下で写真を撮っています！



お子さんが大きくなった時に見返るのが楽しみぞうね♪

次回のテーマは

「私、〇〇マニアなんです！」です。
皆さん、没頭しているものはありますか？歴史や鉄道、韓ドラなどなど。マニア歴は問いません！おうち時間が増えたことがきっかけでハマっていることなども大歓迎です♪
どしどしお寄せ下さい！



ういずママプレゼント

応募期間：4月30日(土)まで

アイリスオーヤマ
ふとん乾燥機
ハイパワー
ツインノズル
KFK-401

2名様



花粉シーズン、外に干せない
布団もツインノズルでスピード乾燥！
ダニ対策にも役立ちますので、1年中活躍してくれること間違いなし。頼もしいふとん乾燥機です！



プレゼントや投稿コーナーの応募は、
WEBからもできます♪

ういずママ倶楽部 鈴与商事 検索

SSP 清水食品株式会社
うまい!さば醤油煮&
水煮&味噌煮 合計6缶セット

24名様

今回のレシピで使用したさばの醤油煮の他、水煮・味噌煮をセットにした詰め合わせをプレゼント！さば缶活用レシピも同封してお届けします。

QUOカード3,000円分



QUOマークの付いているコンビニ、ファミリーレストランなどで使えます。



15名様

※写真はイメージです。※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※プレゼント内容は、予告なく変更する場合がございます。

個人情報の取扱について

アンケートにより取得した個人情報は、「かんたん!我が家の一品」「プチおでかけ体験記」「ういずママこんだん会」へのお名前とお住まいの市町村名の掲載、プレゼントの発送業務、当社取扱商品・サービスに関する資料提供やご案内、マーケティング活動および新規サービスの開発を目的とした統計的情報の作成に利用します。ご提供いただいた個人情報は、株式会社鈴与ガスあんしんネットおよび鈴与ホームバル株式会社委託、提供する場合があります。当社は委託、提供先との間で個人情報保護に関する契約を締結し、個人情報の安全管理を行います。ご提供いただいた個人情報についての利用目的の通知、開示、訂正等の請求をされる場合には右記の電話番号までご連絡下さい。

「ういずママ倶楽部」2022 Vol.10



- 2022年3月発行
- 発行/鈴与商事(株)くらしサポート本部
発行人/石田輝臣
- 〒420-0859
静岡県静岡市葵区米町1-3 鈴与静岡ビル6F
TEL.054-273-7764 FAX.054-663-9329