プチ くらしの森

Vol.74

Petit Kurashi no Mori 2017 Autumn

LPガス
人と地球にスマイルを

銅版画／髙宮城 都江

作って楽しい、食べて美味しい！
自慢のデコ弁の作り方！

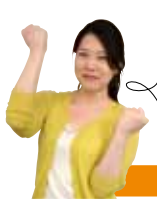
フラム博士

伊藤忠エネクスグループ

作って楽しい、食べて美味しい！

自慢のデコ弁の作り方！

日々のお弁当を喜んで食べてもらいたい……。
そんな時の強い味方が100円ショップ。
今回は、身近に手に入る便利な100円アイテムを使った一工夫で、誰でも簡単にできる"デコ弁"作りのアイデアをご紹介します！



お弁当作り初挑戦の編集部員が作ってみました！

編集部が挑戦！

デコ弁のコツ

1 イラストメモで設計図を描こう

2 道具に頼れば早い！きれい！

3 最初は無理せず1〜2品から

はさみ・ピンセット

細かい作業に必須！

薄い・小さい食材は、包丁よりもはさみ、箸よりもピンセットが便利です。

シリコン製仕切り

シリコン製なら洗って繰り返し使えます。カラフルなものもたくさん！

機能性も見た目も◎

おにぎりメーカー

ご飯を詰めて振るだけで、丸いプチサイズおにぎりが完成！

回数を多く振った方が仕上がりがきれい！

のりパンチ

のりを挟んで一押しすればOK。ハムやチーズにも使えます。

のりがしけっていると使いづらいので注意…

抜き型

花や動物など種類豊富に揃えて、苦手な野菜も好みの形に。

1つで4面使えるものも！

薄皮・皮なしのウインナーに使えます

ウインナーカッター

焼く前に軽く押し付けるだけで、飾り切りしたような仕上がりに！

Autumn

季節の健康コラム Seasonal health 第11回

入浴時の一工夫で『秋の乾燥肌』を防ぐ

学校法人 杏林学園 産業医
医学博士　植地 貴弘さん

角層をケアし、皮膚の水分を保持

急激な気温の変化とともに、空気中の水分が減少してお肌の乾燥が気になる季節がやってきました。

私たちの皮膚を形成する組織のうち、最も外側にある角層は保湿能力を持っています。

肌の角層は、主に3つの構造から成り立っています。セラミドなどの角層細胞間脂質、ケラチンや天然保湿因子のもととなるフィラグリンを主成分とする角層細胞、そしてそれらを束ねるコーニファイドエンベロープです。これらの膜の働きで、肌の水分は維持されています。この角層を守り、水分を保持することが、上手なスキンケアの秘訣といえます。

そこでポイントになるのが、洗浄剤の選び方です。例えば石けんは、アルカリ性の界面活性剤で脂質を洗い流しますが、一方で角層はアルカリ性が非常に苦手です。石けんを使うと、脂質や角層の一部が溶け、上記の3つの層が一部破壊されることで、保持された水分が流れ出やすくなってしまうのです。

そこで最近では、弱酸性の洗浄剤が注目され、アトピー性皮膚炎や乾燥肌など肌の弱い方を中心に広く普及しています。汚れ落としの作用は石けんに比べ弱いとされていますが、例えば洗顔では1日に1～2回程度、メイクや余分な油を落とすだけで、十分ニキビの予防になることが分かっており、肌を清潔に保つことにおいて特に支障はありません。

保湿を心がけ、充実のバスタイムを

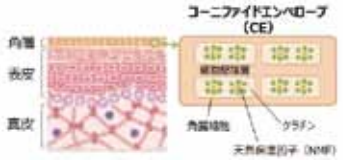
身体の洗い方については、ボディタオル等でゴシゴシと洗ってしまうと、大切な角層を洗い流してしまいます。特にナイロン製のものは、皮膚に黒いシミができる摩擦黒皮症を引き起こしやすく、注意が必要です。

そこでおススメなのが、手で洗浄剤を泡立てて、そのまま全身を洗う方法です。角層が剥がれ落ちにくいので、皮膚の調子が整います。

そして忘れてはいけないのが保湿です。入浴時に失われた水分を補い、みずみずしい皮膚を再生させるには、非常に重要になります。

保湿剤を使う最適なタイミングは、入浴や手洗いなど、皮膚を洗った直後。保湿剤としては、ワセリンや尿素配合のものが非常に有効ですが、基本的には市販の保湿剤で問題ありません。軟膏はクリームに比べて水分量が劣るため、全身にはクリームを、乾燥が特に気になる部分には軟膏を塗ってと使い分けるのが有効です。

最近は、保湿剤の入った入浴剤も発売されるなど、毎日のバスタイムを充実させる便利なものが増えています。上手に活用し、きれいで潤いあふれるお肌を手に入れましょう。



衣替えの季節に知っておきたい

服の素材の特徴を知ろう

それぞれ異なる特徴を持つ、種類豊富な衣服の素材。秋冬に出番の増える素材を取り上げ、お手入れに役立つ情報をお届けします。

ウール　動物繊維

羊毛のこと。洋服から小物まで幅広く取り入れられます。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ 吸湿性が高い
- ○ 汚れがつきにくい
- △ 毛玉ができやすい
- △ 水洗いで縮みやすい
- △ 虫害にあいやすい

