

今年の土用の丑の日は7/30!
今年半年のごほうびに
おいしい鰻が食べられたらいいな

令和5年

7月

蚊対策

やっと梅雨が終われば、虫の季節。蚊の季節。イヤですねー。特に寝ているときに耳元で聞こえる羽音にはウンザリです。かといって、子どもやペットがいる場合、殺虫剤多用も心配。何か手だてはないものかあれこれ考えてみました。

蚊の一生

蚊はちょっとした「水たまり」があれば卵を産み付けることができます。水面に卵を産み、水中で幼虫(ボウフラ)、蛹(オニボウフラ)となり成虫になります。成長速度は外部環境に影響され、一般的に気温が高ければ速く低ければ遅くなります。ちなみに成虫の寿命は30日といわれています。

蚊の発生を防ぐ

たまり水から発生する蚊なので、たまり水をなくすのが一番の解決策です。各家庭で、地域で、学校や職場で対策ができれば蚊の発生も減るかもしれません。

要注意のたまり水

- 植木鉢の受け皿、自転車などの雨よけシートのたるみ。
- 屋外に放置された空き缶・瓶・ペットボトル
- 雨水枡・・・ステンレス製網をつけた上から通常のフタを置く。
- 竹の切株やお墓の花立
- 廃タイヤ
- 水連鉢などには、メダカや金魚を入れ飼育

見つけたら
撤去!

生まれた成虫は、草むらに生息します。雑草地をなくすのも有効的です。

オニヤンマ

蚊や蜂、アブなどの天敵、オニヤンマ。そのオニヤンマそっくりの模型?が、アウトドアや庭仕事などの場面で大人気。アクセサリーになっていて、帽子や洋服などにつけておくと防虫効果があると去年の夏は爆売れしたそうです。その効果には様々な声がありますが、防虫スプレーが使えない赤ちゃんや敏感肌の方は試してみる価値あるかも。1体数百円~1000円位、ホームセンターやネットで買えます。



おにやんま君



蚊が嫌う植物を植える

人間が好むハーブの香りは、蚊にとって不快な香りであり、蚊が好む人間の匂いを消してくれます。そのためには、庭仕事の際、ハーブの葉を手で揉むようにして香りやエッセンシャルオイルを放出させ、体にこすりつけると良いそう(敏感肌の方は要注意)

- *レモンバーム(ミント科) *レモングラス *蚊連草
- *キャットニップ *バジル *ラベンダー *ペパーミント
- *アガスタケ・カーナ(別名:モスキート(蚊)プラント)
- *セージ *ローズマリー *アルテメシア サザンウッド

ハーブは浸食性が強いので地植えはしないほうがベター。鉢やプランターで育てましょう!

アロマ虫刺され軟膏の作り方

虫刺され効果だけでなく、アロマによるリラックス効果、リフレッシュ効果も期待できます。

オススメのアロマ精油(100%天然のもの)

- ・ゼラニウム
虫に刺された患部のかゆみを抑え、痕をきれいに消してくれる働きがあるため、患部の肌ケアにおすすめです。ゼラニウムに含まれるシトロネロールという香り成分が、昆虫忌避作用があり、虫よけにも役立ちます。
- ・ペパーミント
体感温度を下げる働きがあり、夏の暑い時期に使用する時や、患部が炎症を起こして熱をもっている時には使用感がよい
- ・レモンユーカリ
スツとした刺激的なレモンに似た香りでもリフレッシュ効果がありますが、肌に刺激があるため、大量に使用するのは避け、敏感肌の方は刺激がないか確認してから使用するとよいです。妊娠中は使用を避けます。

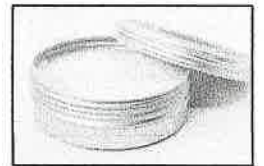
材料

- ・みつろう 6g
- ・上記のおすすめ精油 10滴以内
- ・植物油(ホホバオイルなど) 35ml
- ・保存容器(40ml、遮光瓶、消毒済み)

作り方

- ①みつろうと植物油を量り、耐熱容器に入れて湯せんにかける
- ②混ぜながらみつろうを完全に溶かし(融点60度)、湯せんからははずす
- ③保存容器に②を流しこみ、荒熱が取れたら精油を1滴ずつ加えて混ぜ、静かに冷ます。

※肌の弱い方はパッチテストをしてからご使用を ※高温多湿の所に置かない
※精油は規定量より多く入れない ※1か月を目安に使いきりましょう
※肌が赤くなるなど肌に合わないときはご使用を停止してください



~夏のレシピ~

ナスとズッキーニのドライカレー (1人分)

材料: 合いびき肉100g なす1/2本 ズッキーニ1/4本 玉ねぎ1/4個
にんにく・しょうがのみじん切り各1/2かけ カレー粉小さじ2 顆粒コンソメ
小さじ1 水1/4カップ ウスターソース大さじ1/2 ケチャップ大さじ1/2
塩適宜 ブラックペッパー適宜 ごはん1杯 オリーブオイル大さじ1

作り方: ①ナスとズッキーニは1cm角、玉ねぎはみじん切り
②フライパンにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れて火にかける。泡立ってにんにくに少し色がついてきたら、①の玉ねぎを加え透き通るまで炒める。



- ③①のナス、ズッキーニを加えて、塩・ブラックペッパーをふり、しんなりするまで炒めたら別の器に取り出しておく。
- ④③のフライパンにひき肉を入れて強めの中火で肉の色が変わるまで炒める(余分な油はキッチンペーパーで吸い取る)
- ⑤中火にし、③の野菜を戻し入れカレー粉を加え1~2分炒める。コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、水を加え水分がほとんどなくなるまで煮詰める(焦がさないよう混ぜながら)
- ⑥仕上げに塩こしょうで味を整えてできあがり。

今年はお水で海に泳いでいるかな??



水遊びは大人の人といっしょにね?