プチくらしの森

Vol. 62

Petit Kurashi no Mori 2014 AUTUMN

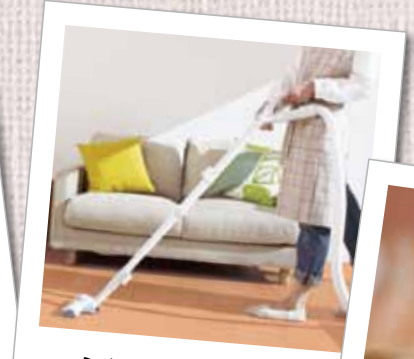
LPガス
人と地球にスマイルを

床暖房で足元からポカポカ。

銅版画／髙宮城 都江

homenex

のびのび遊べるから
うれしいな。



こたつやストーブが
ないから掃除がラク。

温風が出ないから、ボクの
毛が舞うこともないワン！

お取引のガス販売店までお気軽にご相談ください。

床暖房で足元からポカポカ。

新築での施工はもちろん、リフォーム（後付け）もOK！
今お使いの床の上に貼るだけの簡単施工なら、わずか1日でスピーディーに取り付け！　※条件によっては1日で施工できない場合もあります。

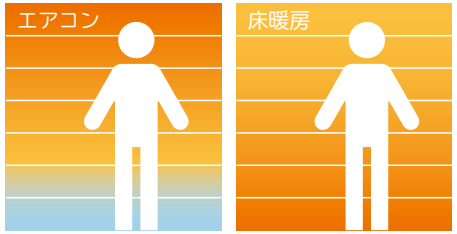
ガス温水式床暖房は、空気がクリーン！

ガスでつくったお湯が床下をめぐって暖めます。室内で燃料を燃やさないので、空気を汚さず、ニオイもありません。
ファンヒーターやストーブは、必ず1時間に1～2回（1～2分）程度、換気をしなければなりませんが、床暖房は定期的な換気は不要です。

理想的な頭寒足熱で健康的！

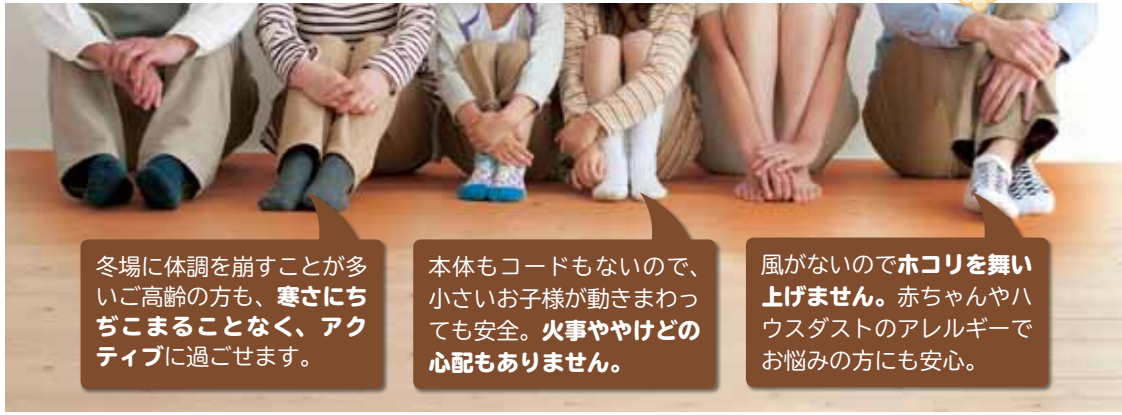
足元が暖まりにくいエアコンと違い、床暖房は理想的な頭寒足熱で健康的。足が床に触れて直接暖められるので、血行がよくなり、冷えがやわらぎます。風がないので、肌がカサカサにならず、のどの乾燥も防ぎ、風邪をひきにくくなります。

