

# Enelife エネライフ



エネライフ  
オリジナルキャラクター  
「エネライズ」



定期的なお手入れでダニやカビを防ぎ、寝具を清潔に長く使いたしましょう。今回は寝具のお手入れ方法をご紹介します。

## 正しいお手入れで 快適な睡眠を

寝具のお手入れ、できていますか？

監修 沢田昌宏先生(通称:ねむりはかせ) 眠りのプロフェッショナル Sawada(株式会社沢田商店) 4代目店主

ここが重要!

### 寝具のお手入れポイント

寝具のお手入れで特に注意してほしいのが、「ダニ」と「カビ」です。基本的な対策を知り、まずはダニやカビのない寝具を目指しましょう。

監修: 沢田 昌宏 先生(通称:ねむりはかせ)

[プロフィール] 滋賀県長浜市にある「眠りのプロショップSawada」(株式会社沢田商店)、創業136年の老舗布団屋の4代目店主。一般社団法人日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康士。睡眠に合わせた寝具を求めて、世界中から素材を探し、深い眠りのためのオリジナル製品を追求している。



### ダニ退治には 布団乾燥機を使おう

#### 梅雨から夏がダニの繁殖期

ダニは温度20~30℃、湿度60~80%の環境を好みます。寝ている間の寝具はまさにダニにとって最高の繁殖場所。特に梅雨から夏にかけての高温多湿な時期は要注意です。

#### 干すより布団乾燥機が効果的

ダニは50℃以上で死滅するため、退治にもっとも効果的なのは、布団乾燥機の活用です。60℃前後の温風で30分以上乾燥させます。ダニの死がいやフンはハウスダストとなりますので、乾燥後は必ず掃除機で吸い取りましょう。

### カビは こまめなチェックと予防を

#### 布団のカビは冬に注意を!

人が寝て布団の中の温度が上昇すると、床面との温度差によって布団の中の湿気が結露し、カビが発生する原因となります。布団のカビは高温多湿の時期だけでなく、気温の下がる冬こそ注意が必要です。

#### 気づかないうちに発生する?!

見えていなくてもカビが発生していて、2~3日で一気に増殖するケースもあります。カビは一度生えてしまうとなかなか取れないので、こまめにチェックし、予防対策をしっかりと行いましょう。

### ダニやカビを繁殖させないための予防策

換気や除湿で部屋の湿度を50%以下に保つ。



湿気やすい部屋はサーキュレーターで空気を循環

定期的に布団を干すか、布団乾燥機で乾燥させる。



布団は毎日上げて床との接触部分に空気を通す。



押し入れより立てかけて湿気を放散させる方が効果的

掃除機で皮脂やフケ、ホコリを除去する。



床から離れた高い位置で寝る。



通気性の良いマットレスやそのこの使用も有効

マットレス下に除湿シートを敷き、寝汗による湿気を吸収する。



# 快適な睡眠のために必要な布団のお手入れ3原則

- ☀️ 干す
- 🧹 ゴミを取る
- 🌀 洗う

寝具のお手入れ3原則の目的と実践ポイントをご紹介します。  
できることからやってみましょう。

## ☀️ “正しく”干そう!



人は一晩で200~600ccの汗をかき、特に敷布団には身体から多くの湿気が入り込みます。よって、**布団を干す第一の目的は乾燥**です。定期的に布団を干して湿気を取り除きましょう。



カバーはつけたまま

10時~15時がおすすめ。裏表を各30分~60分程度干します。カバーをつけておくのは**PM2.5や花粉、黄砂などの付着を防ぐ**ため、取り込んだ後にカバーは洗います。

干している時に**布団をたたくのはNG**です。ダニが減ることがない上、逆にたたけばたたくほど生地や中わたを傷めてしまうことになるのでやめましょう。



布団はたたかない



布団乾燥機を利用する

梅雨や冬、布団を干しにくい環境では、**布団乾燥機**を使用しましょう。**乾燥に加えて熱でダニを死滅させられる**ので、外干しより効果的です。

### 羽毛布団のお手入れについて

羽毛布団の生地は高密度なので、基本的にダニは通しません。**縫い目にホコリが溜った場合は掃除機などで除去**しましょう。

- 3年から5年ごとに**丸洗い**
- 10年以上で**リフォーム(仕立直し)**

手入れを十分に行なうことで、良質な羽毛布団は**30年以上使えます**。

## 🧹 ゴミを取ろう!

普通掃除機でOK!

