

ミストサウナ浴が「美と健康に効く」そのワケは？



たった10分の スピード発汗

浴室全体を40度程度に暖めるミスト浴。たった10分で、通常入浴の2倍以上も発汗できます。お肌の老廃物も汗と一緒にさようなら！



微細なミストで 保湿美人！

浴室内の湿度を高めるミストサウナ。お風呂上がりの肌の水分量も、通常の入浴に比べて約5倍！肌の乾燥が気になる方に最適です。



身体に負担をかけず に入浴できる

水圧がかかる通常の入浴に比べて身体に負担をかけず、暖まれるのもミストサウナの特徴。女性やお年寄りの毎日の入浴にも安心です。



高いリラックス 効果で気分一新

ミストサウナはストレス解消効果が高いことが実証済み。身も心も芯からほくしてくれるミストサウナ。そのリラックス効果にも注目です。

Check!

ミストサウナ(浴室暖房乾燥機)には、 高効率ガス機器の設置をおすすめします。

ミストサウナ(浴室暖房乾燥機)を設置する際は、専用の熱源機(給湯器)が必要です。効率よくお湯をつくる熱源機「エコジョーズ」や、ガスで電気とお湯もつくれるシステム「エコウィル」なら、環境に優しく経済的にミストサウナやガス機器を使うことができます。またこれらの高効率ガス機器を導入する場合、国からの補助金が受けられる場合もあります。詳しくは、お近くのガス販売店までお問い合わせ下さい。



●高効率熱源機
エコジョーズ

●マイホーム発電システム
エコウィル



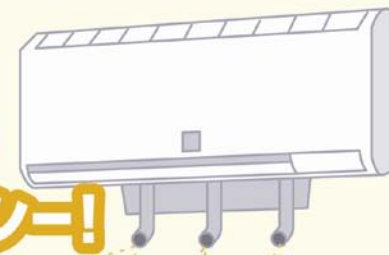
今すぐ実践できる!「みかん入浴剤」

冬の味としておなじみのみかん。食べ終わったら、入浴剤として再利用してみはいかがでしょうか。

食べ終わったみかんの皮(3個分程度)を、2~3センチの大きさに刻みます。風通しが良く日当たりのある場所で1週間ほどしっかりと乾燥させます。乾燥しきった皮をガーゼに包んで浴槽へ。身体がぼかぼかと暖まるだけでなく、柑橘系の香りでゆったり気分になれることうけあいです。

自宅で手軽にエステを実現!

ミストサウナで ビューティー&ヘルシー!



日頃の疲れをいやすお風呂をもっとリラックスできる空間に…。そんな願いをかなえてくれるのがミストサウナ。美と健康に効果を発揮するミストサウナの魅力をご紹介します。

こんな悩みをお持ちの方に ミストサウナを おすすめします!

- 乾燥肌が気になる
- 寝不足やストレスがたまりがちな生活
- 冷え性気味である
- 入浴時間が余りとれない



一度、相談してみようかしら!

今までのサウナにはない「美」の効果も! お風呂で効果的にリラックスできる、と替で注目を集めているのがミストサウナです。細かな霧の粒を全身に浴びるミストサウナですが、そのポイントには、高湿度・低温度で身体を暖めることにあります。70~100%という高い湿度が肌につるおいを与えるうえ、40度前後の低温で身体を暖めるので、身体に負担をかけることもありません。

ミストサウナは花粉症にも効果あり! 花粉症、またはその疑いがある男女にミストサウナを体験してもらったところ、鼻づまりがやわらぎ、その効果が入浴後40分まで持続。ミストを吸い込むことで鼻内がうるおい、鼻粘膜のほこりなども洗い流したと考えられています。* 今までにない心地よさを実感できるミストサウナ。ココロもカラダも美しくなりたいという方にはおすすめです。

*大阪ガスエネルギー技術研究所資料より

良質な睡眠と目覚めで一日を元気に過ごそう! 「春の眠気」スッキリ!解消法

ぼかぼかと暖かい春の陽気に誘われて、
ついうとうと…とっても気持ちが良いのですが、
すっきりとした気分で一日を過ごすことも大切です。
そこで、眠気をうまく解消するためのポイントをご紹介します。

春はどんどん眠る。
「春眠暁を覚えず」の言葉は、
六〇〇年代中国の詩人・孟浩然(も
うこうねん)の詩の一部ですが、身体
が活発に運動し始める春には、ビタミ
ンB群が不足しがちになり、眠くな
るといふ説も。ビタミンBを多く
含むレバーやウナギを食べるのも、
眠気解消の手と言えらるでしょう。



朝

体を目覚めさせることが大切!
朝は布団から出られないという人は、
手足を伸ばしたりネコが伸びをするよ
うな体勢を取ると身体が目覚め、起きた
ときの立ちくらみも防げます。また起き
抜けにコップ1杯の水を飲むことで、胃
の働きを促進して気分がすっきりします。



昼

午後のうとうとはこれで解消
昼食後の眠気についてうとうと…そん
な眠気の解消には、首や手首をぶら
ぶら、ぐるぐると回す運動が効果的。
また時間に余裕があれば、座ったま
ま目を閉じ、何も考えずに5分ほどじ
っとするだけでも、すっきり目が覚め
ます。

