

Maruigas 販売店とあなたを結ぶコミュニケーション情報紙

暮らしの快適と安心は、私たちにおまかせください。

発行

マルギカ かわら版 Maruiムティ 4



〒989-3128 仙台市青葉区愛子中央一丁目0-14

株式会社 菅井商事

電話 (022)392-2206 番機

vol.596 APRIL 2026

日本のご家庭で一番多く使われているイワタニの Maruigas



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。

正しいお手入れで 快適な睡眠を

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。

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行いましょう。

ダニやカビも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
- 定期的には布団を干すか、布団乾燥機で乾燥させる。
通気性の良いマットレスやその使用も有効
- 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。
- 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!

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。

普通の掃除機OK!



🌀 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。ただし洗い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。

家でも洗えるの?

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、カバーをつけてたまま干し、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
- 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

- ①茹でたたけのこをひと口大に切ります。
- ②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。
- ③②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ふたをして9~10分煮ます。落としふたを取り、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
- 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

- ①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。
- ②鍋に①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

- ①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。
- ②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 Marui Gas 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!

勧誘について気になることは Marui Gas 販売店までご相談ください!

ムティなんでも広場

ムティ読者の皆さまに伺った「旅の思い出」をご紹介します。

まるでアニメの世界♪

藤枝市の「めえめえカフェ」に訪れました。ここはやぎミルクで作ったソフトクリームが人気です。店主の方いわく、やぎのミルクは母乳に近く栄養吸収が良いそうです。放牧場ではやぎや羊がのびのびと暮らし、子やぎの姿はまるでハイジの世界! ペット用やぎミルクも購入し、愛猫に好評でした!

静岡県 明石石油(株)のお客さま
ペンネーム 猫のしっぽさま

愛猫にも好評だったというエピソードに、思わず頬がゆるみます。

編集部より

夫婦水入らずで楽しみました!

私たち夫婦は毎年、私の誕生日である9月に旅行へ行っています。昨年は原点到立ち返り、地元のハウステンボスに初めて行って大に楽しみました。朝イチから終わりまで遊び倒しましたよ! 少しでも長く夫婦ラブラブで旅行を続けたいものです。

長崎県(株)才津政男商店のお客さま
畑田 易子さま

毎年の誕生日旅行というご夫婦の習慣が素敵ですね!

編集部より

皆さまの声をお待ちしております! PICK UPテーマ / ~ハマっている趣味~

採用された方には ALALA 薬用泡のハンドソープ 2本セットをプレゼント!

応募締切: 2026年5月15日(金)

コーナ名、エピソード、4ページ下部の「応募事項」をご記入の上、お写真とともに 郵送 (宛先は4ページ下部に記載) または メール (muti@i-promotion.co.jp) にてお送りください。

ムティ編集部



おすすめの「食」と観光をご紹介します！

Marui Gas

ふるさと探訪



(有)白川石油店
白川 英洋 社長



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、丁寧に焼き上げるパウムクーヘンは、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
 〒新潟県南魚沼市長森415-23
 ☎025-775-3899
 営業時間 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

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。

〒新潟県南魚沼市長森 ☎0800-800-3865(平日9:00~17:00)
 営業時間 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20名様に
プレゼント



菓子処さとやの焼き菓子セット
(ミニパウム5種とぼたん雪)

応募締切 2026年5月15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！

今月の脳トレ



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

片頭痛

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。

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。

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。



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

第10回

ムティ読者プレゼント

抽選で5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 マヌカハニー MGO250+ 250g 1個
- iwatani 活緑青汁プラス 30本入り 1箱

応募締切 2026年5月15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。

Webフォームからプレゼント応募ができます!

Webフォームでのご応募はこちらからアクセスできます!
<https://muti.iwatani.co.jp/enq/>



※メールからのご応募は2023年10月末をもって終了致しました。

●「なんでも広場」は引き続きメールにて受け付けております。詳しくは3面下部をご覧ください。

郵送でのご応募 〒541-0053 大阪市中央区本町3-6-4 岩谷産業(株)内
 ムティ編集部 4月号プレゼント係宛
 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ご応募いただいた情報は、お客様のお名前、年齢、お住まいの都道府県、Marui Gas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応募情報は当選発表、賞品に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(掲載を要請する場合があります)。③プレゼントに応募された応募情報は、ムティお届けの販売店に転送いたします。この応募情報をもとに、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。多く応募いただきましては誠にありがとうございます。当選発表は厳正に実施いたします。