



じめじめとした気候が続きそろそろ梅雨入りとなりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今月はそんな梅雨対策も少し掲載させていただいております。また、6月は、パナソニック電工本社構内にてイベントを予定しておりますので、よろしければご覧ください。

## 今月の旬の食材

## かぼちゃ

かぼちゃは体内でビタミンAに変わるβカロチンを多く含んでいます。βカロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があるといわれています。また、女性に嬉しい食物繊維も豊富に含まれています。便秘やダイエット、虫歯などにも効くと言われ、大きな健康効果が期待できます。気になるカロリーは100gあたり、91kcalと低カロリーなのも嬉しいですね。

## かぼちゃのみそマヨ炒め

調理時間：15分 カロリー：132kcal

材料(2人分)

<調味料>

かぼちゃ	1/8個	酒・小さじ1	みそ・小さじ1.5
きぬさや	1/2袋	みりん・小さじ1	マヨネーズ・小さじ2
		サラダ油・小さじ1.5	白ゴマ・適量



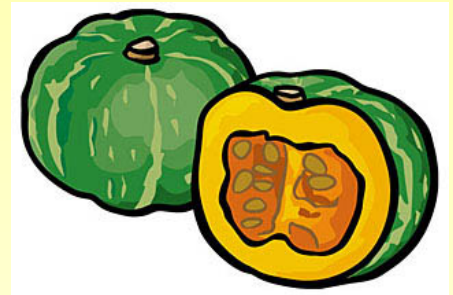
①かぼちゃは種とワタを取り、長さ2～3cmの棒状に切る。  
きぬさやは筋を取り、斜め半分切る。  
<調味料>の材料を混ぜ合わせる。



②フライパンにサラダ油を強火にかけ、かぼちゃを炒める。  
かぼちゃに火が通ったらきぬさやを加え、炒め合わせる。



③全体に油がまわり、少し炒め色がついたら、<調味料>を加え、からめるようにして炒め合わせる。器に盛り、白ゴマを振る。



平年は5月の終わりに九州南部、6月上旬に九州北部、四国、近畿、東海、関東甲信が梅雨入りし、6月中旬に北陸、東北へと梅雨前線が北上していきます。昨年は平年よりも少し早目に梅雨情報が活発になっていくのでご注意ください。

## 食中毒対策を！



湿気から起こる食中毒対策の一つとして、食あたりを防ぐ役目のあるみょうが、しょうが、わさび、大葉などの薬味を活用したり、お弁当やおにぎりを酢飯にしたりするのも昔ながらの知恵です。まな板に緑茶をかければ、消臭・抗菌作用でスッキリするでしょう。



## 湿気対策を！

カビの栄養源となるほこりや湿気がたまらないよう、壁と家具の間を5センチほどあけて風の通り道をつくったり、扇風機をあてる、押入れの中にすのこを置く、湿気とりに新聞紙を活用する、酢で掃除して除菌するなど、普段から取り組むことで、湿気対策へと繋がり、カビを防げます。

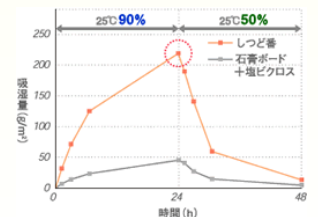


珪藻土

## パナソニック商品のご紹介！

けいそど  
珪藻土配合のしつど番

テクノストラクチャーの押入れ、加ゼットの壁には湿度を調整してくれる珪藻土を配合したしつど番を使用しています。珪藻土には24時間で、コップ1杯分の水を吸収する吸湿量があり、梅雨時の衣類やお布団のじめじめ感を吸い取ってくれる優れ物です。



しつど番と石膏ボード+塩ビクロスの吸湿量の違い

※しつど番の吸湿機能は、一般の石膏ボード+塩ビクロスの4倍以上です。



# 住まいのテーマパーク2011夏

テクノストラクチャーのヒミツを大公開!



6月11日(土)12日(日)  
AM10:00~PM5:00

大阪府門真市  
パナソニック電工本社構内

システムキッチン・床材から照明まで、住まいのトータルメーカーパナソニック電工が考える「理想の住まい」

見どころ満載!

