



あなたに



暖房機器を効率よく

エアコンは、広い部屋を暖めるのに最適。扉やふすまなどを閉めることで、効率良く暖めることができます。自動運転にするのも効率的に使うポイント。こまめに温度設定を変えると、その温度に近づけるために電力を消費してしまいます。寝室で使うときは、あらかじめ暖めておき、寝るときに消すことをおすすめします。しかし、朝方はとても寒いので、起きる30分前くらいに起動するように、タイマーをセットすることで、ヒートショック対策になります。エアコンは乾燥しがちなので、ゼミ加湿器との併用をおすすめします。ファンヒーターは、温風で部屋を暖め、電気とガス、石油タイプがあります。セラミックタイプは、加湿や脱臭、空気清浄の機能を搭載しているタイプがあるなど、進化しています。ガスタイプは、パワフルで立ち上がり早いのも特徴。使用時は、部屋にガス栓の増設とホースが必要です。石油タイプは優れた速暖性に加え、ランニングコストが比較的リーズナブルなのが特徴。電気タイプは乾燥しやすいので、加湿器との併用がおすすめです。ガスや石油タイプは乾燥しにくいので、吹き出し口はどのタイプも高温になるので、赤ちゃんやペットのいるおうちには注意しましょう。



国産レモンは冬がとってもおいしい時期です。新鮮なレモンを選ぶコツは、持ったときに重みを感じるもの。水分を十分に蓄えている証拠です。また、ビタミンCやクエン酸などが含まれ、香りもさわやかなので、はちみつレモンにして、お湯で割ったり、紅茶に加えたりして楽しめましょう。国産レモンを洗い皮ごと輪切りにして清潔なビンなどに入れたら、レモンが浸かるまではちみつを入れ、ひと晩置けば出来上がりです。また、レモン汁にお肉を漬けると肉の保水力が高くなるため、しっとりやわらかく仕上がるそうです。レモン汁に魚を漬けておくと生臭さがマスキングされるといふ効果も。仕上げにレモンをかけたリ、調味料にレモン汁を加えると、酸味で減塩にもなりますよ。

レモンを涼しむ



メンバーをご紹介



👉 生年月日

平成14年5月15日生まれの20歳です。学生時代は野球していたので運動など身体を動かすことが大好きです。ちなみに、ポジションはサードとピッチャーでした♪

👉 趣味はドライブ

車が大好きなので休日はドライブします。コロナ禍で最近は県外に行けてませんが収まったら遠出したいです。



👉 一言

不慣れでわからないこともあります。笑顔で元気よく一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

ながしま げんき 永島 元気



前月の問題 答え



答えは来月号で発表

頭の体操！間違いさがしゲーム



左右で間違いが5箇所

