

Petit Kurashi no Mori 2010 SUMMER

プチ

# くらしの森

家庭用燃料電池エネファームで  
環境にやさしい生活



フルム博士

 homenex

 LPガス  
人と地球にスマイルを

銅版画／高宮城都江

# 家庭用燃料電池エネファームで環境にやさしい生活

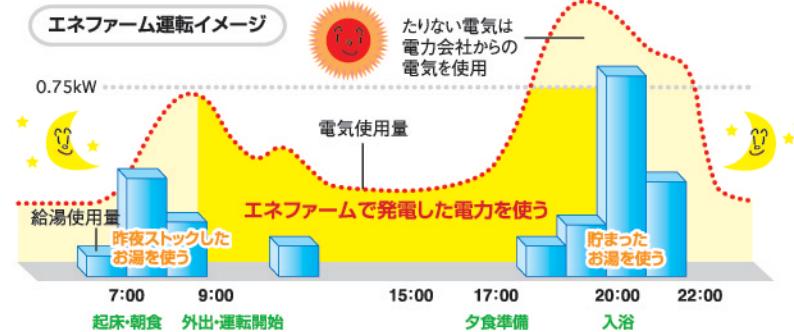


\*エネファームとは家庭用燃料電池の統一名称です。



使う場所で発電し、  
熱を有効活用するエネファームは、  
従来のシステムと比較すると、  
エネルギー効率約40%アップ!

エネルギーを  
ムダにしません。



国からの補助金が導入をバックアップ。お取引のガス販売店までお気軽にご相談ください。

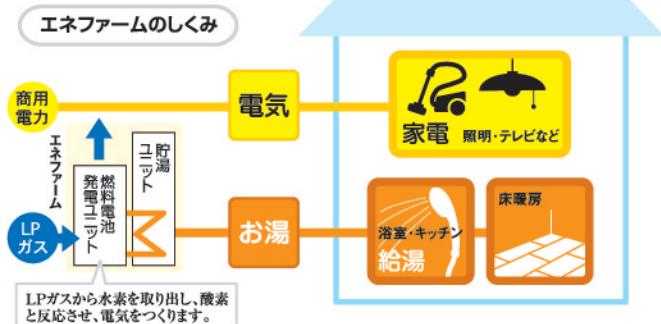


エネファームって  
どういうものなの?

エネファームは家庭のミニ発電所。自宅で電気をつくり、電化製品に利用できます。また、発電時に発生した熱でお湯をつくり、キッチンや浴室でパワフルにお湯が使え、床暖房、浴室暖房乾燥機など、憧れの設備で快適に暮らすことができます。

エネファームを1年間使用した場合、  
CO<sub>2</sub>排出量は 約30%削減!\*  
杉の木約80本分が  
吸収するCO<sub>2</sub>量に相当するから、  
環境にやさしい!

\*定置用燃料電池大規模実証事業における運転データより。



ぐっすり眠って夏バテを予防しましょう!

# 寝苦しい夏の快眠術

Point 01

昼寝をするなら  
午後3時までに30分以内

リフレッシュに効果的な昼寝ですが、夕方に寝たり30分を超えてると、夜眠れなくなってしまうので、ご注意ください。

Point 03

寝る前にコーヒー、紅茶はNG  
ハーブティーや牛乳でリラックス

カフェインを含む飲み物は目が覚めてしまうのでやめましょう。リラックス効果があるハーブティーやホットミルクがおすすめ。

Point 05

エアコンは28℃前後にして  
1~2時間のタイマー設定

睡眠時は体温が下がるので、1~2時間で切れるタイマー設定を。体に直接冷風が当たらないようにし、ドライ機能も活用しましょう。

Point 02

ぬるめのお風呂で  
体温をほどよくアップ

40°C以下のお風呂で体温を適度に上げた後、体温が下がるのに合わせてふとんに入ると、スムーズに眠りにつくことができます。

Point 04

夏向きの涼しげな寝具で  
さらっと快適な眠り

ひんやりした竹シーツやさらっとした肌触りの麻のシーツを取り入れてみませんか。自然素材で爽やかな眠りにつきましょう。

Point 06

水枕や保冷剤で  
ひんやり“頭寒”スタイル

熱帯夜には、水枕を使ったり、枕カバーの下に保冷剤を入れたりして、頭を冷やすのもよいでしょう。ただし冷やし過ぎは禁物。

Beauty style

walking

## ウォーキングを始めてみませんか？

酸素をたっぷり取り込んで全身を動かすウォーキングは、健康によいのはもちろん、体の引き締め効果や美肌効果も期待できます。無理をしないで、まずは1日10分からでもチャレンジしてみては。



