

夢のリフォーム計画 暖房以外にもこんな使い方が!



before
ビフォー

衣類
乾燥

after
アフター



雨の日も洗濯物が気持ちよく乾くから大助かり!

雨で洗濯物を外に干せない! 部屋に干すとジマだし、乾きにくくて困るわ。

いつもジメジメしていて、カビもちらほら。

換気

after
アフター



before
ビフォー

湿気を排出してくれるから、カラッと清潔。カビが生えにくいのがうれしい!

使ってよかった! 利用者の声

- 入る前に暖めておけるから、安心しておしいちゃんに一番風呂をすすめられます。(20代女性)
- 入浴後の着替えも寒くないから、湯ざめしにくい。(50代女性)
- 花粉の季節は部屋干しだったんですが、お風呂場で乾かせるから便利。(40代女性)
- 冷えないから、ゆっくり体を洗える。(70代男性)
- 洗面・脱衣室が暖かいから、冷え込む朝の洗面もつらくない。(30代男性)
- カビ掃除から解放されました。(30代女性)

アフター写真提供: ノーリフ

命をおびやかす 恐ろしい魔の手 ヒートショックってご存じですか?

暖かい部屋から寒い場所へ移動した時、急激な温度差によって、血圧が上がったり、脈拍が速くなったりすることを「ヒートショック」といいます。脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などにつながることもあり、大変危険です。



冬場は入浴中の死亡事故が特に多いのです!

暖

血管が広がり
血圧低下

寒

さらに
血圧上昇

寒

血管が縮んで
血圧上昇

でもこれだけで解決!!

浴室暖房乾燥機&脱衣室暖房機



冬の一番風呂もポカポカ

暖

服を脱ぐ時もあったか〜い

急激な温度差をなくして、体への悪影響を解消!

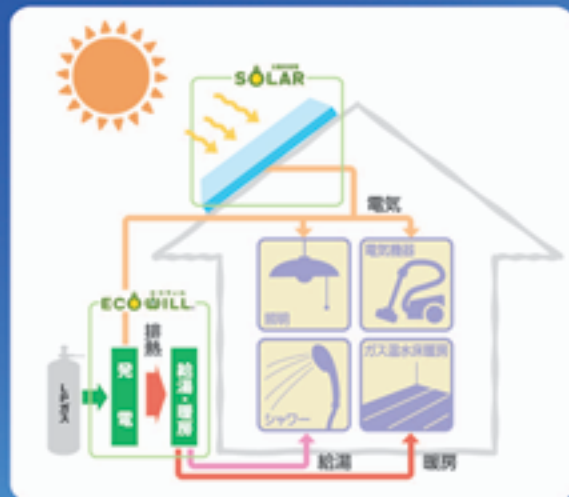
ご高齢の方も高血圧の方も安心。

最新
ガス機器
ガイド

寒い浴室は血圧や脈拍が変化して危険!
浴室暖房乾燥機で暖めてから、快適に入浴しましょう。

太陽とガスのW発電で 省エネ快適生活を始めましょう!

わが家で使う電気は、わが家で発電する。
それが、地球にやさしく、家計にもやさしい、新しいライフスタイルです。



環境にやさしい
お湯と電気を
同時につくるので
高効率

発電&給湯・暖房
給湯・暖房に使う
お湯をつくりながら
発電します

快適な住まい
給湯・暖房能力が高く、
多彩な温水利用機器が
使えます

SOLAR
太陽光で発電

×

ECO-WILL
LPガスで発電

W発電
なら

標準家庭の電気代をほぼ賄うことができます。
(太陽光発電3kw+エコウィル1kwの場合)

来年度から補助金が交付されますので、お早めにご検討ください。
ご興味のある方は、ぜひ一度ご相談ください!

さらに詳しい補助金情報などは、次号でご紹介いたします。

浴室暖房乾燥機のなかでも ミストサウナ付きの機種が人気!