布団に付着する人の皮膚やダニの死がい、フンなどのゴミはハウスダストになります。布団専用クリーナーでなくても、**一般的な掃除機に、できれば布団用のヘッドを付けて、丁寧に吸引**しましょう。

## 🌀 丸洗いしよう!



湿気を取り除いても汚れは布団の中に残ってしまうので、**水で丸洗い**することでより清潔に長く使えるようになります。ただし洗すぎると布団が傷むので、**2~5年に一度**くらいでかまいません。



洗える素材かどうかを確認する

洗濯表示を確認し、表示通りに洗濯しましょう。**自宅で洗濯できないものは無理せずクリーニング店などに任せるのが大切です。**

自分で洗う場合、掛布団の首回りなど、汚れがひどい時は予洗いしておきます。また、**洗濯機に入れる時はネット**を使いましょう。

先に汚れを取っておく



しっかり乾燥させる

たっぷりと乾燥時間をとることがポイント。特に羽毛布団は**乾燥が不十分だと羽毛が開かない状態**になり、ふっくらしません。

自宅の洗濯機が布団洗いに対応していない場合や、自分で洗うのが難しい場合  
**コインランドリーの大型洗濯機**もしくは**専門業者やクリーニング店**を利用しましょう。

## お手入れの後は?

### 収納と保管のポイント

布団を良い状態で保管することも大切です。



#### カバーやシーツは?

保管する前に、カバーをつけたままで干し、干した後で外して洗っておく。

#### 保管場所は換気する

定期的に換気し、湿気が多い場合は除湿剤を設置する。

#### 長期間保管する場合

お客様用布団や長期間使わない布団も、時々干す。

#### 収納にはこれ!

不織布などの通気性のあるケースや布団圧縮袋を活用。

布団圧縮袋は羽毛などの中わたを傷めることもあり、かさが回復しないリスクもあることを覚えておきましょう。

# 武蔵先生の旬×旬のレシピ



料理指導  
武蔵 裕子先生  
(料理研究家)



## 手羽中とたけのこの甘じょうゆ煮

### 材料(2人分)

手羽中(半割のもの).....8本  
たけのこ.....約130~140g  
サラダ油.....大さじ1/2  
A水.....1カップ  
砂糖.....大さじ1/2  
みりん.....大さじ1/2  
酒.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1

### 作り方

- 茹でたたけのこをひと口大に切ります。
- フライパンで油を中火で熱し、手羽中を両面しっかり焼きつけます。焼き色がついたら、①を加え全体に油がまわるように炒めます。
- Aを加えて強火にし、煮立ったら弱めの中火にして、アルミホイルなどで落としぶたをして9~10分煮ます。落としぶたを取り、火を強めてフライパンをゆすりながら手早く照りを出すように煮詰めます。

一言メモ  
たけのこの食感と  
甘辛だれが相性抜群!



手羽中を焼きつけることで、旨味と香ばしさが引き立ち、味に深みが増します。

## スナップエンドウとかにかまの塩とろみ煮

### 材料(2人分)

スナップエンドウ.....90~100g  
かにかま.....3本  
A水.....1/2カップ  
鶏ガラスープの素.....小さじ1/3  
塩.....小さじ1/4  
粗びき黒こしょう.....少々  
片栗粉.....小さじ1/2  
ごま油.....少々



### 作り方

- スナップエンドウは筋を取り、かにかまはさいておきます。
- 鍋にAをよく混ぜて入れて中火にかけます。混ぜながら煮立てスナップエンドウを入れ、2分ほどしたらかにかまを入れさらに2分ほど煮ます。

## 桜えびの焼きめし

### 材料(2人分)

温かいごはん...2杯分(約200~250g)  
桜えび.....7~8g  
たくあん.....70~80g  
サラダ油.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1



### 作り方

- 桜えびは細かいみじん切りにします。たくあんは小さい角切りにします。
- フライパンに油を弱火で熱し、桜えびを入れて2~3分炒めたら、たくあんを加えてさらに炒めます。火を強くして温かいごはんを加えて炒め合わせ、しょうゆ、塩で味をととのえます。

**定期的な換気を**

LPガスの正しい使い方

**ガス機器を使用するときは十分な換気を心がけましょう**

- ときどき窓を開けて新しい空気を取り入れる
- 小型燃焼器を長時間は使用しない
- 換気扇を回す
- 風呂釜および大型湯沸器の設置場所には、給気口および排気設備を設ける

気になることはご契約の販売店へご相談ください。

**LPガス訪問販売員の悪質な勧誘が増えています!**

勧誘でのこのような行為は特定商取引法で禁止されています。

- ▶ 勧誘に先立ち、「事業者名、氏名、勧誘目的」等を伝えない
- ▶ 重要事項(販売価格、代金支払い時期、支払方法等)を伝えない
- ▶ 断っても、再度勧誘してくる等

