

住まいのかわら版

新築建築
Mr. Build

<発行>

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3

TEL.024-533-1251

炭酸水を活用しましょう！

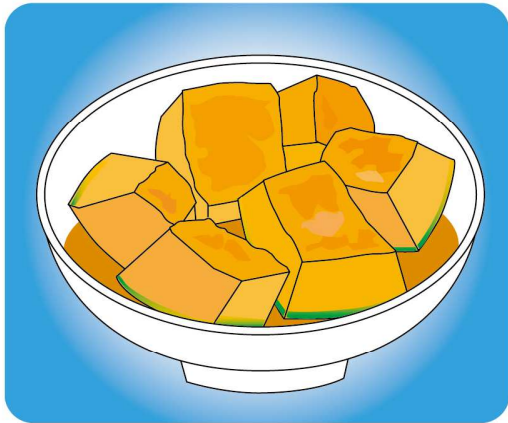
炭酸水には良いことがたくさん！
普段の暮らしに取り入れてみてはいかが？

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「炭酸水」です。シュワシュワの飲み心地が爽快な炭酸水。飲む以外にもいろいろと活用することができます。飲みかけの炭酸水でもOK！ぜひ、参考してみてください。

料理に良し！掃除に良し！
あると便利です！

・炭酸水でご飯を炊くとふっくら…水の代わりに炭酸水を使うと炭酸水の気泡が米粒の間に入り込み、お米1粒1粒がふっくらと炊き上がります。古米の炊飯でもその効果が期待できるそうです。

コツは、入れるときに静かに入れることと、炭酸水だと少し固く炊ける傾向になるそうなので、水よりも気持ち（1：1～1.2倍）多く入れること。炊飯器に浸水工程が含まれていない場合は、15～30分ほど浸水させましょう。軟水の炭酸水を入れるのもポイントです。



炭酸水で煮豚や野菜の煮物なども柔らかくなるそうです！

・アルカリ性の汚れを落とす…炭酸水は二酸化炭素をふくむ弱酸性の液体。水アカなどのアルカリ性の汚れを落とす効果が期待できるそうです。本来飲み物なので、ペットや小さいお子さんがいる家庭でも安心して使えますね。気が抜けた炭酸水でもOKだそうです。

・炭酸水で胃腸の働きを活発に…炭酸ガスが胃を刺激して胃の働きを活発にし、腸のぜん動運動も活発にしてくれるそうです。

・炭酸水はおうちでも作れる！…冷水500ccに食用のクエン酸小さじ1を入れて混ぜ、食用の重曹小さじ1を入れれば炭酸水の完成！炭酸飲料が入っていたペットボトルでつくるのも良いですね。ぜひ試してみてください。

・ホット炭酸水も良い…体を冷やさず炭酸水の良さを取り入れることができます。



頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！



炭酸水は飲みすぎると、過剰に刺激される可能性があるのでご注意ください。

朝、起きたての1杯の水や白湯の代わりにホット炭酸水を飲むと炭酸の作用によって血行も促進されるのか。コップ1杯なら、電子レンジ600Wで30秒程度が目安。40℃前後に温めるのがおすすめです。

・ホット炭酸水は手湯や足湯にもおすすめ…炭酸ガスが皮膚から浸透し、血管が開きやすくなり、血行が促進されるそうです。冷え性対策にも良いですね。1回、だいたい15分程度が



ちよつと疲れたな、というとき、手湯や足湯でゆったりリラックスしてみるのも良いですね。

おすすめです。

手湯や足湯に炭酸水を使う場合は、40～42℃のお湯1リットルを洗面器などに入れ、そこにペットボトルの炭酸水1リットルをいれて温めます。ガスが抜けないよう、ゆっくりと注ぎます。ちなみに、温めすぎると炭酸ガスが抜けてしまうので、注意しましょう。

いざというときにあわてない

防災意識を高めて、安全・安心な暮らしを

住まいの快適レポート

地震や水害などの災害被害は予測困難。日頃の備えは万全？ あなたと家族の安全のために、いま一度防災対策を見直しましょう。

災害が起きる前に徹底したい基本ポイント

- ❗ ハザードマップなどで、自宅の災害リスクを把握する。
- ❗ 家族で避難場所や連絡方法を事前に話し合い決めておく。
- ❗ 身分証明書の保管。
- ❗ 備蓄品や非常用持ち出し袋の準備。
- ❗ 住まいの安全確認を徹底。



家具類の転倒・落下防止策

L型金具や突っ張り棒（ポール式器具）を利用して、壁や天井などに家具を固定。食器棚などの扉開放防止用のストッパーも忘れずに。



ガラス飛散による怪我を軽減

窓や食器棚などガラス破損による飛散を防ぐ保護フィルムを貼りましょう。

出入り口までの動線を確認

リビング、キッチン、寝室など各部屋からのスムーズなルートを確認。避難の妨げになるような物は置かないように、整理整頓を心がけましょう。

日頃の備えが重要。 防災チェックリストで定期的に確認を

□ 自宅内の安全確認

□ 生活必需品の配置（就寝時）

- ・メガネ、スマートフォンなど日常生活に欠かせないアイテムは枕元など手の届く場所に。
- ・怪我予防にベッド脇にはスニーカーを常備。

□ 断水・停電などライフライン停止への対策

- ・懐中電灯やラジオなどの動作確認。
- ・カセットコンロ用ガスボンベや乾電池の補充。
- ・生活用水のための水タンクを常備。

□ 家庭備蓄品や非常用持ち出し袋の点検

- ・必要なものが揃っているか。
- ・賞味期限切れなどのチェック。

季節に応じて中身の入れ替えを

冬場に重宝するアイテム

- 使い捨てカイロ
- 保温シート
- ニット帽や手袋、厚手の靴下など
- 体が温まる保存食



オススメ商品 サティス

タンクをなくしたデザインや先進の機能で、毎日をゆたかに。SATIS。



サティス Sタイプ



サティス Xタイプ サティス Gタイプ



※集合住宅の場合は、停電時にトイレを流して良いか管理会社等へ確認が必要です。

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251