



# Smile Home

Vol.25

2007年

## contents

- ➡ おいしい水を手に入れる
- ➡ 適正体重
- ➡ 花粉症対策商品
- ➡ 今どきのトイレ



### \* おいしい水を手に入れる \*

おいしい水を手に入れる方法には色々あります。

水道水をやかんでしばらく沸騰させて**塩素**を抜いて使う

**レモン汁**を水道水に数滴たらす(喫茶店でもレモンの風味の水が出てくる事があります)

**備長炭**や**竹炭**を水道水に入れておいてから使う

**浄水器**をつける(水栓本体にカートリッジを内蔵したタイプやシンク下設置タイプがある)

**アルカリイオン水生成器**をつける(キッチンに組み込むタイプもあります)

下表はTOTO製アルカリイオン水生成器について書かれたパンフレットを参考にしています。

美容		安心	健康・美食			
PH3.0	PH6.5	浄水	PH8.5	PH9.0	PH9.5	PH10.0
食器洗い	美容 野菜洗い	粉ミルク 薬の服用	胃腸の健康に そのまま飲用	炊飯 お寿司に	お料理 お茶に	食材の アク抜きに

**アルカリイオン水**は、水を電気分解して得るアルカリ性の水で飲用して胃酸過多・慢性下痢・消化不良・制酸・胃腸内異常発酵に効果的で、お通じが良好になるとも言われています。また、ご飯から煮込み料理までおいしくなります。

無料で**電子イオン水**を手に入れる

大型のスーパーで無料で提供される「口当たりがまるやかで、湧き水のような水」と表現されている**電子イオン水**は飲用水の中に失われたマイナスの電子を供給して出来た電子量の多い水で、沸かしても凍らせても効果はなくなりません。

もちろん**PHも中性のまま**なので赤ちゃんのミルクや薬を飲む時も使えます。

この水は料理をおいしく引き立たせてくれるほか、この水を使って炊いたご飯はジャーで保存していても変色しにくく、食品に浸透しやすいため乾物をスピーディに戻せるなどメリットが一杯です。



### \* 花粉症対策商品 \*



緑茶風味 350ml  
グレープフルーツ風味 100ml  
(いずれも178円税込)

つらい花粉症には**甜茶**や**ハーブ成分**配合の飴・飲料も効果的と言われているのですが、サッポロ飲料からビールの苦み成分「**ホップ**」の抽出物(花粉症の症状を軽減する働きがあることが判明)を配合した清涼飲料水その名も「**SAPPORO(サッポロ)ホップ研究所**」が発売されました。

なお、ビールを飲んでも効果は無いそうです。

### \* 適正体重 \*

自分の適正体重をご存知ですか?成人に合わせた適正体重の計算方法をご紹介します。

(計算が面倒な方は右の表をご参照下さい。)

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重(kg)}$$

(現在の世界標準)

肥満レベルはBMI(Body Mass Indexの略)を使って判断できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

#### BMI値と肥満レベルの目安

BMI値	レベル
22	適正体重
18.5~25未満	普通体重
18.5未満	やせ型
25~30未満	肥満レベル1
30~35未満	肥満レベル2
35~40未満	肥満レベル3
40~	肥満レベル4



$$(\text{身長(m)} - 100) \times 0.9 = \text{標準体重(kg)}$$

(古くからの計算方法)

標準体重は単なる目安で、体脂肪率が高い"かくれ肥満"の場合や逆に、筋肉量が多くて標準より体重が多くてもちょうど良い場合もあるので、筋肉や脂肪の量などの中身が大切です。

