

Petit Kurashi no Mori 2009 SUMMER

プチ

# くらしの森

最新ガス機器ガイド

省エネが見えるリモコンで  
W発電のお得と環境貢献を実感!

フラム博士

プレゼントアンケート  
ニンテンドーDSiなど  
合計50名様に当たる!

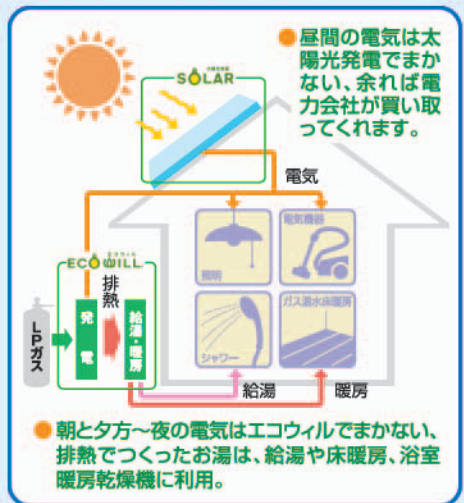
homenex

LPガス  
人と地球にスマイルを

銅版画 / 高宮城都江

## W発電システムとは?

ガスと太陽光のダブルで発電し、わが家の電気を自給自足する新しいライフスタイルです。



## ご存じですか? 電気の3段階料金

電気の使用量が増えるほど、1kWh当たりの単価が高くなるしくみになっています。電気を自給自足するW発電なら、電力会社から買う電気の量が少なくてすみ、高い第3段階の料金を減らすことができます。

### ■ 中国電力の従量電灯Aの場合

最低料金	15kWhまで	319.20円
第1段階料金	15kWh超過～120kWh	19.66円/kWh
第2段階料金	120kWh超過～300kWh	26.03円/kWh
第3段階料金	300kWh超過	28.06円/kWh

### W発電なら第3段階の料金をカット

※原料調整制度は反映されておりません。電力会社によって料金単価は異なりますが、同様に3段階料金です。

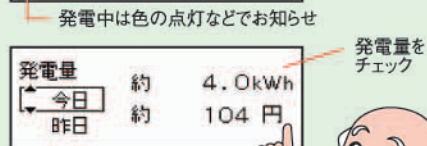
## 最新ガス機器ガイド W発電で快適ライフVol.3

# 省エネが見えるリモコンで W発電のお得と環境貢献を実感!

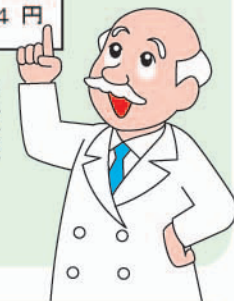
「どれだけ省エネできたか」を確認できるのは、「電気代のお知らせ」だけなのよね。



### ■ エコウィルのリモコンの表示例



W発電にすれば、リモコンでいつでも使用電力や発電量を確認できるのじゃよ。



### ■ エコウィルのリモコンの表示例



CO<sub>2</sub>削減量を杉の木の本数に換算して表示

エネルギー診断機能やCO<sub>2</sub>削減量表示もあるから、省エネ意識がアップするのじゃ。



※リモコン、モニターの表示はメーカーや機種によって異なります。

### ■ 太陽光発電のモニターの表示例



「太陽光発電のモニターを見ながら電気製品の電源を消していくと、どの製品の消費電力が多いかがよくわかった」というご家庭もあるそうね。



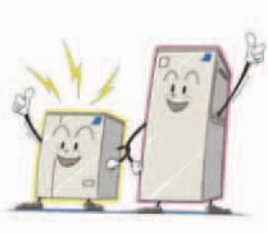
### ■ W発電

太陽光発電とエコウィルを上手に使い分けることで発電量が増え、売る電気の量もアップ!



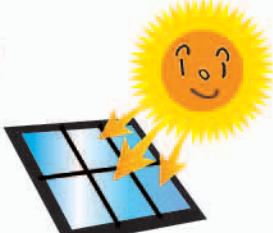
### ■ エコウィル

LPガスで発電し、その排熱でお湯をつくり、床暖房などにも利用する、効率のよいシステムです。



### ■ 太陽光発電

無限の自然エネルギーを利用しないなんてもったいない! さらに余った電気は売ることができるのです。



## 設置費用の約1割は補助金を利用できます。

	設置費用の目安	国からの補助金
■ エコウィル	約70万円+施工費約30万円	124,000円(2009年度)
■ 太陽光発電	約200万円(施工費含む)	7万円/kwで標準的な3kwで21万円

お近くのガス販売店までお気軽にご相談ください!

