

梅雨は湿気対策を万全に！環境に優しいエコな除湿のススメ

除湿剤にはさまざまな種類がありますが、せっかくなら環境に優しいエコなアイテムを使いたいですよね！

カビの発生をストップ！
おすすめのエコな湿気対策をご紹介

🐼 重曹 🐼

掃除に使える重曹は、実は抜群の除湿力を持っています。お皿や小瓶に重曹を入れ、部屋に置いておくだけで、湿度を下げるだけでなく、消臭効果もあるため、下駄箱に入れるのもおすすめです。

※ 重曹が空気に触れなければ除湿効果がないため、密閉しないようにしましょう。
※ 交換時期は約1ヵ月～3ヵ月。重曹の粉が固まったら交換の目安。使用後の重曹は、そのまま掃除に再利用できます。

🌸 コーヒーの出がらし 🌸

ドリップコーヒーや、水出しアイスコーヒーの出がらしも、重曹と同じように除湿剤代わりとして使えます。コーヒーの出がらしは一度乾燥させる必要がありますが、電子レンジで2分ほど温めるだけで水分は飛ぶので、それほど手間はかかりません。
乾燥させた出がらしは瓶などに入れて、押し入れや靴箱、トイレなど、湿気がこもりやすい場所に置きましょう。

梅雨は湿度が高く、体調を崩しやすい時期。発汗作用や利尿作用のある食材を取ることで、体内の老廃物を排出し、むくみや冷えを防ぎましょう



🍵 竹炭 🍵

竹炭は除湿剤に最適なアイテムです。炭には備長炭や木炭などの種類がありますが、竹炭は他の炭に比べて細孔と呼ばれる小さな穴がたくさんあります。その小さな穴から湿気やにおいを吸収してくれるため、除湿力が高いのです。
※ 湿気を含んだ後も、干して乾燥させれば再び使えるので、節約＆エコな除湿アイテムです。

～～こまめな換気も～～

閉め切った室内には湿気がこもってしまいます。窓を開けて空気を取り込んだ方が、室内の湿度は下がります。換気のポイントは、窓や扉などを2カ所以上開けて、空気の通り道をつくることです。強い雨の日でない限りは、窓を開けてこまめに換気するようにしましょうね。

編集後記

梅雨で雨が続く時期、今年は5月16日に九州南部、19日に奄美、22日に沖縄で梅雨入りとなりました。関東北部の梅雨入りは平年並みの6月上旬となっていますが、今週は次の水曜日までずっと雨予報ですね。
重曹や出がらしを使ったエコな除湿で、快適な空間を守っていきましょう。

シリカゲルでゴミゼロの除湿を

梅雨のじめじめ対策に、重曹やコーヒーの出がらしと相性バッチリなのが、繰り返し使えるシリカゲル除湿剤！
100均やネットで買えるシリカゲルシートは、靴箱、クローゼット、引き出しに置くだけで湿気をぐんぐん吸収。使い捨て除湿剤とは違い、電子レンジで3～5分加熱するか、天日干しで乾燥させれば何度でも再生可能。ゴミを出さず、年間で1kg以上のプラスチックゴミを削減できます。

例えば、クローゼットには重曹を、靴箱にはシリカゲルを置けば、家中サラサラに。
1シート100～300円で数ヵ月使えて、コストは最小限。重曹と同じく財布に優しい！

シリカゲルは消臭効果もあり、靴やバッグの嫌な臭いもスッパリ解消。
キッチンの食品ストッカーに入れば、湿気によるお米やシリアルの変質も防げるよ。
シリカゲルを選ぶなら、表示付きタイプがおすすめ。吸湿状態が色で分かるから管理が楽ちん！

重曹やコーヒーの出がらしと組み合わせれば、最強のエコ除湿チームの完成！

今月のこの人
製紐課

🌸 A・Kさん 🌸

【事前取りにご協力下さい】

買い物中にこんな言葉を見たり、どこかで耳にしたことはないでしょうか？フードロス問題で店頭側からのお願いとしてあるものです。その他にも対策として、見切り品コーナーが設けられていたり、エコポイントが付与されたり、値引きシールが貼ってあったりと、お店で様々な工夫がされています。

我が家の食料品のお買い物は、2～3日に1回くらいの頻度です。買い物時に見つけた食材で次の買い物をする日までの献立を考えながら買い物をしています。当日使用するものに関しては賞味期限ギリギリの物を購入しますが、翌日や明後日に使用したい物に関しては賞味期限が長いほうを選んで購入するようにしています。

このような買い物の仕方は、一見するとフードロス対策を無視しているようにも見えますが、使用状況を考え、食材を無駄なく使用するように工夫している行動だと思うのです。売れ残りをお店側で廃棄するか、使い切れず家庭で廃棄するかの違いではないでしょうか。

フードロス問題以外にも我が家に合わせた無理無く続けられるSDGs対策をしていきたいと思います。

* 次回はこの人 R・Aさん