

# こんにちは！高建ハウジングです！



すっかり秋の気配が感じられる今日この頃、皆さんいかがお過ごしですか？

寒さ暑さも彼岸まで・・・と申しますが本当にしのぎやすくなってきましたね(\*´艸`)ㄉㄉ

「食欲の秋」が到来しそうな予感♪だったのに、こんな記事を発見しました!!

【日本肥満学会は体格指数（BMI）が25以上を肥満としており、隠れ肥満は（BMI）が25未満で体脂肪が男性20%以上、女性30%以上の状態を指す。肥満と同様に、隠れ肥満もメタボリック症候群や脳梗塞、心筋梗塞の危険性を高める。しかし見た目で肥満と分かりにくいいため、健康だと思い込んで疾患の発見が遅れ死亡率が高くなるのが問題になっている。】



と、書かれていました。〈隠れ肥満〉・・・ワシやないかい!!(´Д`)ノ 代々、腹出んの見えてっから・・・

見た目、痩せて見えている人やBMI指数が25未満でも注意が必要です！

ちなみにBMI指数の計算の仕方は、↓↓↓こちらです。

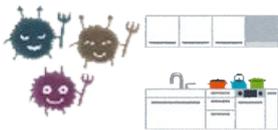
BMI指数 = 体重Kg (÷) {身長m (×) 身長m}

BMI指数が、25未満でセーフかとおもいきや❌

体脂肪率が24%だと、【隠れ肥満】というワケです。

食欲の秋・・・健康のために、減量の秋になりそうですね❌

例：体重72Kg ÷ (身長1.7m × 身長1.7m) =  
72 ÷ 2.89 = 24.91  
BMI指数 → 24.91 (BMI指数 25)  
となります。



## 食洗機、お手入れしてますか？



食器をキレイにしてくれてるんだし、洗剤も使ってるからキレイでしょ？と、思ってる方！

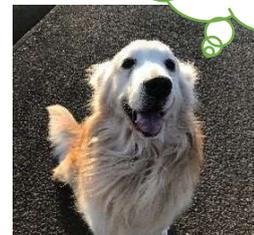
フイ・フイ・フイ待って👏❌お手入れしないと、臭くなったり故障の原因にもなりますよ！

食洗機の中の汚れの種類は3つ！！

- ・水に含まれているミネラル分の白い汚れ
- ・残さいフィルターなどに溜まる細かいゴミ
- ・長時間使用していないと発生するカビ



この3つが主に食洗機の汚れや臭いの原因です！



食べ物をのせる食器ですから、清潔にしておきたいですね！

細かい野菜くずなどは、特に雑菌を繁殖させてしまうので使用後には必ず取り除くようにしましょう。

食洗器のお手入れ方法は、取り扱い説明書を見て記載通りに行うようお願いします。

取説には、使ってはいけない洗剤やお掃除道具が書かれているので必ず見て下さいね。

普通の食器用洗剤なんか入れた日にゃ・・・恐ろしいことが・・・(;´Д`´) 泡の無限ループに突入しますよ・・・

日頃から、使っていても使ってなくても面倒がらず・・・是非、お掃除してくださいね！



## あったらいいな♪ここ！ここ！

お住まいの住宅に、「あ～！ここに棚があったら片付くのに！」なんて思ったことありませんか？  
私自身も、洗濯機の上やキッチン、リビングなどなど…ここに棚があればいいのに！と、  
思うことが多々あります。(。・`ω´n)ソ一 賃貸でなければ棚を付けたい!!

ホームセンターなどには、収納家具や便利グッズなど手ごろな値段で販売されているので  
ついつい買って、結局…邪魔になってしまったり、部屋が狭くなったり…ゞ(。>\_\_\_\_<。)/

洗濯機の上もラックを買ってきて収納している方もいると思いますが地震や経年劣化でネジが緩み  
収納している物の重さで倒れる危険性も💡 そう考えると、やっぱり棚の存在は偉大なのです！  
収納できるし、部屋も狭くならない、お部屋をおしゃれに演出することだって出来ますしね✧

棚は自分でも取付ることは出来るかもしれませんが、下地など棚を固定する所をきちんと確認  
しないと危険です！荷物を置いたら「ガタンっ！」なんてドリフの世界です！(≧ε≦)

どのくらいの重さに耐えられるかを含め、下地の位置や棚の範囲をきちんと調べてから安心安全な  
棚を設置することをお勧めします！もちろん、弊社でも設置させていただきます！アングルやブラケット  
など、お部屋のイメージに  
合うものをご提案します。  
どうぞ、ご相談下さい！



僕のおやつも、  
置いてくれる？



イメージ写真



## お風呂の足ふきマット



みなさん、お風呂の足ふきマット…最後に、お風呂から上がった後、どうしてますか？  
「脱衣かごに、掛けてる」「洗濯機の上に、平たく干してる」などなど、ご家庭によっては様々  
ですよ？ もちろん毎日洗う方もおられるでしょう。

今回は、毎日洗う人も、取合えず干しておく人にもお勧めの足ふきマットの干す場所をご紹介します。

お風呂の足ふきマットって一番最後ともなるとビチャビチャだったりしますよね。

朝まで、そのまま敷いておくのも ちょっとねえ… そこで突っ張り棒の登場です！ㄣ(° 旦° ㄣ)カモン  
お風呂の入り口の内側の上の方に突っ張り棒をセットします。

そこに引っ掛けて干しておくだけ☆☆ なんだ、「おもしろだね💡」

って思いました？ いやいや、意外と邪魔にならず 乾かすことが出来んだぞい♪

干す場所がない、他の洗濯ものと一緒にピンチハンガーにかけるの嫌だな…と

思ってる人にもお勧めです。お風呂ってお掃除以外には頻繁に行かないので、邪魔になりません。

是非✧お試し下さいませ♪

では、みなさん またお会いしましょう☆\*。ゞ(。>v<)ノ\*。

ウチは、大きい  
足ふきマットを使っ  
ているのでこんな  
感じです。→→→