手軽にできる  
収納術

# 必要な書類だけ残して、すぐ取り出せる！ すっきりファイリング術

ご存じですか？

医療費が年間10万円\*を超えると、確定申告で控除が受けられます！

\*家族の医療費の合計。所得200万円未満なら所得の5%。

ご家族全員の通院時の領収書を  
ファイリングしましょう！

A4のリング式ファイルがおすすめ。病院の領収書は、ポケットが4つものものに分類して入れておくと便利。通院のための電車・バス代も控除の対象になるので、メモを残しておきましょう。

※控除の対象になる項目など、詳細は国税庁HPでご確認いただくか、お近くの税務署にお問い合わせください。

レシート1週間分を  
1ポケットに



家計簿をつけるのに便利なのが、1週間分のレシートを1つのポケットに入れていく方法。

4ポケットなら、1か月分が1面にまとまるので見やすい！

下敷きにクリップで挟む方法もあります。



雑誌の  
必要ページを  
切り取って  
ファイル

読み返したいページだけカットしてクリアファイルにしまい、雑誌本体は処分すると、ぐっとかさを減らすことができます。

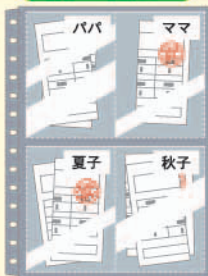


<監修> 収納アドバイザー 本多弘美さん

生活に根ざした収納アイデアと理論的な分析、幅広い視点からの提案が好評で、テレビ、雑誌、講演会などで活躍中。「インテリア以前の収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

病院関連ファイル

病院の領収書



家族の名前を書いたラベルを貼って、人別に分けるとGood。病院別に分けるのもよいでしょう。

健康診断の結果



病院関連ファイルとして、健康診断の結果もいっしょに保存しておくとお。

必要なDMだけ  
期限を書いて保存

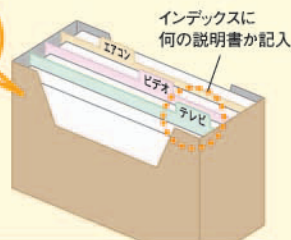
DMの隅にセール終了などの期限を書いて、オープンタイプの箱に入れておき、期限がきたら捨てるようにします。

ティッシュの箱の真ん中で上面と側面を切って2つ折りにし、ガムテープでとめるとレターラックに。



家電の厚い説明書は  
書類ケースに

分厚いメインの説明書は書類ケースに入れ、薄いダイジェスト版と保証書をポケットファイルに入れましょう。



「プチくらしの森」の保存方法は？

1年分または2年分を重ね、粘着力が強い布製ガムテープを貼って製本すると、バラバラになりません。冊子の背の部分に粘着面にぴったりつけましょう。また、Wクリップで右端2か所をとめておくという方法もあります。



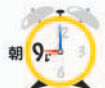
ビューティースタイル

家事って 素敵

1日わずか  
約8分

掃除や片付けをしながらシェイプUP  
家事ながら運動

毎日続けるのが効果的



全身に効く! 掃除機筋トレ

消費カロリー 約9kcal



ひざを1秒に2回のテンポで上下させながら掃除。



片足を大きく踏み出して、手が届く範囲を掃除。足を入れ替えて同様に。



上半身に効く!  
クロス窓ふき

消費カロリー 約10.8kcal



右手で左側を、左手で右側を、上体をねじりながらふきます。反対の手は逆方向にクロスさせます。



全身に効く!  
正座コロコロ

消費カロリー 約8.2kcal



正座したまま、体を伸ばして粘着ローラーを動かします。左右の手を交互に使いましょう。



ふくらはぎに効く!  
かかと上げ下げ

消費カロリー 約3.6kcal

1秒に1往復のテンポで10回、1秒に2往復のテンポで20回行います。



できるだけ高くかかとを上げ、元に戻します。



ウエストに効く!  
洗濯物仕分けツイスト

消費カロリー 約3.6kcal



正座してたたんだ洗濯物を、上体をねじりながら真横、さらに斜め後ろに置いていきます。

<監修> 日常ながら運動推進協会代表 長野茂さん  
フィットネス研究所、ダンベル健康体操指導協会、アロマフィットネス協会の代表も務める。著書に「長野式ながら運動ダイエット」(PHP研究所)など。

●日常ながら運動推進協会 <http://www.dumbbellers.net/nagara/>

※運動習慣のない方が急激に行うと体に悪影響を及ぼす場合があるので、無理のない範囲で少しずつ体を慣らしていきましょう。

## 2 涼やかゴーヤゼリー

ほんのり甘くて  
栄養たっぷり!