#### あなたの標準体重範囲

身長(c m)	下限(以上)	適正体重	上限(未満)
150	41.6	49.5	56.3
151	42.2	50.2	57.0
152	42.7	50.8	57.8
153	43.3	51.5	58.5
154	43.9	52.2	59.3
155	44.4	52.9	60.1
156	45.0	53.5	60.8
157	45.6	54.2	61.6
158	46.2	54.9	62.4
159	46.8	55.6	63.2
160	47.4	56.3	64.0
161	48.0	57.0	64.8
162	48.6	57.7	65.6
163	49.2	58.5	66.4
164	49.8	59.2	67.2
165	50.4	59.9	68.1
166	51.0	60.6	68.9
167	51.6	61.4	69.7
168	52.2	62.1	70.6
169	52.8	62.8	71.4
170	53.5	63.6	72.3
171	54.1	64.3	73.1
172	54.7	65.1	74.0
173	55.4	65.8	74.8
174	56.0	66.6	75.7
175	56.7	67.4	76.6
176	57.3	68.1	77.4
177	58.0	68.9	78.3
178	58.6	69.7	79.2
179	59.3	70.5	80.1
180	59.9	71.3	81.0
181	60.6	72.1	81.9
182	61.3	72.9	82.8
183	62.0	73.7	83.7
184	62.6	74.5	84.6
185	63.3	75.3	85.6

**\*いまどきのトイレ\***

今お使いの旧来型トイレをいまどきの超節水型トイレに取り

4人家族・お風呂一杯を180Lで計算

**2日でおフロ1杯以上の節水効果**

**使用水量の比較**

旧来型便器	75,920ℓ
6Lタイプ	29,565ℓ

約**60%**節水

水道料金に換算すると年間約**12,000円も節約**になります

使用水量が半分以下で済む節水力抜群な便器(従来13L/1回だったのが、6L/1回)は自動で電源を「切」にしたり「使う時だけ温かい」を実現した**節電機能**も魅力です。節約機能だけでなくサウンド機能やお手入れしやすさにも様々な工夫がされており、今回は各メーカーのお手入れしやすさを取り上げてみました。**使用のたびに自動で便器を洗浄**してくれる便器**アラウーノ**(松下電工)は今注目を集めている画期的な商品です。

**TOTO**

6L洗浄 + フチなし形状 + トルネード洗浄便器の例

TOTOはフチなしトイレ

フチなし形状

TOTO WASHLET

トルネード洗浄

NEOREST

「汚れにくく、落としやすい」が半永久的に持続する表面素材**セフィオンテクト**

**INAX**

6L洗浄 + 汚れカット形状 + 丸洗い洗浄便器の例

丸洗い洗浄

汚れカット形状

「防汚、抗菌」の技術で水あかを5年間もシャットアウトしてくれる技術

**National**

流すたびにあなたに代わって、お掃除してくれる全自動おそうじトイレ「アラウーノ」

**3つの新技術**

- 激落ちバブル・・・ 2種類の泡洗浄で、1回1回すみずみまでお掃除します
- 汚れをはじく新素材・・・ 汚れの原因の水アカがつきにくい有機ガラス系の新素材
- スパイラル水流・・・ 渦巻状の水流でズバツとパワフルに流す

直径約5mmのバブルの泡が汚れを強力に剥がす  
大洗浄時はさらに洗剤マイクロバブルの泡でわずかに残った汚れを除去し便器内をきれいに保ちます  
洗剤補充は約3ヶ月に1回市販の台所用洗剤でOK

リモコンは4隅を押すだけのユニバーサルデザイン

ウォシュレットもフチなし登場

ウォシュレットアプリコット

ここにスッキリ収納されているノズルが洗浄さ

新素材

汚れをはじく新素材「有機ガラス系」使用で水あかが落ちる

スパイラル水流

超節水型(5.7L/大洗浄時)でも水が勢いよく旋回してしつこい汚れも一気に流します

ひとふき形状

汚れがたまるフチ裏をなくしたので、お掃除さっと一拭きです

スキマレス形状

完全一体成型なので、便座と便器の間のスキマがなく、お手入れ簡単

ステンレスノズル

ステンレス製ノズルなので黒かびの発生を抑えられます

ツインノズル

おしり用とビデ用が別々のツインノズルで、使用前後は自動洗浄

TOTOから2月に登場するフチなしウォシュレット『**アプリコット**』は オート開閉 オート便器洗浄 室内暖房 オートサウンド オートフレグランス等の機種ごとに異なる機能や標準仕様の やわらかな明かりを灯す 本体・便座・フタの簡単着脱 脱臭機能に加え、これまで汚れが見えずお掃除しにくかった**ウォシュレットのフチ裏をなくし便座裏へ汚れをはじく効果の高い特殊樹脂加工を施したクリーンコート便座**はお掃除の負担をますます軽くしました。もちろん**節電機能**もついています。

