



# 我が家の覚書

覚えていると便利裏技

- ◆家事一般の裏技
- ◆災害時必要事項
- ◆健康に関する事
- ◆その他いろいろ



# 家事その他裏技?いろいろ

衣類のカビ取りは、はたかないで、化粧クレンジングティッシュでふき取る。



レタスやキャベツの芯の部分にキッチンタオルを折って当て、ラップできっちりと包むと長持ちする。



ラップを大きめに切り台の上に敷く。魚・肉などの塩コショウや粉まぶしをした後が楽。



魚を焼く時、網にお酢を多めに塗るときれいに焼ける。



砂糖が固まった場合はパンの切れ端を5～6時間入れておくとサラサラになる。





## 災害時に必要ないろいろ

- ◆ 電池・ろうソクは常備・さらにランタンがあると便利。
- ◆ トイレの水は1回にバケツ2～3杯必要。勢い良く流さないと駄目。タンクに水を入れた方がよい場合がある。
- ◆ 猫のトイレ用の砂をビニール袋に入れ、使用後ゴミとして捨てられるのであれば一安心。
- ◆ 冷蔵庫の氷を多く作っておくと、飲み水として使える。
- ◆ 車のガソリンは何時も満タンにしておくか、携帯のガソリントankは車の行列に並ばなくても買える？との事。
- ◆ 暗闇でも光るテープを部屋の出口や必要な物に張っておくと慌てないで済む。

# 健康に関するいろいろ

- ◆ 食事をする時、初めに野菜を食べると太りにくい。
- ◆ 運動した後牛乳を飲むと糖質・たんぱく質。血液量を増やす。
- ◆ 食事後にすぐ筋肉運動を5分すると血糖値が上がらない。



## その他いろいろ

バターは始めに使いやすい形にカットしておく使いやすい。

2ℓ容器に水道水を入れ  
飲み水用に保管。  
(5本～10本) 5・6日に  
取り替える。

お風呂の最後に熱めのお湯をまわり  
にかけておくと、カビが生えにくい。

切り花を長持ちさせるには  
ハイターを1・2滴垂らすと  
雑菌が増えないので日持ちする。

冷蔵庫の氷が  
出来なくなったら、  
コンセントを一度  
抜き10分経って  
から入れると直る  
かも・・・