調理時間  
約20分

※冷蔵庫で固める  
時間を除く

材料 (6人分) 80kcal (1人分)

- ゼラチン……………8g
- 水……………大さじ2
- グレープフルーツ…大1/2個
- はちみつ……………大さじ1~2
- 白ワイン……………適量
- ゴーヤ……………60g
- 水……………1カップ
- グラニュー糖……………70g
- レモン汁……………小さじ1

ポイント!



ミキサーにかけた後、しっかりこすことで口ざわりがなめらかになります。万能こしに搾りカスが残ったら、しゃもじで押さえて汁を出し切りましょう。

作り方

- 1 ゼラチンを分量の水でもどす。
- 2 グレープフルーツの2房分の実を小さくほぐし、はちみつと混ぜて冷やす。
- 3 残りのグレープフルーツは汁を搾り、白ワインと合わせて1カップにする。
- 4 ゴーヤは種をきれいに取り除いて薄切りにした後、ミキサーに入れ、水を加えてジュース状にする。
- 5 ④を万能こしで

しっかりこす。⑥⑤とグラニュー糖を合わせて火にかけて、沸騰直前まで温めて火からおろし、①を加えて溶かし、タッパーなどに移して冷ます。⑦⑥に③とレモン汁を混ぜ、冷蔵庫で1時間以上、冷やし固める。⑧⑦をスプーンですくって器に盛り、②のソースをかける。

季節のかんたんレシピ

## 夏バテを吹き飛ばそう

ビタミン豊富な  
うなぎで夏バテ解消!

1

### 夏の葉味たっぷり うなぎの炊き込み寿司

調理時間  
約30分

材料 (4人分) 528kcal (1人分)

- 米……………3合
- A—
- 水……………2と2/3カップ
- 酢……………1/3カップ
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ2

- きゅうり……………1本
- みょうが……………2本
- 大葉……………1束
- 生姜……………10g
- うなぎの蒲焼き(タレ付き)…1尾

ポイント!



ご飯にきゅうりと葉味を入れてしゃもじで混ぜた後、うなぎを加えてください。うなぎがつかれないよう、手で混ぜるのがおすすめです。

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 炊飯釜にAを混ぜ合わせ、米を入れて炊飯する。
- 3 きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにし、薄く塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- 4 みょうが、大葉、生姜は千切りにして水に放し、ザルに上げて水気をよく切る。
- 5 うなぎの蒲焼きはタレをかけてアルミホイルに包み、グリルで温めた後、食べやすい大きさに切る。
- 6 ご飯が炊けたら、大きめのボウルまたは寿司桶に広げて冷まし、③④⑤をさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

■ 魚醤について

タイ料理に欠かせないナムプラーは魚から作る醤油(魚醤)ですが、日本でも秋田県の「しよつる」、石川県の「いしる」といった魚醤があり、これを使ってみるのもひとつの方法です。

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切って、塩、こしょうをすりこんでおく。
- 2 かぼちゃ、ニンジン、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- 3 なすは皮をむいて4つ割りにし、水にさらす。
- 4 鶏肉、かぼちゃ、ニンジンをベジタボールで5~6分蒸す(切り方や火力により蒸し時間は異なります)。
- 5 パプリカ、なす、葉を取り除いたラディッシュ、洗ったオクラを加え、2~3分蒸す。
- 6 Aのエキストラタレを合わせる。
- 7 タレをつけていただく。

## 鶏肉といろいろ夏野菜の 3 エスニック風

太陽に育まれた  
夏野菜で  
元気モリモリ!



調理時間  
約20分

材料 (4人分) 149kcal (1人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- 塩、こしょう……………少々
- かぼちゃ……………100g
- ニンジン……………100g
- パプリカ……………1個
- なす……………2本
- ラディッシュ……………4個
- オクラ……………4本

※お好みで香葉のみじん切りを加えると  
いっそうエスニックに。

ポイント!