◎垂直温度分布イメージ



床暖房は家族みんなの快適を応援！

日向ぼっこのような心地よい暖かさに引き寄せられ、家族がリビングに集まることが多くなるでしょう。



冬場に体調を崩すことが多いご高齢の方も、**寒さにちぢこまることなく、アクティブ**に過ごせます。

本体もコードもないので、小さいお子様が動きまわっても安全。**火事ややけどの心配もありません。**

風がないので**ホコリを舞い上げません。**赤ちゃんやハウスダストのアレルギーでお悩みの方にも安心。

～いきいきとした毎日のために～

ご存じですか？「うつ病」のサイン

うつ病は、特別な人がかかる、特別な病気ではありません。そのため、「心の風邪」と呼ばれることもあります。早めに治療すれば悪化を防ぐことができるので、うつ病のサインに気付いたら、医療機関を受診することが大切です。

〈監修〉杏林大学医学部付属病院医師 植地 貴弘さん

うつ病のサイン

Ⓐ 抑うつ気分

憂うつで、ふさぎこんでいる。午後から気持ちが少し上向くケースも多い。

Ⓑ 興味・喜びの喪失

これまで好きだった趣味や活動が、どうでもよくなる。何をしても楽しめない。

食欲減退（または増加）

食欲がなく、何を食べてもおいしくない。反対に食欲が高まるケースもある。

不眠（または過眠）

よく眠れない。夜中や早朝に目が覚める。反対に過眠になるケースもある。

動作が遅い（またはイライラ）

動作や話し方が遅くなった。反対に、イライラして落ち着きがないケースもある。

疲れやすく気力がない

何もしていないのに疲れる。服を着るといった日常的なことにも時間がかかる。

強い罪責感

自分は価値のない人間で、他人に迷惑をかけていると思い込む。

思考力・集中力の低下

新聞やテレビを見ても内容が頭に入ってこない。仕事や家事が進まない。

自殺への思い

「自分なんかいないほうがいい」「死んだほうがましだ」と考え、自殺を計画。

左図の9つの症状のうち、ⒶⒷのどちらかを含めて複数の症状が、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合、うつ病の疑いがあります。

※このチェックはあくまで目安であり、しっかりとトレーニングを受けた精神科の医師の診断に代わるものではありません。心や体の状態に不安がある方は、医療機関を受診してください。

クリニック選びのアドバイス

うつ病の治療は近年大きく変化し、以前と比べ、安全で副作用が少ない薬が多くなってきました。そのため、あまりトレーニングを受けていない医師が、気軽に抗うつ薬を処方できるようになりました。場合によっては、心療内科を名乗って治療に難渋するなど、トラブルになったケースも多く報告されています。トレーニングを受けた医師の多くは、精神保健指定医です。医師との相性は人それぞれですが、クリニックを探す際には、精神保健指定医を受診するのもよいかもしれません。

メタボを防ぐ！

食生活の十箇条

食欲の秋。ついつい食べ過ぎないよう、毎日の食事を見直し、できることから取り組みましょう。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持つ状態。食べ過ぎや運動不足を改善して、メタボを予防しましょう。

一、一日三食、なるべく決まった時間に食べる。

一、よくかんで食べる。

一、早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける。

一、腹八分目を守る。

一、野菜などの食物繊維を先に食べる。

食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻などを先に食べると、お腹がふくれて食べ過ぎを防止できます。