お湯を霧状にして噴き出すミストサウナは、
一般的なドライサウナよりも低温で温度が高く、
体と肌をやさしく包み込みます。

もっとキレイに、
元気になれる!



美肌 汗とともに汚れが流れ、キ
レイな肌に。高温度で肌
が潤い、温まって血行がよ
くなり、しっとりツヤツヤ。

健康 しっかり発汗することで、
体中の老廃物が排出さ
れ、新陳代謝が活発に。ま
た、体の芯から温まります。

癒し むっとする暑さや息苦し
さがなく、心地よいミスト
でリラックス。ストレスを解
消して、気持ちよく眠るこ
とができます。

浴室暖房乾燥機は今お使いの浴室に約半日で簡単に取り付けできます!
お近くのガス販売店までお気軽にご相談ください!

写真提供:リナイ

LPガス
素朴なギモン



Q 都市ガス用のコンロをLPガスで使うことはできますか?

A できません。LPガス専用のコンロをお使いください。

LPガスと都市ガスは熱量と圧力が違うので、それぞれ専用のガス器具を使用してください。都市ガス用のガス器具をLPガスで使用すると非常に危険です。都市ガス用コンロの部品を交換することで、LPガスで使用可能になる場合もありますが、お近くのガス販売店にご相談ください。また、都市ガスには12A、13Aなどの種類があり、種類に合わせたガス器具が必要ですが、LPガスは1種類なので、LPガス用器具であれば全国どこでも共通で使用できます。

燃焼器具名
LPガス用
型式

ガス消費量
製造会社
製造年月

製造会社の銘板

ガス器具の
表示をチェック!

お正月にぴったり 松笠いか・手まり海老



調理時間
約25分

手まり海老

材料(2人分)
54kcal(1人分)

●海老……………4尾

A
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1

作り方

- 海老は尾の一節手前を残して皮をむき、腹開きにして背わたをとる。
- Aに①を漬け込んで、しばらく置く。
- グリルで両面をこんがり焼く。途中、はけで漬け汁を塗って、照りよく仕上げる。

松笠いか

材料(2人分)
37kcal(1人分)

●もんごういか……………100g

A
酒……………大さじ1/2
塩……………少々

●青海苔……………少々

作り方

- もんごういかは皮をむき、4×5cm角に切る。斜め格子の模様を作るため、包丁の角度を斜めにして、5mm間隔で、厚みの1/2まで切り込みを入れる。
- ①にAをまぶす。
- グリルで両面をこんがり焼く。青海苔を振りかける。



★季節の ★かんたん ★レシピ

カレー粉で手軽に作る パエリア

材料(4~5人分)
291kcal(1人分)

- 無洗米……………1カップ
- 鶏骨付き肉ぶつ切り…200g
- 海老……………4~5尾
- あさり……………8個
- ベーコン……………1枚
- ピーマン……………1/2個
- オランダパプリカ
赤・黄……………各1/4個
- トマト……………150g
- 玉ねぎみじん……………50g

A
カレーパウダー……………大さじ1
ブイヨン……………2カップ
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々

●オリーブオイル……………適量

作り方

- グリルの天板にアルミホイルで型を作り、底面に塗らしたクッキングペーパーを敷く。
- ポウルに卵と砂糖を入れて、白くもったりとするまで泡立てる。
- ②に生クリームを加えて軽く混ぜ、ホットケーキミックスを振り入れながら加えて、泡を消さないように混ぜる。
- ①に③を流し入れて、上下弱火のグリルで5分焼き、上にアルミホイルをのせて、さらに2分焼く。
- 焼けたら、クッキングペーパーを敷いたまま、上に固く絞った濡れ布巾をのせ、粗熱をとる(写真のように上下を逆にしてもOK)。
- Aでチョコホイップを作り、クッキングペーパーを取った④に薄く塗り、端から巻く。
- 周りに残ったチョコホイップを塗り、ココアを振る。お好みで、ひいらぎなど、クリスマスらしい飾りをつける。



