

# 夏本番！今年も部屋の換気を忘れずに

ウィズコロナの暮らしの中で、私たちの健康を守るために大切なのは換気です。エアコンをつけて閉め切ってしまうのは実はNG。このタイミングで、基本的な換気のかたを再確認しておきましょう。

「エアコンをつけていれば、換気をしたことになっていないはず」というのは誤解です。一般的な家庭用エアコンは、空気を室内で循環させるだけで換気を行っていないものがほとんど。感染症対策のためには、冷房時でも換気を行う必要があるのです。

夏の換気のコツは次のとおり。

- エアコンは止めず、3時間に1回以上、数分間程度、窓を全開にする。
- 換気の際は、窓やドアを2カ所以上開けること。扇風機を使って空気の流れを促すと効果的。
- 換気で室内の温度が高くなりすぎないように、エアコンの温度はこまめに調整を。

※新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が蓄積されている状況ではありません。今後、見直しが行われることも考慮し、新しい情報を常に確認するよう心がけてください。

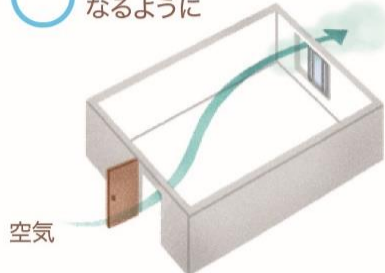


／ 知っておきたい ／

## 換気の方法

### 窓やドアを2カ所以上開ける

できるだけ対角線になるように



✗ 効果の出にくい例



### 扇風機は外に向ける



家の中の空気を外に出すことで、新しい空気を呼び込みます。



## 暮らしのレシピ

### しっとり柔らか！ よだれ鶏



鶏のモモ肉を電子レンジで加熱して作る、簡単よだれ鶏。しょうゆベースと四川風ピリ辛の2種のタレをご紹介します。

#### ▼材料(4人分)

鶏モモ肉……………1枚(約300g)  
酒……………大さじ1  
香菜……………½束  
きゅうり……………1本  
糸唐辛子……………お好みで適量

#### ① しょうゆだれ

しょうゆ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
みりん……………小さじ1  
炒りごま(白)……………適量  
ねぎ(みじん切り)……………½本  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1  
ラー油……………小さじ1

#### ② ピリ辛だれ

黒酢……………大さじ3  
ごま油……………大さじ1  
ラー油……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2  
ねぎ(みじん切り)……………½本  
んにく(すりおろし)……………小さじ½

#### ▼作り方

【下準備】香菜は食べやすい大きさに切る。きゅうりはスライスしておく。

① 鶏モモ肉の皮にフォークで数カ所穴を開け、耐熱容器に入れたら酒をまぶしてなじませる。

② ①にふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分間加熱、裏返してさらに3分間加熱する。粗熱がとれるまでそのまま冷ます。

③ 1cm弱に薄切りした②ときゅうりを皿に盛り付け、合わせた①、または②をかける。香菜、糸唐辛子を散らして出来上がり。

#### ポイント

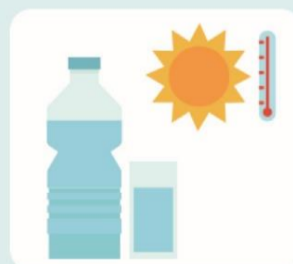
- タレの調味料はお好みで加減を。辛さはラー油や豆板醤で調節してください。
- 暑さの厳しい季節には、鶏モモ肉を加熱後、粗熱をとったらさらにしばらく冷蔵庫へ。ひんやり爽やかにいただけます。

## 暮らしのヒント

### 室内熱中症にご注意！

知らないうちに身体に熱をためている？！

熱中症は室外だけで起こるものではありません。室内でエアコンをつけていても、西日が差すなどの理由から、思いのほか高温になることがあるので注意が必要です。家の中だからと安心しないで、こまめな水分補給を心がけて。窓からの日差しを遮るには、オーニングや簡易タープが役立ちます。



## 暮らしのワンポイント

### 新しい習慣を始めよう！夏こそ大掃除

気温の高いこの季節は、水を使った掃除に最適

大掃除といえばこれまでは年末が定番でしたが、寒くて忙しい季節にわざわざ無理をしなくても。特にシンクやバスなどの水回りは、水が苦にならない夏場に重点的にしてしまうのがオススメです。気温が高ければ油污れもよく落ちるので、レンジフードの掃除も夏向きです。せっかくの夏、網戸は水をじゃぶじゃぶ使って、気持ちよく水洗いを。