ながら食いは食べ過ぎのもと。テレビ、パソコン、新聞、本、雑誌などを見ながら食べるのはやめましょう。

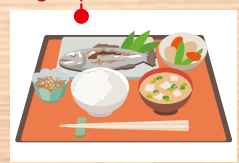
一、見えるところに食品を置かない。

一、好きなものでも一人前・適量を守る。

一、食器を小さめにする。

一、寝る二～三時間前は何も食べない。

一、外食では丼物より定食を選ぶ。



単品メニューより、おかずがいくつかある定食のほうが、野菜がとれて、栄養バランスがGood。

器を小さくすると量も減らしやすいもの。同じ量でも、小さな茶碗に山盛りのほうが、満足感が得られます。

目に入ると、つい手が伸びてしまいます。お菓子のまとめ買いをやめ、食品は見えないところにしまいましょう。

季節の★★★
簡単レシピ
〔監修〕江上料理学院

メタボが気になる方におすすめのメニュー

豆腐和風ハンバーグ きのこあんかけ

鶏肉も豆腐も高たんぱくで低カロリーだから安心。

約20分〔調理時間〕（豆腐の水切り時間を除く）　225kcal〔1人分〕

材料（2人分）

- Ⓐ
  - 鶏ひき肉 100g
  - 絹ごし豆腐 100g
  - たまねぎ 1/4個
  - パン粉 大さじ5
  - 塩・こしょう 各少々
- ごま油 少々
- 干ししいたけ 1枚
- しめじ 1/2パック
- Ⓑ
  - 出汁 1カップ
  - 薄口しょうゆ 小さじ2
  - みりん 小さじ2
  - 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ4
- 大葉 6枚

作り方

❶豆腐はザルにあげておき、水気をきる。干ししいたけは水でもどす。

❷たまねぎはみじん切りにし、Ⓐを混ぜ合わせる。4等分して形をととのえる。

❸フライパンにごま油をあたため、②を入れる。強火で両面をこんがりと焼き、弱火にしてふたをして中まで火を通す。

❹干ししいたけは薄切りにし、しめじは小房に分ける。鍋にⒷを合わせて煮立て、干ししいたけとしめじを入れて火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。

❺お皿に③を盛り付け、④をかけて大葉の千切りをあしらう。

秋野菜のステーキ

野菜ときのこをたっぷり使うので、食べ応えがあります。

約20分〔調理時間〕　170kcal〔1人分〕

材料（2人分）

- 生しいたけ 2枚
- まいたけ 1/2パック
- れんこん 60g
- にんじん 60g
- 長芋 80g
- たまねぎ 小1/2個
- なす 1本

- Ⓐ
  - 大根 50g
  - たまねぎ 小1/2個
  - しょうゆ 大さじ2
  - 酢 小さじ1
  - 砂糖 小さじ2

- サラダ油 少々

作り方

❶生しいたけは石づきを除く。まいたけは食べやすい大きさに分ける。れんこん、にんじん、長芋は皮をむいて輪切りにする。たまねぎは半月切りにする。なすはヘタを除き、縦に4つに切る。