生地が焼けたら、しっかり粗熱をとりましょう。高さがある網の上ののせると、下からも熱を逃がすことができます。冷まさせてチョコホイップを塗ると溶けてしまうので、ご注意ください。

調理時間 約30分 丸太の形のクリスマスケーキ ブッシュドノエル



材料(4人分)
166kcal(1人分)

- 卵……………1個
- 砂糖……………25g
- 生クリーム……………大さじ1
- ホットケーキミックス…25g

A
生クリーム……………1/3カップ
チョコレートシロップ
……………大さじ2~3

●ココア……………適量

風邪をひかない! こじらせない! ための知恵

緑茶、紅茶でうがいをして ウイルス撃退!

家に帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに。緑茶に含まれるカテキン、紅茶に含まれるテアフラビンには抗菌作用があるので、緑茶や紅茶で喉の奥までうがいをするのもGood。



のどの乾燥を防ぐため 寝る時にぬれマスクを。

睡眠中はのども鼻も乾燥しやすく、乾燥を好むウイルスの活動が活発になるため、潤いを与えると効果的。マスクを水がお湯でぬらし、鼻を覆わないよう、上部1/3を外側へ折り返します。



保温効果バツグンの生姜湯。 胃腸の調子も整えて。

すりおろした生姜または絞汁に熱いお湯を注ぎ、黒砂糖を加えるだけ。生姜は保温効果に優れ、発汗を促したり消化を助けたりする働きもあります。黒砂糖も体を温めてくれます。



みかん風呂でポッカポカ。 いい香りでリラックス。

みかんの皮5、6個を洗って干し、網状の袋などに入れて湯船へ。みかんの皮の精油成分が血行をよくし、体の芯から温まります。また、みかんの香りも楽しめます。



のどの痛みやせきに効く 大根あめ

消炎作用がある大根を角切りにし、ハチミツか水あめをたっぷりかけ、2時間以上たったら、汁をそのままかお湯で薄めて飲みます。



※ハチミツはボツリス菌を含んでいることがあり、これを殺す腸内細菌が少ない乳児は乳児ボツリス症を起こす可能性があるため、1歳未満のお子様には与えないでください。

卵酒の代わりに ホットワインはいかが?

電子レンジか鍋で温めた赤ワインに砂糖を加え、レモンかオレンジの輪切りを浮かべましょう。レモン汁やオレンジジュースを加えてもOK。ヨーロッパ伝統の知恵です。



風邪の症状が続く場合は早めに医師の診察を受けてください。

グリルで複数のメニューを パッと同時調理!

クッキング
アイデア

忙しい朝に大助かり! 充実のモーニングセット

食パン、ソーセージ、ブロッコリー、アルミカップに入れた卵をグリルにのせて焼きます。塩、こしょうなど、味付けはお好みで。焼き上がったものからお皿に並べましょう。グリルひとつで朝食の準備ができるので、時間も手間も省けます。



素朴なデザート スイートポテト&焼きりんご

さつまいもをグリルで焼いたら、皮をむいてつぶし、砂糖、バター、卵黄を加えて混ぜ、形を整えてアルミカップに入れます。りんごは6つ割りにして芯をとり、グラニュー糖とシナモンパウダーを振ってアルミカップに入れ、バターをのせてグリルへ。



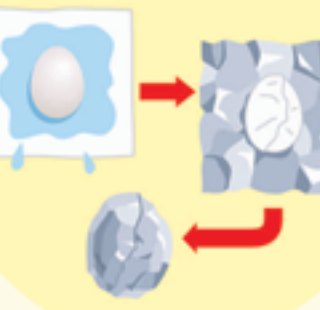
超簡単! おつまみ4種類を一気に

厚揚げ、ししゃも、アスパラガス、アルミホイルにのせたプチトマトを焼くだけ。それぞれ焼き上がりのタイミングが違うので、焦がさないよう、ご注意ください。油を使わないヘルシーなおつまみのできあがり。厚揚げは生姜醤油をつけるのがおすすめ。