### 靴選び

- つま先に1cmくらいのゆとりが必要。
- かかとがかたくて型崩れしないもの。
- 靴底が曲がり、クッション性のあるもの。



### 服装

吸湿性、速乾性のあるウエアが理想的。日差しよけの帽子を忘れずに。



### 準備体操

筋肉痛やケガを防ぐため、軽くストレッチをしておきましょう。ウォーキングの後にも行うと、疲労回復に役立ちます。



### 持ち物

水分補給できるよう、ペットボトルか水筒は必需品。汗ふき用のタオルといっしょにウエストポーチなどに入れましょう。

### 歩き方のポイント

視線

あごを引いて、数メートル先を見ます。

呼吸

鼻から吸って鼻から口で吐く腹式呼吸がおすすめ。吸う、吸う、吐く、吐くというリズムから始め、慣れてきて速度が上がったら、4回吸って4回吐くリズムに。

着地

ひざを伸ばしながら前に出し、かかとから着地。かかとからつま先へ重心を移動させます。

姿勢

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、胸を張ります。

腕

ひじを曲げて腕を大きくふります。肩から腕を動かし、ひじを後ろに引くことを意識して。

速度

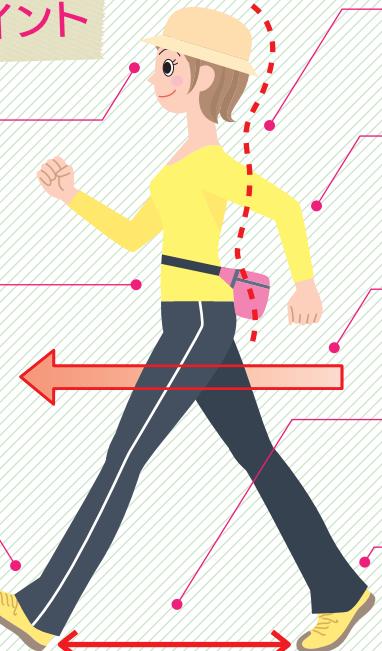
普通に歩く時より少しスピードアップすると効果的。

歩幅

普段より広めに。目安は身長-100cm。

ける

つま先で後ろに地面をけります。



調理時間  
約20分

# 夏野菜のスタミナうどん

## ● 材料(4人分)

● なす	2本
● ピーマン	2個
● トマト	小1個
● 大葉	8枚
● 豚肩ロース薄切り	4枚
● 片栗粉	少々
● 揚げ油	適量
● めんつゆ	2カップ
● おろしにんにく	少々
● 唐辛子	少々
● うどん乾麺	2束

## ● 作り方

- なす、ピーマン、トマトは一口大の乱切りにする。大葉は千切りにする。
- 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を180°Cに熱し、なすとピーマンを素揚げにする。その後、豚肉を揚げる。
- めんつゆにおろしにんにくと唐辛子の輪切りを混ぜ、③とトマトをつけてこむ。
- うどんをゆでて氷水でしめ、水気をよく切り、深めの器に入れ、④をかけて、大葉を天盛りにする。



365kcal  
(1人分)