❷Ⓐの大根とたまねぎはすりおろし、その他のⒶと合わせておく。

❸フライパンにサラダ油をあたためて①を次々と焼いていく。

❹お皿に盛り合わせ、②のタレをつけていただく。

※火が通るのに時間がかかる根菜から、焼きましょう。

スポーツや旅行の秋。4Kテレビで新しい迫力を体感してみませんか？

スポーツ中継や世界の絶景をリアルな高画質で！

4K テレビ

※写真はイメージです。実際の対応機器ではありません。

4Kはどうやって見るの？

4Kテレビだけでは視聴することはできません。4K対応受信機やCS放送アンテナなど、必要な機器を揃え、「次世代放送推進フォーラム」に視聴を申し込みます。

※ 詳細は、http://www.nextv-f.jp/information/index.html をご覧ください。

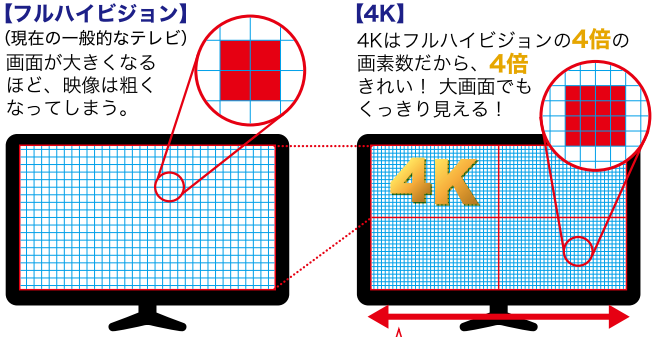
4Kとは？

※4Kの4倍の画素数の8Kの開発も進んでいます。

テレビの画面は画素という小さな点が集まってできています。

【フルハイビジョン】
（現在の一般的なテレビ）
画面が大きくなるほど、映像は粗くなってしまう。

【4K】
4Kはフルハイビジョンの**4倍**の画素数だから、**4倍**きれい！ 大画面でもくっきり見える！



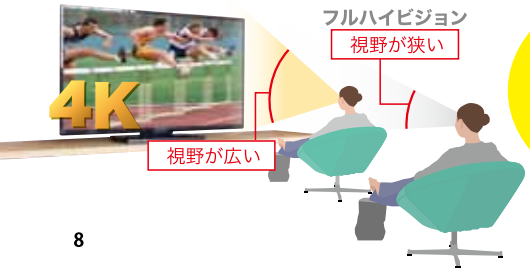
横方向が約4,000画素で、1,000＝1Kだから、**4K**

政府が成長戦略として4K・8Kを推進

総務省の「放送サービスの高度化に関する検討会」において、4K、8K の普及推進に関するロードマップ（行程表）を策定し、官民一体となって推進しています。

- **2014年** サッカーワールドカップ：関心を持つ視聴者が**4K**を体験できる環境整備を図る。
- **2016年** リオデジャネイロオリンピック：関心を持つ視聴者が**8K**を体験できる環境整備を図る。
- **2020年** 東京オリンピック：**4K**、**8K**双方の視聴が可能なテレビの普及を図る。

大型テレビで近づいて見られるので迫力アップ



従来のテレビの半分の距離で、迫力満点の映像が楽しめる！

4K テレビの最適な視聴距離は、画面の高さの約 1.5 倍で、フルハイビジョンテレビの半分。65 型でも 1.2m の距離まで近づいて見られるので、部屋の広さを気にせず設置できます。

読書の秋。電子書籍で新しい読書ライフを始めてみませんか？

好きな本をいつでもどこでも手軽に！

電子書籍

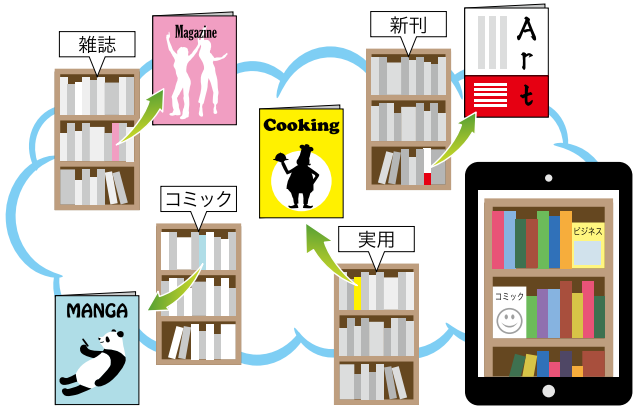
電子書籍とは？

紙に印刷された書籍とは違い、電子書籍はスマートフォン、タブレット、電子書籍リーダー、パソコンの画面で読むことができます。

●スマートフォンかタブレットをお持ちの方は…
電子書籍ストアのアプリを入れて、体験してみるのがおすすめ。ただし電池の減りが早く、目が疲れやすいので、たくさん読みたい方は、電子書籍リーダーを使うのがよいでしょう。