びっくり! ゆですにできる「ゆで卵」

水でぬらしたキッチンペーパーで卵をくるみ、それをアルミホイルで包み、グリルへ。5、6分たったらひっくり返し、さらに約9分加熱が目安。両面焼きなら約10分。肉や野菜を焼く時、空いているスペースを活用してみてもいいかも。



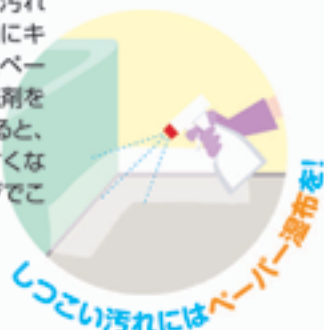
グリルには片面焼きタイプと両面焼きタイプがあり、片面焼きの場合は途中で裏返してください(割り入れた卵はそのまま)。グリルのタイプやサイズによって調理時間が異なりますので、こまめに様子を見ながら、ほどよい焼き加減で取り出してください。

汚れを発見したら 早めに落としましょう!



悪臭や詰まりを防ぐため、定期的に掃除を。排水口の目皿をはずして髪の毛を取り除き、古歯ブラシでぬめりを落とします。

床と壁の境目あたりは特に汚れやすい部分です。そこにキッチンペーパーかティッシュペーパーをのせて浴室用中性洗剤をスプレーし、しばらく放置すると、汚れがゆるんで落としやすくなります。はがしたらスポンジでこすり、洗い流してください。



水アカでくもりがちな蛇口は、不要になったストッキングでこすってピカピカに。手が届きにくい部分もキレイになります。

目詰まりしたり白い汚れがついたりしたシャワーヘッドは、酢を入れた水にしばらく浸した後、古歯ブラシでこすりましょう。

※プラスチック製シャワーヘッドの場合



カビがひどい場合は、カビ取り剤でペーパー湿布をするのもGood!ただし、こすると菌糸が中に入り込むことがあるので、こすらず洗い流しましょう。使用時はメガネ、マスク、ゴム手袋をして、窓とドアを開け、換気扇をまわしてください。

カビ取り剤は乾いた箇所に!
浴室がぬれている状態でカビ取り剤を使っていますか?ぬれていると液が薄まってしまうし、付着しにくいので、乾いた箇所に使用するのがベスト。



入浴後、浴室用中性洗剤または重曹を残り湯に入れ、おけやいすを一晚つけておきます。翌朝、こすって洗いましょう。

浴室の掃除

なるほど!
家事のコツ

入浴後のお手入れで 掃除がぐんとラクになる!

“毎日全部やるのは大変”という方は、せめて冷水シャワーと換気だけでも!

1 お湯を抜く時に こする

浴槽の栓を抜いたら、下がっていく水位に合わせて、浴槽をタオルかスポンジで軽くこすっていきます。温かいうちなら湯アカが落ちやすく、洗剤をつけなくても大丈夫。



2 お湯シャワーで 汚れを落とす

壁や床に熱めのシャワーをかけ、石鹸カスや飛び散った泡、見えない皮脂汚れを落としましょう。時間がたつほどに汚れがこびりついてしまうので、入浴直後の対応で差がつかます。同時にカビの栄養源を絶つこともできるのです。



水シャワーで 冷やす

浴室全体に冷たいシャワーをかけて、温度を下げます。カビが好む温度は20~30度。なるべく低温にすることが、カビ防止につながります。

6 換気

湿気を追い出すため、約2時間、窓を開け、換気扇をまわしましょう。できれば一晩中、換気扇をまわすと効果的。浴室暖房乾燥機を設置するのもおすすめ。洗濯用にお湯を残す場合、入浴後は浴槽にふたをしてください。

4 水切り ワイパー

カビ予防には、水気をなくして乾燥させることも重要。ラクに水分を切ることができる水切りワイパーがあると便利です。



5

からぶき

古いバスタオルで浴室全体の水分をふきとります。おけやいすも忘れずに。面倒な場合は、水がたまりやすい場所だけでもOK。