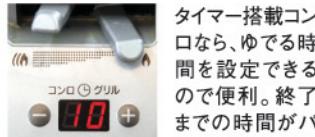
# 鶏肉と野菜のエスニック冷麦

調理時間  
約30分

※鶏肉を30分おく時間を除く

## ● 作り方

- 鶏肉に塩・こしょうをすりこんで30分くらいおく。
- 鍋に鶏肉とAを入れて中火にかけ、煮立ってから、アツをとりながら10分ゆでる。ネギの葉と生姜は除き、鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ニラは4cm長さに切り、赤ピーマンは細切りにする。フライパンでごま油をあたため、ニラ、赤ピーマン、もやしをさっと炒め、塩をふる。
- ②のゆで汁に鶏がらスープの素を入れ、Bで味を調える。
- 冷麦はゆでて水にさらし、ザルにあげ、人数分に分けて器に入れる。
- 冷麦に鶏肉と③をのせ、熱い④のスープを注ぐ。お好みで香菜、小ネギの小口切り、レモン汁、ラー油、ガーリックチップをトッピングする。



タイマー搭載コンロなら、ゆでる時間を見計らえて設定できるので便利。終了までの時間がパネルに表示され、時間がきたら自動消火してブザーでお知らせ。

440kcal  
(1人分)



## ● 材料(4人分)

● 鶏もも肉	1枚
● 塩・こしょう	少々
● ニラ	1/2束
● 赤ピーマン	1/2個
● もやし	1/2パック
● ごま油	大さじ2
● 鶏がらスープの素	小さじ1
● 冷麦	2束

A 水 … 6カップ  
酒 … 大さじ2  
長ネギの青い葉の部分 … 2本  
生姜 … 10g  
(つぶすか薄切りで使用)

B 塩・こしょう … 少々  
レモン汁 … 大さじ1~2  
ナムブラー … 大さじ1~2

地域色豊かな味わいを上手に取り入れましょう！

# ひと味ちがう“みそ”的使い方



料理によって使い分けたり、  
「合わせみそ」にしたり、  
楽しみ方いろいろ！

## ●みそビシソワーズ (ジャガイモの冷製スープ)

生クリームを使わなくても  
白みそでコクが出てヘルシー！



白(淡色)辛みそを使うと  
すっきりした味わいに。



1:1で混ぜ合わせ、  
みそ汁などに使ってみましょう。

## ●サヤエンドウと ナメコのみそ汁

産地がちがうみそを混ぜる  
場合、遠い地域の組み合わせ  
がおすすめ！

たとえば  
信州みそ × 仙台みそ



## ●シジミ汁

濃厚なうまみの豆みそで  
貝のくさみを消してより  
おいしく！

豆みそに少量の米みそを加えた  
「赤だしみそ」にしてもOK！

料理出典：みそ健康づくり委員会 写真の料理の材料や作り方は <http://www.miso.or.jp>でご覧いただけます。

## みその分類



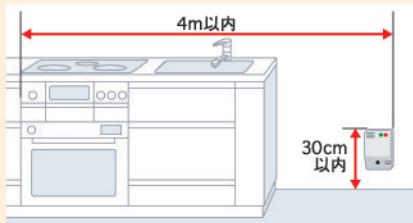
原料	味	色	主なみそ名
米みそ 大豆 + 米麹	甘	白	白甘みそ、西京みそ、関西白みそ、府中みそ、讚岐みそ
		赤	江戸甘みそ
	甘口	淡色	相白みそ
		赤	御膳みそ
	辛口	淡色	信州みそ、白辛みそ
		赤	仙台みそ、北海道みそ、津軽みそ、秋田みそ、越後みそ、 佐渡みそ、会津みそ、加賀みそ
豆みそ 大豆のみ			東海豆みそ、八丁みそ、三州みそ、名古屋みそ、三河みそ
麦みそ 大豆 + 麦麹			九州麦みそ、瀬戸内麦みそ、関東麦みそ

# ガスを安全にお使いいただくために

- ① コンロの使用中に、電話などでその場を離れる時は、必ず火を消してください。
- ② 点火したことを、必ず目で確認していますか？
- ③ コンロを使う時、換気扇をまわすか窓を開けて、きちんと換気をしましょう。
- ④ ガス器具の近くに、燃えやすいものを置かないでください。
- ⑤ より安全に使っていただくため、  
ガス漏れ警報器の設置をおすすめします。



LPガスは空気より重いため、  
低いところにたまります。  
床から30cm以内、  
ガス器具から4m以内に設置してください。



- ⑥ 瞬間湯沸器は不完全燃焼防止装置付きですか？

不完全燃焼防止装置付きの機種に交換してください。

瞬間湯沸器使用中は必ず換気扇をまわし、時々窓を開けてください。  
※ただし、屋内に設置した煙突式風呂釜の使用中は、排気の逆流を防ぐため、換気扇をまわさないでください。



