

# ケイハートかわら版

~heart to heart~

おそうじコラム♪

浴槽のこの部分→



はずしてますか？

浴槽のお掃除で必ず掃除してほしい場所がこちらの給湯口カバーの中です。どんなに浴槽をキレイにしてもお湯の出る部分が汚れていたら、台無しですよ！カバーをまわし開けて、このように歯ブラシなどのブラシを使って汚れをかき出します。

取り外したカバーの方も忘れずに洗ってくださいね！  
湯垢などで結構汚れています！  
このお掃除をしても、汚れが浮いてきたりお湯のニオイを感じたら市販の風呂釜配管お掃除用の洗剤を使ってみましょう。  
購入時はご自宅の配管が1つ穴か、2つ穴かを確認してお間違えのないように！  
毎日のバスタイムをぜひ清潔な浴室で、リラックスできる空間にしましょう♪



暮らしの  
まめ知識 なるほど～

### 茶渋おとしには柑橘系の皮

茶渋おとしにはハイターが1番ですが、肌の弱い方などはおススメできません。柑橘系の皮に塩をつけてこすると、適度なやわらかさと水分で汚れが落ちやすく、塩とタンニンが結びついてピカピカにしてくれます！天然の磨き布と磨き粉です。

## 8月の野菜

## 冬瓜

・ウリ科トウガン属

・原産地・・・インド、東南アジア

とうがんは漢字で『冬瓜』と書くので冬の野菜と思われそうですが夏野菜です。果実を丸のまま冷暗所に置くと冬まで保存できるので、『冬瓜』の字が当てられたという説があるそうです。

中国では古くから皮、果肉、種ともに生薬として用いられていて、体にたまった余計な熱をとるうえにのどの渴きを癒すので、現在でも夏バテには欠かせないものとされています。成分は95%以上が水分で栄養価が低い、低カロリーなのでダイエットに最適な野菜です！！ビタミンも含まれてて美肌効果があり、ワタは天然の化粧水になると言われています。



### ～今月の一品～

#### 『冬瓜の中華スープ』



冬瓜は皮とワタを取り1口大に切り、鍋に油をひいて軽く炒めます。

水を入れて煮立ったら、冬瓜が柔らかくなるまで煮込みます。中華の素を加えてさらに煮込み、最後に塩コショウで味を調べて片栗粉でとろみを付けたら完成です！一緒に他の野菜や鶏肉、ベーコン、きのこ、卵など入れると味が変化して美味しさもアップします😊ヘルシーな冬瓜ととろとろスープが体にとても優しい一品です♡

### 物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

#### 小川洋子著「博士の愛した数式」

～数学を愛する博士の家～

博士の書斎は、棚から溢れた書物が床に重なり、積み上げられたものは窓の半分を隠しています。端が擦り切れたマット、埃やカビ、一見乱雑な室内には静けさが満ち、紙のにおいに包まれた室内は、立ち去り難い心地良さを醸し出しています。

博士は次第に家政婦とその息子ルートに、素数や完全数、数学の魅力を惜しみなく語るようになります。数字を慈しみ、敬い、その存在に跪く博士の姿は、記憶が80分しか続かなくても、いつも喜びに溢れています。

2 3 5  
7 11 28



株式会社ケイハート (本社事務所)  
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-10-1-403  
http://www.k-heart.co.jp/

0120-6969-17

- ♥整理収納サービス・コンサルティング
- ♥セミナー企画・運営 ♥家事代行
- ♥ハウスクリーニング ♥原状回復工事
- ♥リフォーム
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)