



原状回復

≠

ニオイを消す

(株)グリーン・エナジー
代表取締役 **山根 寿豊**

所有している物件でトラブルがあり、原状回復はしたけど、ニオイが残ったままで、貸せない・売れない・住めないというご相談をいただきます。原状回復の工程をお聞きすると、残地物撤去・表装材撤去・表装材張替、場合によっては設備入替などを行っており、たしかに『見た目の回復』は十分です。ですが、ニオイが残っている場合、原因は明らかで、『ニオイを消すために必要な工程』が入っていないことがほとんどです。例えば、ペットのおしっこやゴミ屋敷の腐敗液などが、床材や床下に侵入していることはよくあります。明らかにシミになっていればわかりやすいのですが、目視でわからないケースも多く、ニオイの元を残してしまいがちです。建物はごそっと丸洗いきれません。だからこそ、対処が難しい…。餅は餅屋。ニオイに困ったら、ニオイの専門家へ。弊社では、すべての工程において、ニオイだけでなく、仕様や素材、建築への知識を持ち、専門技術を持つメンバーで対応いたします。トラブルの大小にかかわらず、ニオイのことなら、まず弊社へご相談ください。

ちょっと工夫で、毎日を快適に♪

摂りすぎた塩分を緊急リセット!

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食塩相当量の目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。しかし、一般的な食事の塩分量(目やす)は、幕の内弁当4.8g、きつねうどん5.8g、天ぷら定食7gです。毎日の食事ですでに塩分量がオーバーしがち。そこへ、外食が続くと…!?

ちょっと塩分を摂りすぎたと思った時は、緊急リセット! いつまでも健康を保つために、塩分をリセットする方法を覚えておきませんか?

▶**水分補給**:まずはしっかりと水を飲んでください。水分を摂ることで、体内の塩分濃度を下げることができます。

その上で、コーヒーなどに含まれるカフェインの利尿作用を利用すると、水分とともに塩分も排出することができます。また、りんごジュースには、塩分を排出するカリウムが多く含まれているので、効果が期待できます。

▶**汗をかく**:汗をかくことで、塩分を体外に排出することができます。運動もいいですし、半身浴もいいですね。コップ1杯のお水を飲んでから、40度前後のお湯に10分ほど入浴すれば、汗がたくさん出ますよ!

▶**カリウムを多く含む食品を食べる**:カリウムには余分な塩分を体外へ排出してくれる作用があります。ほうれん草、じゃがいも、大豆、アボガド、納豆などに加え、果物にも多く含まれています。

▶**カルシウムを含む食品を食べる**:カルシウムもカリウムと同じ働きをします。カルシウムは、魚介類や乳製品、大豆製品に多く含まれています。

健康ツボ事典

崑崙

初期の腰痛に効果的

初期段階の軽度な腰痛や背中への痛みに効くとされているのが、崑崙というツボ。

崑崙は外くるぶしの頂点からふくらはぎの裏側に指を沿わせてアキレス腱とちょうどぶつかる場所にあります。崑崙に親指を当て、その他の指でアキレス腱をつまむように持ち、親指で軽く3秒程度押し離して動作を3~5分程続けると効果的です。



竜騰虎闘

力の伯仲する二者が、力を尽くして激しく戦うこと。

「竜」と「虎」は、力に優劣がなく、互いに対立し合う英雄・豪傑のたとえ。「騰」は、天に勢いよくのぼること。転じて、勢いの盛んなこと。

夏目漱石の『吾輩は猫である』では、「竜騰虎闘の壮観があるだろうと予期した交渉は・・・」との一節があります。



肌触り、つけ心地、ニオイ抑制…様々なマスクを試し、自作もする自称マスクマスター！皆さんのオススメマスクを教えてください♪

調香師ってすごい！

私はニオイに敏感なため、『香り関係の仕事をしたらしいのに』と言われることがあります。

市販の香り商品は使用できない身でありながら、一度は考えたことがあるのが調香師。

常にさまざまな香りと向きあい、化学・薬学などの知識も併せ持ち、個々の香りの性質から、香料を組み合わせたときに生み出される香り、そしてそれらを嗅ぎ分けられる能力を持つエキスパート。鋭い嗅覚とそれを維持できる体力、トレンドにも精通し、消費者

が好む香りを把握することなど、ものすごい高次元の能力を求められる仕事です。

私にあてはまるのは、嗅覚が敏感なことだけ。しかも強い香りを嗅ぐと一発でダウンするし、香りの好き嫌いも強いし、何種類も嗅ぎ続ける体力もななく……。私にはどうやっても務まりません。

エレガントなイメージのある調香師ですが、心技体整ったトップアスリート並みの方たちでないと務まらない、過酷なお仕事なのでしょうね。

日本の四季を食す

いちご



美肌効果や風邪予防が期待できるビタミンC、貧血予防に効果的な葉酸、血糖値の上昇を防ぐペクチン、目の健康維持に効果的なアントシアニン、虫歯予防に効果的なキシリトールなど、栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCは、みかんの約4倍も含まれているんですよ。

おいしいいちごを選ぶには、まずはヘタをチェック！

- ▶ヘタが反りかえるぐらいピンと立っている
- ▶ヘタの緑が鮮やかで濃い
- ▶ヘタの付け根から果肉がふくらんでいる

▶ヘタの付け根まで、赤くなっている次に、果肉もチェック！

- ▶果肉の表面に産毛が残っている
- ▶果肉にハリとツヤがある
- ▶タネの色が赤い

保存はビニール袋に入れて、冷蔵庫で2-3日程度です。洗うと傷みやすいので、洗わずに保存してくださいね。

いちごの豊富な栄養は、ヘタの周辺に集まっています。ヘタを指でつまんで軽くねじるようにすると、ヘタだけがきれいに取れ、栄養を損ないません。また、栄養の流出を防ぐため、ヘタを取るのには、水で洗ってからにしてくださいね。

株式会社グリーン・エナジー

新聞のバックナンバーを
ご覧いただけます



代表取締役 **山根 寿豊**

かずとよ

ニックネーム やまちゃん、かずくん
生年月日 1974年5月6日
星座 牡牛座
血液型 O型(先祖代々全員O型)
出身地 大阪府茨木市
出身校 茨木市立西幼稚園 → 茨木市立春日小学校 → 茨木市立西中学校(体操部) → 洛南高等学校(体操部) → 奈良産業大学法学部

趣味 子どもと遊ぶ
好きな映画 スターウォーズ
好きなこと お笑い、格闘技

部屋、トイレ、浴室、エアコン、車……空気が気になりませんか？

ニオイ、ウイルス、カビ etc 空気環境のことなんでもご相談ください！

洗浄、消毒、消臭、除カビ、防カビ、
抗ウイルス、VOC低減、リフォーム、
エアコン(洗浄、入替、新設)、外壁洗浄など

取扱
商材

ダイヤニウム、アクアミスト、菊風タオル、
NEOZONE®フィルター、NEOZONE®MASK

事故物件の
特殊清掃も
承ります！



〒590-0133 大阪府堺市南区庭代台1-18-14

072-206-0555

https://greenenergy2006.jp

info@greenenergy2006.jp

@kazu3CHO

facebook.com/YamaneKazutoyo

HPはこちら