**使用電力の比較**

貯湯タンク方式	7,800円
タンクレストイレW瞬間方式	2,000円

約**75%**節電

電氣代に換算すると年間約**5,800円も節約**になります

左のグラフは節電機能の効果の例です(W瞬間方式・・・便座とシャワーを使う時だけ瞬時に温める)による節電の効果のグラフにしたものです(松下電工発表の数値参照)

## \*財産を守る\*



H18年4月～6月の3ヶ月間の盗難通帳による払出し件数は49件＝3,700万円で、盗難キャッシュカード等による引出し件数はなんと1,250件＝5億9,500万円だったそうです。（全国銀行協会による調査結果）

盗難以外にも**各種カードの入った財布を落したりATMでカードを抜き忘れる**ケースがあります。金融機関・警察へ早めに届け出る為に取引先銀行の電話番号や時間外の紛失・盗難等の受付窓口等を携帯電話に登録してあれば安心です。

## \*クレジットカード\*



クレジットカードの場合はさらに注意が必要です。なぜなら、**暗証番号が無くても名前とカード番号・有効期限さえそろえばネットショッピングができて悪用される可能性もあります。**是非こちらにも紛失時の連絡先（請求利用明細書等に記載）を登録しておきましょう。



## \*ポイントカード\*



よく利用するポイントカードは、財布のポケットに入れておくのがやっぱり便利ですが、ポケットが少ないので重ねて入れていて「必要な時に探すのに時間がかかった」という経験はありませんか？  
お店の業種ごと お店のある地域ごとにカードをまとめる他にも、**全体的なカードの色合い別に重ねておく**とレジで探しやすく、また整理するのも楽になります。

ポイントカードが貯まると、買い物に金券として使えたり便利ですが、**有効期限についてもチェック**しておく事をお勧めします。最終利用日から1年以内 という規約のカードが多いですが、中には発行日より1年間 という有効期限のカードもあります。無効になる前に使ってしまいましょう。

## \*過去のページを見る\*

ホームページの検索一覧から目的のページをクリックして「見つかりません・削除されました」等の表示が出た時は検索ページの「**キャッシュ**」と書いてある部分をクリックして読むか、さらに古い時期のページ（特に文章）は下記サイトで見る事が出来ます。

<http://www.archive.org/>



2001	2002	2003
9 pages	12 pages	15 pages
Feb 03, 2001	Jan 23, 2002	Feb 10, 2003
Mar 01, 2001	Mar 28, 2002	Apr 03, 2003
Apr 17, 2001	Apr 14, 2002	Apr 14, 2003
Apr 18, 2001	May 26, 2002	Apr 20, 2003
May 03, 2001	May 31, 2002	Apr 21, 2003



1. 表示されたページの左図のような空白枠内に目的のアドレスを打ち込み真下のボタン（take Me Back）をクリック

2. さかのぼって数年分の一覧がズラッと並ぶので目的の時期（古いページ）をクリックする

3. もし**文字化けしたページ**が開いたら、ブラウザの表示メニューのエンコードの所で**日本語（自動選択）**を選択して文字化けを修正する事ができます。

## \*簡単に誰からの電話か知る\*

電話番号が表示されるナンバー・ディスプレイを申し込んでいる場合の追加オプションで、**どこの誰（会社）からの電話か**が表示される**ネーム・ディスプレイサービス**（住宅用：105円）があります。このネーム・ディスプレイサービスを申し込まなくても、着信履歴から入手した**電話番号を枠内に入力して、検索ボタンをクリック**するだけでどこの誰（会社）からかかったのか知る事が出来るサイトがあります。無料で検索出来て非常に便利です。

<http://www.telecore.jp/>



ご注意

枠内に電話番号を入力後に**エンターキーをクリックしても検索出来ません**。必ずその右端にある検索ボタンをクリックしてください。