

アイライクホーム通信

2022年 夏号

自然由来のハーブで家中を爽やかに!!

夏になり、様々ないや～な虫が気になる季節になってきました。市販の防虫剤はなるべく使いたくない、自然な安心なもので虫対策をしたいという方もいらっしゃるかと思います。ハーブには、虫が嫌がる成分や香りが含まれています。今回は防虫対策によく使われるハーブの紹介と合わせて、利用方法も紹介していきたいと思います。



虫よけ効果のあるハーブ

ラベンダー 虫除けの効果がある「リナロール」という成分が主に含まれています。これらの成分を嫌う蚊やハエ、ガ、ダニ、ノミなどに効果が期待できます。 	レモングラス レモンのような香りが特徴で、防虫効果で知られる「シトラール」という成分を多く含んでいます。蚊、ゴキブリ、ダニなどに効果があるとされています。 	ペパーミント スッキリとした香りが心地よいミントには「メントール」を豊富に含んでいます。蚊、アリ、ダニ、ゴキブリよけの効果が高いとされます。 
ローズマリー 防虫作用がある「カンファー」を多く含んでおり、蚊、ハエ、ガ、ダニなどの虫よけ効果があります。「カンファー」という成分は、洋服の防虫剤として使われてきた樟脳（しょうのう）と同じ成分です。 	タイム 魚料理に使われることが多いタイムですが、「チモール」や「リナロール」などの成分が含まれて、蚊やハエ、ナメクジ、ゴキブリなどの害虫を寄せ付けない効果が期待できます。 	ヒノキ シロアリやダニを寄せ付けない成分を含むヒノキは、防虫効果の他にも消臭や抗菌効果があり、防ダニシートや防ダニスプレーなどにも使われています。 

ハーブや精油を使った防虫対策

精油を使ったアロマスプレー アルコール対応のスプレー容器に無水エタノール又は消毒用エタノールを約10ml入れ、お好みのアロマオイルを20滴ほど加え軽く振って混ぜる。精製水又は水道水を約90mlを加え混ぜれば完成です。床の掃除に使ったり、ルームスプレーとして部屋に撒いたりと便利に使えます。 	ドライハーブサシェ サシェとは、フランス語で香料や乾燥ハーブを詰めた小さな香り袋のこと。お好みのドライハーブをお茶パックの不織布袋に適量詰めて、布の巾着袋に入れるだけ。クローゼットに吊るしたり、タンスに入れたり、見た目も可愛い虫よけサシェになります。 	アロマディフューザー ガラス容器に無水エタノール20mlと、お好みのアロマオイル50滴ほどを入れ、市販のリード又は竹ひごを差しします。玄関やリビングに置けば爽やかな香りの虫よけディフューザーの出来上がり。リードは100均でも売ってますよ。 
ハーブソルト 小皿やかわいい瓶に塩を入れ、お好みの精油を数滴垂らしてキッチンなどに置いておけばナチュラル素材のハーブソルトになります。塩はゴキブリよけにもなります。ペットがいる家庭は置き場所に気を付けて下さい。 	ハーブスワッグ スワッグとは、花や葉を束ねて壁にかける飾りのことです。虫よけ効果のあるローズマリーやユーカリレモン、ミントなどを麻ひもで結んでドアや壁に吊るしておきます。スワッグは時間をかけて色味や雰囲気が増え変化していく過程も魅力です。 	※精油を使用する際の注意点 ☐ 原液を皮膚に付けない。 ☐ 飲用しない。 ☐ 小さなお子様やペットがいる場合は手の届かない所に置く。 ☐ 火を使う場所には置かない。 ☐ 妊婦の方や既往歴のある方は使用を控えなければいけない精油もありますので、よく調べてから使ってください。 