**訪問販売は、クーリングオフ制度\*の対象です!**

\*一定期間内に契約の申し込みを撤回したり解除できる制度

**勧誘について気になることはご契約の販売店までご相談ください!**

**洗濯物が乾きづらい花粉の季節や梅雨にも活躍!**

**ガス衣類乾燥機**

**Rinnai 乾太くん**

**“生乾き臭”も気にならない!**

80℃以上のガスのパワフル温風で、生乾き臭の原因菌を

**99.9%抑制!**

※リンナイ調べ

**スピーディー乾燥で家事の時短に!\***

6kgの洗濯物 **乾太くん** 約**60分**

電気式A 電気式B

約185分 約312分

**天気を気にせずいつでも乾燥!**

**専用台を使って靴も乾燥できる!**

**設置場所などもご希望に応じてご提案します! 詳しくは販売店へお問い合わせください。**

※リンナイ調べ。電気式A:電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機 電気式B:電気ヒーター式全自動洗濯乾燥機

おすすめの食と観光をご紹介します！

# ふるさと探訪



おすすめ  
食  
スポット

## 菓子処さとや [かしどころさとや]

菓子処さとやは、新潟県南魚沼市「魚沼の里」に店を構える菓子店です。こだわりの素材に日本酒や酒粕など雪国ならではの恵みを取り入れ、和菓子と洋菓子、それぞれの良さを活かしたお菓子づくりを続けています。中でも、丁寧に焼き上げるバウムクーヘンは、手づくりならではのしっとりとした食感が魅力です。2階の喫茶スペースや屋外席では、魚沼の自然を眺めながら、ゆったりとした時間の中で味わえます。



菓子処さとや  
所 新潟県南魚沼市長森415-23  
問 025-775-3899  
時 さとや/10:00~17:00  
さとや喫茶/10:00~17:00  
(ラストオーダー16:30)  
休 第2・第4火曜(1~3月は毎週火曜)  
※火曜祝日の場合は変更の可能性有

おすすめ  
観光  
スポット

## 魚沼の里 [うおぬまのさと]

魚沼の里は、新潟県南魚沼市、霊峰・八海山の麓に広がる里山エリアで、雪国・魚沼の暮らしや文化、食の魅力を体感できる場所です。清酒八海山の蔵を中心に、カフェや売店、飲食店、菓子処などが点在し、自然に囲まれた環境の中でゆったりと散策を楽しめます。四季折々の風景とともに、魚沼らしい食やものづくりに触れられるのが魅力です。

所 新潟県南魚沼市長森 問 0800-800-3865(平日9:00~17:00)  
時 10:00~17:00(店舗によって異なる) 休 店舗によって異なる



抽選で1名様に  
プレゼント



菓子処さとやの焼き菓子セット  
(ミニバウム5種とぼたん雪)

応募締切 2026年5月29日(金)  
応募方法 当ページ下部をご覧ください

頭を柔らかくして考えよう！

## 今回の脳トレ 2026 2026 前回の答え

同じ部首で熟語パズル

同じ部首をつけて熟語を作ってください。

1 寸 侖

2 矣 夔

3 音 士

### 今月のテーマ

働く世代に多い片頭痛。仕事や日常生活に影響し、生活の質を下げます。適切な治療と生活習慣を整えることが大切です。

#### 主な症状

片頭痛は、ズキンズキンと脈打つような痛みが頭の片側(ときに両側)に起こり、吐き気や嘔吐、光・音・においへの過敏を伴うことがあります。発作は数時間から数日続き、体を動かすと悪化しやすいのが特徴です。光がチカチカ見える「閃輝暗点」などの前兆が、頭痛の前にみられることがあります。

#### 原因

脳の血管や神経が過敏に反応することで起こると考えられています。ストレス、寝不足、天候の変化、ホルモンバランス、赤ワインやチョコレートなどの食品が引き金になることがあります。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

## 片頭痛

### 高橋先生のワンポイントアドバイス

発作時は無理をせず、静かで暗い場所で休みましょう。こめかみを冷やすと楽になることがあります。最近では片頭痛に特化した薬も増えています。発作が頻回、または日常生活に大きな支障がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

### 日々の生活の中でできるセルフケア

- 十分な睡眠と食事を抜かない。
- 適度な運動など、規則正しい生活を心がける。
- カフェインを含む飲み物を適量飲むと、症状が緩和することがある。



健康な毎日を送るために  
高橋先生の健康ファイル  
東京都済生会中央病院 医学博士 高橋寿由樹先生

## ムティ読者プレゼント

抽選で1名様に  
プレゼント!

〈健康が気になる方へ〉ムティだけのオリジナルセット

manukalife  
MANUKA HONEY  
100% PURE  
Premium Australian



Iwatani  
活緑青汁 plus

- manukalife マヌカハニー MGO250+ 250g 1個
- イワタニ 活緑青汁プラス 30本入り 1箱

応募締切 2026年5月29日(金)  
(はがきは当日消印有効)

応募方法 右記をご覧ください。

\*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

### プレゼント応募方法

郵送

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F  
(株)エナライフ内「エナライフムティ」事務局 宛  
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

### 必要事項

- 1 郵便番号
- 2 住所
- 3 氏名
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 紙面のご感想
- 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】①ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。\*ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。