



こんにちは！フラワーデンカです！

暖かくなってくると、花粉の飛散状況が気になりますよね。今年はなんと**飛散量が平年の1.5倍以上**だそうです。ウェザーニュースによると、すでに少量のスギ花粉が飛散しているとのこと。過去10年で最も多い飛散量になる見込みだそうです（泣）。早めに空気清浄機をご用意ください！買い替えや新規購入のご相談も承ります。

なるほど快適通信

家電を上手に取り入れて、健康を維持しませんか？

自分の**健康状態**を知って、**家電**でメンテナンスを！



最近、自分の身体を見つめ直す機会が増えました。注目されているのが「**健康家電**」。家電を使って、身体のメンテナンスと現状を把握しませんか？ オススメをご紹介します！

疲れを癒すマッサー家電



パナソニック
高周波治療器 コリコランワイド

はおるだけで、コリ治療できる手軽さが人気！上着をきて、外出もできますよ。無刺激なので、イヤな痛さは全くなし！

“痛気持ちはいい”とSNSで話題になった**ふくらはぎをケア**する家電。まさにゴリラにひとつかみされたような力強さだとか。



ドウシヤ 「ゴリラのひとつかみ」

芸能人じゃなくても歯は命！

歯が弱ってくると、食物が噛み砕けず、誤嚥することも。毎日の歯のケアは重要です。**歯ブラシにプラス**して、歯間ブラシやフロスもいいですが、家電を使うと奥歯の磨き残しがなくなり、スッキリしますよ！



パナソニック
ジェットウォッシャー ドルツ

正月太りは解消できた？

「体重計」をお持ちの方は多いですが、オススメしたいのが「**体組成計**」です。体重だけではなく、体脂肪や筋肉量、基礎代謝量などが分かります。実際の年齢より、体内年齢はどのくらいか知りたくありませんか？



血圧測定を習慣化しよう！

血圧は健康状態を知るバロメーターです。正しい血圧を知るには、**起床時と就寝前の1日2回の測定**と継続的な管理(記録)が大切です。血圧計には、心臓に近いのでより正確な「**上腕式タイプ**」と持ち運びができ、手軽に測れる「**手首式タイプ**」があります。



手首式の測定は心臓と同じ高さで測定しましょう。

生活お役立ち情報 冬の湿度目安は40~60%。加湿器の選び方！

乾燥して湿度が低いとウイルスが飛散しやすくなるので、加湿器が必要になってきます。でも、加湿のしすぎは室内にカビや雑菌が繁殖しやすくなるので、注意が必要です。

部屋の広さに応じた「加湿量」をチェック

加湿器は4種類の加湿方法があり、それぞれメリットとデメリットがあります。いずれにしても、部屋の広さに対して加湿能力が低いと加湿できず、ムダな電気代もかかるので、「適用床面積」をチェックしましょう。



スチーム式

お湯を沸かして蒸気を出すイメージ

本体でお湯を沸かして、加湿する。



メリット

- 清潔な水蒸気で加湿できる
- 加湿力が高く、部屋も暖かい

デメリット

- 電気代がとてかかる
- 吹き出し口が高温になる

電気代目安 1時間あたり約8.24円~26.6円

ハイブリッド式

Tシャツを温風で乾かすイメージ

水を吸わせたフィルタに温風を当てて気化させ、加湿する。



メリット

- 雑菌を放出しない
- すばやく、うるおう

デメリット

- 電気代がかかる
- 本体価格が他より高め

電気代目安 1時間あたり約2.65円



超音波式

細かい水滴（ミスト）を出すイメージ

超音波振動で細かく破碎した水を、ファンで放出し、加湿する。



メリット

- 電気代が安い
- 音が静か



デメリット

- 水中の雑菌や汚れをそのまま放出
- まわりの家具などを濡らす

電気代目安 1時間あたり約0.68円

気化式

Tシャツに風をあてて乾かすイメージ

水を吸わせたフィルタに風（冷風）を当てて気化させ、加湿する。



メリット

- 電気代が安い
- 送風なので熱くならず安心

デメリット

- 大量の風で加湿するため、運転音、本体サイズが大きい。部屋が冷える

電気代目安 1時間あたり約0.11円~0.27円

編集後記“ちょっと、ひと休み”

今月のニュースレターはいかがでしたか？
今後も毎月、当店から暮らしにお役立ていただける情報を発信して参ります。お知り合いで「ニュースレター欲しい！」という方がいらっしゃったら、ぜひご紹介ください。

高カカオチョコレートは太りにくい！

チョコレートに含まれるカカオは、脂肪の蓄積を抑制し、血糖値上昇も抑えてくれる働きがあるため、ダイエットに。カカオ含有量が70%以上のチョコレートを1日に25グラム摂取が目安です！



こんにちは！



当店は困ったを解決するまちの電気屋さんです。店頭での販売はもちろんのこと、電球交換からハウスリフォームまでみなさまの笑顔あふれる暮らしをサポートします。地域密着店の小回りの良さを生かし、私たちは「ずっとあなたの電気係です。」