★夏の星空を見にプラネタリウムへ行こう★

さいたま市宇宙劇場

宇宙飛行士の若田光一が名誉館長を務めるプラネタリウム施設です。季節ごとの星空やタイムリーな天文現象を生解説する「星空の時間」、心地よい音楽と満天の星に包まれて癒しの時間を楽しめる「音楽の時間」など、大人が楽しめる多彩なプログラムを用意。また、家族で楽しく星座探しや、宇宙を楽しむことができる「こどもの時間」も人気です。



住所：埼玉県さいたま市大宮区錦町682番地2
大宮情報文化センター（JACK大宮）3階

開館時間：平日（水曜除く）12：30～19：00
土日祝 9：30～19：00

休館日：水曜日・祝日の翌平日

料金：大人（高校生以上）620円
小人（4歳～中学生）310円
3歳以下 無料



つくばエキスポセンター

世界最大級のプラネタリウム。25.6mドームに広がる美しい星空プラネタリウムホールでは、38万個の星と迫力の全天周デジタル映像を楽しめる。子供向け番組や、オリジナル番組などプログラムも豊富。四季折々の満天の星々の下でゆったりとしたひと時を満喫できる。※上映スケジュールはHPでご確認ください。



住所：茨城県つくば市吾妻2-9

開館時間：9：50～17：00

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）
臨時休館あり（HPでご確認下さい）
※7/21～8/31は毎日開催

料金：〈展示場+プラネタリウム〉
大人 1,000円
小人（4歳～高校生）500円
3歳以下 無料



今日の晩ごはん

冷やし茶碗蒸し

材料 4人分

- 卵.....2個
- だし汁.....100ml
- かに風味かまぼこ.....4本
- 水溶き片栗粉.....適量
- 万能ねぎ（小口切り）.....2～3本

- [A]
- だし汁.....300ml
 - 塩.....小さじ1/2
 - 薄口しょうゆ.....小さじ1/2
 - みりん.....小さじ1

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、[A]を加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。
- 2 大きめの茶碗に静かに注ぎ、しっかりと泡を取り除く。
- 3 蒸気の上がつた蒸し器に2を入れ、中火で2～3分、弱火にして10分ほど蒸す。中央に竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら、火を止めて冷ます。
- 4 鍋にだし汁・ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 冷やした茶碗蒸しをくずして器に入れ、4のあんをかけ、万能ねぎを散らせばできあがり！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」（学研教育出版）

住まいのスッキリ!! “収納”術

掃除機をかけるときや、棚のホコリを払うときのことを思い浮かべるとわかると思いますが、掃除の手間を減らすには邪魔になるモノを片付けることが大切。以下を参考にしてみてください。

- 使い終わったモノは、必ず元の収納場所に戻しましょう。
- 書類や本は机に広げて置かず、ファイルボックスやブックエンドを立てて収納。小物もカゴにまとめると便利です。
- サッと動かせるようにキャスター付きのワゴンにまとめるのもオススメ。床置き観葉植物もキャスター付きの台に乗せましょう。
- コード類はトレイなどを使って浮かせたり、フックで壁掛けにしたり、ボックスにまとめてみて。ただし断線や発熱には十分注意を。



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：https://ameblo.jp/nomunomuuk/

春日部市は6月3日午後に降雹の被害にみまわれました。15分位の時間でしたが、その間に屋根の雨樋、テラス屋根、カーポート屋根、網戸、窓ガラス、クーラーの屋外機、車のボディ、果実、野菜等に被害が及びました。当社にも多数の方々より連絡が入り、対応に苦労しているのが現状です。順番に対応していますが、お待たせしているお客様には大変申し訳なく思っています。被害ヶ所の中でもテラスやカーポート屋根のポリカ平板はメーカー欠品との事で、だいぶ時間が掛かるようです。昨年からの給湯器の欠品（現在5～6ヶ月待ち）、先の見えないロシアがらみのウッドショックと合わせ、建築業界を取り巻く環境は困難を極めていますので、何事も計画は早め早めに考えて下さい。



代表取締役
小野寺 邦彦