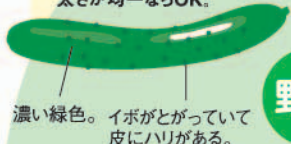
お鍋にのせるだけで蒸し料理ができる便利な商品「ベジタボール」を使いました。詳細はP8をご覧ください。ベジタボールで蒸した後、鍋に残った汁は、タレを作る時に使います。

豆知識

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代から。「丑の日に「う」のつくものを食べると夏負けしない」という俗説にヒントを得たのか、発明家の平賀源内がうなぎ屋さんの店頭で「本日土用丑の日」と張り出させたところ大繁盛。これが始まりという説があります。

# 食材選びのコツ

●きゅうり  
曲がっていても太さが均一ならOK。



濃い緑色。イボがとがっていて皮にハリがある。

●ナス ふっくらして重みがある。



ヘタは黒くて筋がはっきりしているものがGood。

濃い紫色でツヤがある。

●かぼちゃ

皮がかたくずしりと重い。



カットものなら、種がふっくらしているものを選びましょう。

## 野菜

## 魚

目が澄んで盛り上がっている。ウロコがきれいに揃っている。



目に濁って落ち込んでいる。ウロコがはがれている。



腹が裂けたり、体液や血液がにじんでいる。

## 切り身

バックに入っている場合、血や汁が流れ出ているものは避けましょう。切り口が鮮やかで、身が締まっているものを。

## ●牛肉

赤身は鮮やかな赤色、脂肪は白か乳白色で適度に粘りがあるものを。きめ細かいものが良質です。

## 肉

## ●豚肉

淡いピンク色が新鮮。脂肪が黄色いものはNG。水っぽく、締まりのない肉は避けましょう。

## ●鶏肉

厚みにぶい光沢があり、皮付きの場合は、皮の毛穴が高く盛り上がっているものほどよい鶏肉です。

# 蒸し料理にぴったり! 簡単! ヘルシー! 穴あきベジタボール

詳細はこちらで 楽天市場「うつわ楓齋堂」  
<http://rakuten.co.jp/fu-rindo/>



使い方はとっても簡単!



1 おうちにあるお鍋にお湯を沸かします。  
2 野菜や肉を盛った「穴あきベジタボール」をのせます。  
3 ふたをして蒸します。火が通りやすいものは後から加えましょう。

※蒸し時間は食材の種類・量・切り方や火力により異なりますが、およそ10分程度です。

お皿を敷いて、そのまま食卓へ。

価格 3,200円(税込)

●サイズ:径25cm×高さ7.6cm ●重さ:850~880g

●素材:磁器(国産) ●電子レンジ・食洗機OK

[お問合せ先] 中部プロパン(株) 電話0572-43-3201 担当:宮川・原田

## 体によい栄養素をとりましょう

### 美肌には ビタミンC

多く含んでいるのは?

ピーマン(赤・黄・緑の順に含有量が多い)、めかぶ、ブロッコリー、柚子、レモン、キウイ、いちごなど。



効果は?

シミやシワを防いだり、コラーゲンの生成を促進します。老化や病気から体を守る働きもあります。ビタミンCは体外に排出されやすいので、毎食とるのがおすすめです。

### 骨粗しょう症対策に カルシウム

多く含んでいるのは?

牛乳、チーズ、干しえび、煮干し、ひじき、昆布、モロヘイヤ、大根、かぶの葉など。



効果は?

カルシウムを十分にとると骨が丈夫になり、骨粗しょう症(骨がスカスカになって骨折しやすい状態)を防ぐことができます。また、興奮や緊張を緩和する働きもあります。

### 中性脂肪を減らす

### DHA(ドコサヘキサエン酸)

多く含んでいるのは?

ブリ、サバ、サンマ、アジ、イワシなど、背が青い魚。青魚以外ではウナギ、サケ、イクラなど。



効果は?

血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化などを防ぎます。また、目と脳の働きを向上させます。青魚を週に3回程度食べるとよいでしょう。缶詰でもOK。

うれしい価格の品々が、肉の代わりにボリュームアップに大活躍!

## 家計のピンチを救う「お助け食材」



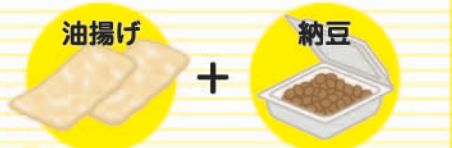
水切りして適当な大きさに切った豆腐と、炒めたたまねぎ、きのこを耐熱容器に入れ、チーズをのせてコンロのグリルで加熱してください。