- ⑦ 瞬間湯沸器をお風呂や洗髪などに使っていませんか？

たいへん危険ですので絶対にやめましょう。



Q ガス機器の保証期間は何年ですか？

A 一般的には1年ですが、機種によって違います。

保証期間は1年間が一般的ですが、給湯器のBL認定品（財団法人ベターリビングによって優良住宅部品と認定された商品）は2年です。延長保証料を支払って長期保証するシステムもあります。保証期間内であれば、普通の状態で発生した故障は無料で修理できます。詳しくは保証書の内容を確認してください。





## シミ抜き王子に聞く! シミ抜きのコツ

(株)染匠技術部会 代表取締役  
福永真一さん

### 王子特製シミ抜き棒

脱脂綿(コットンでもOK)を厚さの半分に裂き、ひとつをかたく丸めて、割りばしの先に当て、もうひとつをかぶせて、輪ゴムでとめます。



### 王子特製クリーナー

酸素系液体漂白剤と重曹を2対1の割合で混ぜるだけ。作り置きはしないで。

食べ物のシミは、台所用中性洗剤を使うのもOK!

※塩素系漂白剤は絶対に使用しないでください。

シミ抜きの前に

- 衣類の取り扱い表示を確認して、色落ちの注意書きや、水洗いできるかどうかをチェック。
- 目立たない部分にクリーナーをつけて色落ちしないかテスト。

### 基本のシミ抜き方法

しょうゆ・コーヒー・赤ワイン・ドレッシング・カレーなどの食べ物のシミ、血液・汗・皮脂のシミにおすすめ。

- シミの裏側にキッチンペーパーかタオルを敷き、シミ抜き棒に上記の特製クリーナーをたっぷりつけ、シミの上からたたきます。
- シミの部分をぬるま湯につけ、もみ洗いします。血液のシミは水で洗ってください。
- 再び①を行います。
- やかんに湯を沸かして火を止め、ゴム手袋をはめて、シミの部分を蒸気に数秒当てます。
- ぬるま湯ですすぎます。



ここでまだ汚れが残っていたら  
次の「やかん漂白」に進みましょう!



#### ① シミ抜きをしてから洗濯しましょう。

※色落ちテストで色落ちしたり、シミ抜きしても落ちなかった場合は専門業者に相談してください。

知っておきたい!

## 食品表示の見方

買い物の際、食品情報を正しく読み取って、選びましょう!

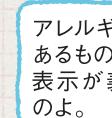
### 加工食品の表示の一例

名称	生揚げ	これは任意表示。遺伝子組換えのもの及び遺伝子組換え不分別のものを使用した場合は、義務表示。
A 原材料名	丸大豆(遺伝子組換えでない)、食用植物油、凝固剤(塩化マグネシウム)、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル)	
内容量	2枚	
B 消費期限	2010.6.15	あらかじめ厚生労働省に届け出た「製造所固有記号」が後ろに表示されることもあります。
保存方法	要冷蔵(1~10°C)	
製造者	株式会社○○○ AB ○県○○市○○○1-1-1	

### A. 原材料名の見方



まずは食品添加物以外の原材料、その後に食品添加物。どちらも使用した重量の多い順に記載されているよ。



アレルギーを起こす可能性があるものが含まれている場合、表示が義務付けられているのよ。

### 必ず表示される7品目

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

### 表示が勧められている18品目

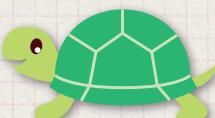
あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

### B. 消費期限と賞味期限のちがいは?



#### 消費期限

私のように「アシがはやい(傷みやすい)」食べ物は消費期限よ!期限を過ぎたら食べないほうがいいわ。



#### 賞味期限

ボクのように「アシがおそい(傷みにくい)」食べ物は賞味期限だよ!期限を過ぎても、すぐ食べられないということではないよ。

一度開封したら、

期限にかかるわらず早めに食べてね!