



エイシン通信

No.176 令和3年3月号

工事実績 17,694件 / 令和3年3月1日現在

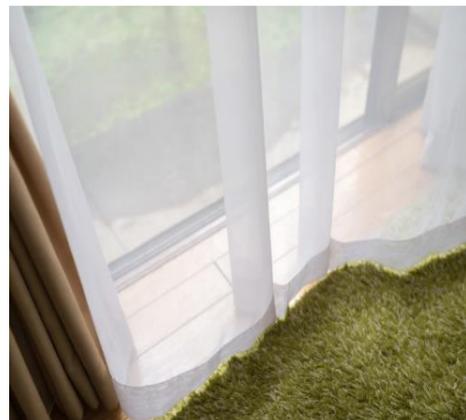
花粉流入を4分の1に減らす最適な換気法

花粉が飛び交うこの時期は、部屋の換気に頭をなやませますよね。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、厚労省なども換気の重要性を指摘していますが、花粉の流入を少しでも減らすためには、どのような換気が有効でしょうか。

早期がGood、午後は…

花粉の飛散は、風の強さだけでなく、気温の高さとも関係しています。つまり、気温の低い夜遅くから朝にかけてが、飛散の少ない時間帯。深夜の換気は防犯的にもむずかしいので、「朝起きたらまず換気」をこころがけ、早期におこなうといいでしょう。

花粉数の時間変動



それでは、気温が下がる夕方の換気はどうでしょうか。実は、この時間帯も安心できません。夕方は、上空を舞っていた花粉が地上付近まで落ちてくる時間帯。意外と多くの花粉が飛び交っているのです。

窓はどの程度開ければOK?

では、部屋の換気をおこなう際、窓はどの程度開ける必要があるのでしょうか。

新鮮な空気を取り込むため、窓を全開にしたいところですが、それではかなりの花粉が室内に入りこんでしまいます。『花粉症環境保健マニュアル』(環境省)によると、「花粉の最盛期に行った実験では3LDKのマンション1戸で、1時間の換気をした場合、およそ1000万個もの花粉が屋内に流入しました」とのこと。これでは部屋が花粉まみれになってしまいます。

部屋の換気をする際は、窓を全開にする必要はありません。10cm程度開けるだけでも十分効果があります。ただその際も、レースカーテンは忘れずにしめましょう。前述の実験では、窓の開け幅を10cm程度にした上でレースカーテンをすることで、花粉の流入がなんと4分の1に減ったとの結果が出ています。

不動産情報



賃貸アパート



場所：三野町吉津
賃料：46000円
間取：3DK
POINT：
駐車場2台付

賃貸一戸建て



場所：多度津町
賃料：53000円
間取：2LDK
POINT：
駐車場2台付

~3がつのレシピ~



ニラレバ炒め

材料(4人分)

- ニラ100g
- 鶏レバー200g
- A・しょうゆ大さじ1・コショウ適量片栗粉大さじ4ゴマ油30gニンニク1片(みじん切り)ショウガ10g(みじん切り)
- B・しょうゆ大さじ1/2・砂糖大さじ1/2・酒大さじ1・ショウガ少々(搾り汁)松の実大さじ1(炒ったもの)

作り方

- ①鶏レバーは食べやすい大きさに切り、流水で10分位血抜きする。
- ②よく水気を拭き、しっかりと下味Aをつけ、最後に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③温めたフライパンにゴマ油をひく。ゴマ油にニンニク、ショウガの香りを移し鶏レバーを炒め、合わせ調味料Bを回し入れ、最後にニラと松の実を加えて出来上がり。



ここがポイント

鶏レバーは食べやすい大きさに切り、10分位流水で血抜きする。(水が透明になればOK)

目のつかれに★



涙が出る、目が充血する、目がかすむ、ドライアイなど目のトラブルによっておこる目のつかれは、頭痛や肩こり、首こり、ストレスなどの原因にもなります。春の風にご注意！
ストレスを解放して「肝」の働きをととのえる「太衝」のツボが「肝」の機能回復を助け、目のつかれを解消します。

四国88箇所御朱印の旅

33番札所

高福山 幸福院 雪蹊寺

(こうふくざん こうふくいん せつけいじ)

所在地 〒781-0270 高知県高知市長浜857-3

電話 088-837-2233

太玄塔・玄峰塔・月法和尚基・信親の墓

観音堂天女絵・運慶、堪慶作他16体重要文化財仏像(仏像拝観は要予約)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
32周年

エイシン

検索