親子丼の鶏肉の代わりにちくわを使いましょう。ちくわのプリプリした歯ごたえが楽しめます。



なんと、お肉をまったく使わずにナゲットができるのです。たまねぎのみじん切り、卵、片栗粉、調味料などと混ぜて、こんがり揚げましょう。



組み合わせると立派な一品に  
納豆の挟み焼き

納豆、しょうゆ、刻んだネギを混ぜ、袋状にした油揚げに詰めて、コンロのグリルでカリッと焼くだけ。



コンピで使うと効果大  
カレー炒め

さまざまに使えるモヤシとツナは、相性がよく、炒めても、あえ物にしても美味。カレー粉を加えれば、風味もアップ。

# ご存じですか？

LPガス販売店ではさまざまな保安サービスを行っています。



## □ 周知(保安上重要なお知らせ)

LPガスの使用上の注意などを記載したパンフレット(周知文書)を配布します。



2年に1回以上  
設備によって  
1年に1回以上

## □ 初めてガスを供給する時に行う点検・調査

ガス器具も含めたLPガス設備全体の点検・調査を行います。



お客様がLPガスの  
使用を開始する時  
(ご契約時)

## □ ガスを供給する設備の定期点検

LPガス容器、圧力調整器のガス漏れの有無など、供給設備の安全性を点検します。



4年に  
1回以上

容器からガスメーター  
の出口までを「供給  
設備」と呼びます。

## □ 緊急時の連絡と対応

お客様からガス漏れなどの連絡を受けた場合、すみやかに対応します。



緊急時の  
連絡先は  
24時間対応

## □ 容器交換時に行う点検

LPガス容器(ボンベ)の転倒防止措置の確認など、容器まわりの外観点検を行います。



容器を  
交換する時  
または月に  
1回以上

## □ ガスを消費する設備の定期調査

ガス器具、給排気、ホース、配管などの調査を行います。



4年に  
1回以上

ガスメーターの出口から  
ガス器具までを「消費  
設備」と呼びます。

保安業務は無料ですが、消費設備の修理や改善が必要な場合は有料となります。LPガス販売店または販売店が委託した認定保安機関が保安業務を行いますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

# LPガス 素朴なギモン



第12回

◎ **スペースに余裕がないのでガスコンロを壁にくっつけてもいいですか？**

Ⓐ **火災予防のため、15cm以上の間隔をあけてください。**

壁がコンクリートなどの耐火構造ではない場合、コンロは壁から15cm以上離してください。壁の表面にステンレスやタイルが貼られていても、内側が木材の場合、コンロと壁が接近していると、熱伝導で次第に炭化し、発火する可能性があります。どうしても15cm以上のすき間を確保できない場合は、お近くのガス販売店にご相談のうえ、必ず壁に防熱板を取り付けてください。



# カビ 湿気

が気になる場所ランキング別

# 梅雨時の暮らしの知恵

## 第1位 浴室

天井の掃除、できていますか？

水滴がたまりやすい天井は、入浴後、フローリングワイパーに古いタオルをセットしてふいておく。汚れがあれば、浴室用洗剤をつけたナイロンタオルをセットして、こすりましょう。



エタノールスプレーでカビを予防

薬局で売っている消毒用エタノールをスプレーボトルに入れ、浴室の壁や床に吹きかけておけば、殺菌効果でカビの発生を予防できます。



このほかの「浴室の掃除」は08年冬号に掲載 HPで公開中 <http://www.kurashinomori.jp>

## 第2位 キッチン

調理中はもちろん洗いものでも換気扇を

煮炊きの際に水蒸気が発生するので、必ず換気扇をまわしてください。食器洗いなどで水を使う時にも、換気扇をまわすとよいでしょう。



湿気が多いシンク下に食品をしまうのはNG

シンクの下は湿気が多いので、乾物や調味料は別の場所へ移しましょう。



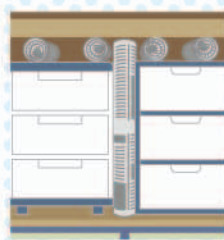
排水口のぬめり防止に10円玉やアルミホイル

10円玉4~5枚、またはくしゃくしゃにしたアルミホイルを置くと、ぬめりを抑えることができます。

## 第3位 押し入れ

新聞紙が除湿剤として活躍

新聞紙を棒のように丸め、押し入れのすき間に入れておくと、湿気を吸収してくれます。湿ってきたら取り替えましょう。



## 第5位 リビング

炭でおしゃれに除湿

家具は壁から5cm以上離して置き、通気性を確保しましょう。浴室暖房乾燥機があれば、室内干しのお悩みは解決。炭には除湿・消臭効果があるので、カゴに入れてインテリア感覚で飾るとGood。



## 第4位 玄関

食品の乾燥剤を捨てずに再利用

食品に付いている乾燥剤を靴の中や靴箱に入れると、湿気の解消に役立ちます。



※乾燥剤はぬらさないでください。