夜

**快眠の工夫で
翌日も良い目覚め**
夜は、快眠と明日の目覚めをよく
するための工夫を。39度くらい
のぬるめのお湯に入ってリラックス
するなどのほか、寝酒は避け
ましょう。また朝日が顔に当たるよう
、カーテンを薄めのものにする
と、翌日の目覚めが良くなります。



古くから眠気覚ましに効
果的と言われているのが、ペ
パーミントの葉を使ったお茶。
ミントの成分は花粉症にも
効果があると言われています。
市販のティーバッグのほか、
ミントの葉を使っているこ
ともできます。
ドライ、または生のハーブ
を用意。一度お湯を入れて温
めておいたポットにハーブを
入れ、熱湯をゆっくり注いで
ふたをし、3〜5分くらい蒸
らせばOK。
すっきりとした香り、気
分もさわやかになりますよ。



**眠気解消に最適!
「ペパーミントティー」**

■ 材料 (4人分)

- 鶏もも肉…2枚
- 塩・こしょう・小麦粉…各適量
- オリーブ油…大6
- 玉ねぎ(みじん切り)…中1個
- にんにく…1かけ
- トマトケチャップ…大6
- トマト…中2個
- 水…1/2カップ
- 固形スープの素…1/2個



ココがPoint!
鶏肉のマリネで
柔らかくさアツプ!

鶏肉は火を入れる前に一工夫。
オリーブ油に漬けておき
ましょう。こうすることで、お
肉がとっっても柔らかくなります。

■ 作り方

- ①: 鶏もも肉を大きめの一口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をまぶし10分ほど漬けて置く。
- ②: 1の鶏肉に小麦粉をまぶし、オリーブ油(大さじ3)を熱した鍋で両面に焼き色を付け、取り出す。
- ③: 鍋の熱を冷ましてから余分な油を拭き取り、オリーブ油(大さじ2)でにんにくをいため、香りが出

- たら玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④: ③の鍋にケチャップと水、固形スープの素を入れて中火で5分ほど煮込む。
- ⑤: ②の鶏肉を鍋に戻し、ソースをからめるように煮詰めてできあがり。



こんな心がけで家族も喜んでくれる! 毎日のおいしいお弁当づくりのコツ

夕食の残り物をおかずアレンジ
つい夕食の残り物を詰めてしまうこともありますが、そのままではなくおかずを卵でとじたりソースを変えたりと、お弁当用に变化させましょう。

詰め方にも変化を付ける
おかずでご飯の量は同じでも、例えば中心にご飯、周りにおかずなど、配置の仕方で見え目に变化を付けることができます。

味の配分も考えて
主菜・副菜というおかずの配分はもちろん、辛い・甘い・酸っぱいと味付けにも変化を付けると、飽きずに食べることができます。

旬を楽しむ
ガスレンジ



冷めてもおいしいからお弁当にもぴったり!
鶏もも肉のケチャップ煮

TVやCMでおなじみの「エコウィル」で 便利＆快適ライフ

ガスから電気とお湯をつくる、という今までのガス給湯を超える先進のシステム「エコウィル」。エコウィルと最新のガス機器がかなえる快適生活をご紹介します。

「エコウィル」で毎日の生活がこんなに便利になる!

LPガス素朴なギモン

Q&A

第8回

Q 使い終わったカセットボンベ。どうやって捨てればいいの?

A 必ず使い切ってから廃棄。自治体の廃棄方法に従いましょう

鍋物や屋外での調理に活躍する、カセットボンベは、ガスをすべて使って捨てましょう。卓上コンロで火が着かなくなるまで使用し、ボンベを振って音がしなければOK。各自治体で決められているごみの分類に応じて捨ててください。どうしても使い切れない場合は、お近くのガス販売店、またはボンベのメーカーにお問い合わせ下さい。

今までは... 食後に落ち着く暇もなく、洗い物が大変!

これからは... 食器洗い乾燥機で団らの時間も確保。エコウィルで作った電気で電化製品も使えます。

今までは... 朝は床が寒くて朝食作りも大変。

これからは... 床暖房でキッチンほかほか。ガラストップコンロで安全＆パワフル調理!

今までは... 寒いお風呂が辛い!

これからは... お風呂も暖房であたたかお風呂。ミストサウナでリラックス!

今までは... 突然の雨! 洗濯物を取り込まなきゃ!

これからは... 曇りや雨の日は浴室乾燥機で衣類乾燥。短時間ですっきり乾く!

今までは...

LPガス → 給湯器 → お湯

ガスを使ってお湯をつくる

エコウィルなら

LPガス → 発電機 → 電気 → 電気をくする熱でお湯もできる!

排熱を使う → お湯

けです。大切なエネルギーをむだにせず、しかも快適な生活を実現するのが「エコウィル」なのです。

「エコウィル」は、ガスを使って発電し、さらにお湯もつくる画期的なシステムです。今までの給湯は、お湯や床暖房などの機器を使うたびにガスを使用するものでした。エコウィルは電気をつくる際の熱を使用してお湯を貯めておくことができるので、お風呂やシャワーはもちろん、床暖房やミストサウナなどの便利なガス機器を、より効率的に使うことができるというわ

省エネ＆快適な生活を
両立する新システム

