



暮らしの発見

かぼちゃ

かぼちゃには、βカロチン・食物繊維・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCなどが含まれています。日本人には不足しがちな消化と精神のビタミンです。

ビタミンB1が不足すると疲れがたまってきます。糖質が分解され、エネルギーに変わるとき酵素が働くのですが、酵素には補酵素が必要で、ビタミンB1はこの補酵素の役目をします。B1が不足すると糖質が分解できず、乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなります。さらに、手足がしびれてむくみ、動悸、食欲不振といった脚気の初期症状がみられます。糖質は身体だけでなく、脳や神経の大切なエネルギー源でもあります。十分にエネルギーが補給されないと、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。こうした心の症状は、身体の症状よりも先にあらわれます。



精神を安定させる・成長を促進する・心臓の機能を正常に保つ・筋肉の疲労を防ぎ、疲労を癒す・食欲増進作用がある・末梢神経の働きを正常に保ち、脚気を防ぐ。ビタミンB1は体内でこのような作用をしますので、残暑を乗り切るためにも、少し心掛けてかぼちゃを取り入れてみてはいかがでしょうか？

こんなにある重曹の用途

いま環境にやさしい天然原料主体の製品が見直されています。人体に無害な物質で、ふくらし粉などの食品や、胃薬などの医薬品としても古くから用いられている「重曹」、マイルドで安全なアルカリとして着目され、様々な活用方が紹介されるようになりました。

●湯垢落とし

浴槽や洗面器についた湯垢は、水でぬらしたスポンジに重曹をつけ軽く磨きます。

●脱臭効果

ふたのない容器に重曹を入れ冷蔵庫と冷凍室にそれぞれセット、2ヶ月程度は脱臭効果があります。

●排水口洗浄

重曹を排水口に流してパイプクリーナーとして使えます。

●ペットの後始末

ペットが室内で粗相をしたときも、よく拭き取り乾いてから少量の重曹をふりかけ、しばらくしてから掃除機で片付けて下さい。

●洗濯用洗剤

洗濯時の洗剤の使用量を減らすことができます。洗濯用洗剤を指定の量の半分と重曹を1/2カップ入れ、ふつう通り洗濯します。これは洗濯機の最大水量の場合の量です。重曹は洗剤の洗浄力を高め、水を軟らかくして、生地をフワッと仕上げます。

●血行促進

曹湯は血管を拡張し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復、神経痛、肩や腰の痛みや凝り、冷え性、皮膚の活性化などに効果があります。沸かしたお風呂の中に重曹をひとつかみ入れてよく混ぜて入浴します。

保険のいろいろ

軽い事故でも…

かすり傷や打撲、車のヘコミだけですんだような軽い事故の場合、「このくらいの事故で警察を…」といったことで悩んでしまうケースがよくありますが、たとえ軽くても、ケガや車の損傷がある場合は、必ず警察に届けてください。自賠責保険も任意保険も、基本的には「交通事故証明書」がないと保険金が支払われないからです。報告後は、警察官が現場に来てくれる場合もありますが、どうしても時間が取れない場合は、とりあえず電話で報告を入れ、後日警察署に向向くことも可能です。

ただし、警察に届け出る前に相手と別れる場合は、お互いの住所・氏名・車のナンバー・自賠責証明書の番号と会社名などをしっかり確認して、控えておく必要があります。住所や氏名は、名刺ではなく免許書を提示してもらい、顔と照合しながら確認をしたほうが確実です。このような事態に備えて、ダッシュボードに、必ずメモ用紙と筆記用具などを入れておくといいでしょう。

任意保険に加入している場合は、できるだけ早く保険会社へ事故報告を入れておきましょう。