メリットは？

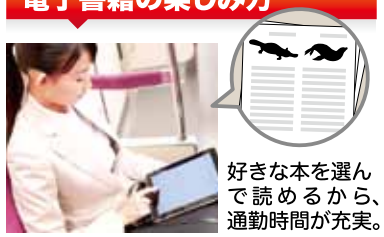
メリット① さまざまなジャンルの本を大量に持ち歩けます。



メリット② 自宅の収納スペースが不要。

メリット③
インターネットの電子書籍ストアで購入するので、書店に行く必要も、配送を待つ必要もありません。24時間いつでも購入できて、すぐに読むことができます。

電子書籍の楽しみ方



好きな本を選んで読めるから、通勤時間が充実。

文字サイズを大きくできるから、読みやすい。

※機種や書籍によって拡大できない場合があります。

料理本を見ながらキッチンでクッキング。

LPガスがご家庭に届くまで。

日頃お使いのLPガスは、実は遠い国から運ばれ、さまざまな工程を経て、ご家庭に届けられています。皆様に安全で快適にお使いいただけるよう、充填、配送に携わる関係者一同、誠心誠意、業務に取り組んでおります。

※一般的な流通経路の例です。充填所から直接ご家庭に配送する場合もあります。

みんなで楽しく！まちがい探し

上の絵と下の絵では、違うところがいくつかあります。
さあ、何個見つけられるかな？

※答えは裏表紙にあります。

フランス人とチーズ

小久保 晴行

私は五〇年前、パリの中心地、セーヌ左岸の学生街カルチェラタン（ラテン区）に住んでいた。パリ大学（ソルボンヌ）の隣でリュクサンブール公園は傍だった。プッチーニ作のオペラ「ラ・ボエーム」の舞台になった地域だ。「ラ・ボエーム」は貧乏画家や音楽家が主人公で、お針子ミミと詩人ロドルフォの恋の物語である。友人と一緒にオペラ座へ行き、初めて観たオペラがこの作品だ。当時、日の出の勢いの歌手マリア・カラスの「トスカ」を聴いたのも、オペラ座の最上階のもっとも安い天井桟敷席だった。

ヘミングウェイも青年の頃、お腹をすかせてリュクサンブール公園を歩いたと書いている。映画「武器よさらば」「老人と海」「陽はまた昇る」を見た日本人も多いだろう。私も彼のまねをして五〇年前、ひとりで公園のベンチで小説などを読む午後が多かった。

さて、私は一〇年ほど前、二週間の休暇でカルチェラタンの小さなホテルに滞在して、パリをひとり歩きして昔を偲んだ。道路や町の建物の外見は変わっていなかったけれども、周辺の店舗が一変していて、コンビニやスーパーや電気製品を売る店が増えて、書店や映画館や果物店や生鮮食料品店がほとんどなくなっていた。近年はパリジャンもスーパーやコンビニやセルフサービスの安レストランで用を済ませるようになっていた。友人のアパートを訪ねたら、表の扉のデザインは昔と同じだったが、住宅の内装や設備は近代化されていて、他の欧州の新しい部屋と同じだった。

そろそろ日本へ帰ろうかなと思って、ホテルの裏通りに小さな古そうなチーズの専門店を見つけたので入って「東京へお土産にチーズを買いたいのだが…」と言ったら、「明日午後に帰るのならば、明日来なさい。何でも取り揃えておくよ」と親切だった。親の代からこの通りで商売をしていると言うおやじさんは、カマンベールチーズの本場であるノルマンディー出身で、夏は一カ月半以上も店を閉めて田舎へ帰るのだと愉しげに話してくれた。

翌日午後に注文したチーズを取りに行った。「サントモール」という山羊の乳でできた、日本のちくわのような形をした白カビの香りの強いチーズ。「モンドール」という牛乳製のクリームのように、非常に柔らかくてスプーンで食べるチーズ。「ブリー」という千年以上の歴史がある白カビチーズ。チーズダニを繁殖させて作る、外は茶色だが内側はオレンジ色の「ミモレット」。これらを私は文字通りトランク一杯に詰め込んで、意気揚々と飛行機に乗り込んだのである。やはりフランスはチーズが欠かせない本場だと痛感した。

Les Français et fromage

小久保 晴行（こくぼ はるゆき）
現在、（社）日本文芸家協会、（社）日本評論家協会、（社）日本ペンクラブ、（社）日本美術家連盟、（社）日本旅行作家協会、日本短歌協会、各会員など。