## 地震に強い家づくりのヒントがいっぱい

3つのこだわり



### ①構造展示コーナー

構造展示を使った踏み比べ体験で、「構造の強さ」「構造計算の有効性」を体感。構造の説明コーナーもあります。



地震体験車も登場!



### ②体感モデルハウス4棟

テクノストラクチャーの特性を活かしたモデルハウスで「自由設計」「大空間」を体感していただけます。



### ③施工体験

実際の構造体を組み立てていただき、「高品質」へのこだわりを体感していただけます。

※予約制となりますので、ご予約、お問い合わせは  
テクノホーム 柏羽藤までお電話お願いします。  
(072-957-1717)



キッズスペースもございます。  
ご家族皆様でご来場下さい。



## エコで節約～小さなエコからコツコツと～ (日用品特集)



今回は身近な日用品特集で、キッチンラップとティッシュペーパー、食費の節約法を載せてみました。ぜひ、ご参考にしてみてください。

### キッチンラップ編

食品を保存する時に活躍するキッチンラップ。どんな形状でも簡単密閉できるので重宝します。ただし、食品保存に使用したラップはほとんど使い捨て、一回きりしか使えません。毎日、何気なく使っていくと結構な費用になるといませんか? この費用を節約するために、キッチンラップ以外の方法で保存することを考えてみましょう。



#### タッパーを使う

食品保存の方法で、一番おすすめなのは、なんといってもタッパーです。100円ショップへ行けば、およそキッチンラップ一本分の価格で、タッパー2つを購入できます。それを繰り返し使えるのだから、なんとお得なのでしょう! 月に1本ラップを消費している場合なら、タッパー保存に切り替えるだけで、年間なんと2000円以上も節約できるのです。

#### ラップを使わず蓋をする

お皿に料理が余った時など、普段はラップをかけて冷蔵庫に保存しているかと思いますが、その蓋を容器に変えるといった節約法です。料理を乗せているお皿より、一回り小さいお皿かボールなどを被せて蓋をします。洗う物が増えるのが難点ですが、ラップの使用量は確実に節約出来ます。



### ティッシュペーパー編

ティッシュペーパーといえば、色々な場面で多目的に使えるので大変便利。ついつい、いろんな事に使ってしまう。そこで、そんなティッシュの節約法を紹介いたします。



#### 牛乳パックと新聞紙を使う

揚げ物で使用した油の処理の際に、油固め剤を用いてゴミとして処分したり、ティッシュペーパーで拭きとられている方が多いと思います。そこで、ほとんどの方のご自宅にある、牛乳パックと新聞紙を使った節約法をご紹介します。牛乳パックに丸めた新聞紙を入れます。新聞紙は油の量に応じて、2~3個入れて下さい。そこに油をしっかりと吸収してくれるので、油漏れの心配はありません。

### 食費編

#### 買い物の節約



家を出る前に、買うものは予めメモをとり最低限の所持金で買い物へ行きましょう。そうすることで、余分な買い物はしなくなります。また、数日分をまとめて買うことによって、買い物へ行く回数が減り、時間の節約にもなります。

#### 冷凍保存で節約



余ったご飯を炊飯器に入れっぱなししておくと、時間が経つにつれ、味も見た目も悪くなってしまいます。そこで、余ったご飯は冷凍して保存しましょう。そうすることで、保温時より味も電気代もお得です。また、野菜なども、一度に大量調理し、冷凍しておくことで次回から調理時間も節約できます。

5月21日(土)22日(日)に開催いたしました  
完成現場見学会は、おかげさまで多くの方々にご来場  
いただくことができました。ありがとうございました。  
ご来場下さいました皆様の、今後のプランの参考にして  
頂ければ幸いです。



先月号より、テクノ通信をご担当させていただいて  
おります、杉本です。  
4月に入社したばかりで、まだまだ未熟者ですが、  
月に1度テクノ通信を通して、みなさまに楽しいひととき  
を提供できるように、さまざまな情報を取り入れていこうと  
考えています。  
今後とも、よろしくお願いたします。