お手入れと管理の方法

水洗い可能なものでも手洗いが理想。洗濯機なら「手洗い」「ドライ」コースを選んで。

カシミヤ　動物繊維

カシミヤ山羊の産毛。柔らかな手触り、上品な光沢が魅力。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ 吸湿性が高い
- ○ 柔らかく、軽い
- △ 毛玉ができやすい
- △ 水洗いで縮みやすい
- △ 虫害にあいやすい

お手入れと管理の方法

洗濯はプロに任せると安心。家庭で水洗いする場合は、中性洗剤で優しく押し洗いを。

綿　植物繊維

一年中活躍しますが、秋冬は厚地織物や起毛素材が人気。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ 吸湿性が高い
- ○ 強くて丈夫
- △ しわになりやすい
- △ 毛羽立ちやすい
- △ 水洗いで縮みやすい

お手入れと管理の方法

洗濯機OKのものが多いです。コーデュロイなどの起毛素材は、ブラッシングも肝心。

羽毛(ダウン)　動物繊維

水鳥の胸元の羽毛。アウターや布団によく用いられます。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ 吸湿性が高い
- ○ 圧縮回復性が高い
- △ 水に弱い
- △ 目寄れしやすい
- △ 手入れが難しい

お手入れと管理の方法

水洗い可能なものも、揉む・擦るなど物理的な刺激は厳禁。基本的にはプロに任せて。

アクリル　化学繊維

ウールに似せられるため、ニット製品によく使われます。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ ウールより軽い
- ○ 虫害にあいにくい
- △ 毛玉ができやすい
- △ 静電気が起きやすい
- △ 吸湿性が低い

お手入れと管理の方法

水洗いでも基本的に縮む心配はありませんが、自重で伸びやすいので平干しに。

ポリエステル　化学繊維

身近な合成繊維の1つで、フリースの素材としておなじみ。

特　徴

- ○ 保温性が高い
- ○ 速乾性が高い
- ○ 肌触りが良く軽い
- △ 防風性が低い
- △ 毛玉ができやすい
- △ 静電気が起きやすい

お手入れと管理の方法

洗濯機を使う場合はネットと柔軟剤を使いましょう。毛玉を防ぐには手で押し洗いを。

秋の「和ンプレート」レシピ

片づけラクラク♪

写真映えもよし！

調理時間 約20分（炊飯時間は除く）

カロリー 約513kcal

季節の★★★ 簡単レシピ

監修／江上料理学院

1, 栗おこわいなり

材料／2人分

もち米…1/2合　栗（むき身）…40g
塩…少々
薄口しょうゆ…小さじ1/4
みりん…大さじ1　酒…小さじ1
いなりの皮（市販品）…4枚

作り方

1.もち米は洗って、1/2合の水加減につけておく。
2.栗とその他の調味料を加えて混ぜ、炊飯する。
3.いなりの皮に2.を詰める。

2, 豆腐白玉とあんこ玉のデザート

材料／2人分

白玉粉…25g　絹ごし豆腐…35g
あんこ…適量

作り方

1.白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜる。沸騰したお湯に小さく丸めながら入れ、浮き上がったら氷水にとる。
2.ザルにあげて水気をきり、丸めたあんこを器に盛り付ける。

3, きぬかつぎ

材料／2人分

里芋（小）…6個　ゆかり…少々

作り方

1.里芋は洗って、上部1/3に1周切り込みを入れて、水から茹でる。
2.ザルにあげて、上部の皮のみむき、ゆかりをのせる。

4, 菊花はんぺんチーズ

材料／2人分

はんぺん…1/4枚
スライスチェダーチーズ…1枚

作り方

1.はんぺん、チーズは菊型で抜く。はんぺんは厚みを切る。
2.はんぺんとチーズを重ねる。

5, サーモン和風タルタル

材料／2人分

刺身サーモン…50g
わさび、しょうゆ、レモン汁…少々
アボカド…1/10個
レモンスライス…1枚　ハーブ…2本

作り方

1.サーモンは粗みじんに切り、わさび、しょうゆ、レモン汁を混ぜる。
2.小器に入れ、アボカドとレモンのスライスを添え、ハーブをあしらう。

身近なお金のギモンに役立つ

マネーコラム⑪

八ツ井 慶子さん
生活マネー相談室 代表／ファイナンシャルプランナー

意外な落とし穴に気をつけよう

デビットカード使用上の注意点

○自動貸付制度に気をつけよう

買い物と同時に、口座からすぐに代金が引き落とされるデビットカード。「クレジットカードよりも家計管理がしやすい」と人気がある一方で、気をつけたい注意点もあります。

デビットカードで買い物をすれば、「残高以上にお金を使う心配がない」と思っていたら要注意。それは、「当座貸越（とうざかしこし）」という制度が適用になる場合があるためです。

ATMで現金を引き出す際、「残高」と「引き出し可能額」が異なることに、気がついたことはないでしょうか。この差額の存在こそが当座貸越。総合口座に預けてある定期預金を担保に、自動的に資金を貸してくれる仕組みです。利用するための特別な手続きはいりません。通常通りに「引き出し」をすれば、普通預金の残高に足りない金額は自動で貸し付けられ、残高はマイナス表示となります。これは、デビットカードを利用した場合も同様です。借りられるのは一般に定期預金額の9割まで（上限あり）。したがって、自動で貸し付けが行われれば、残高以上にお買い物してしまうことは十分に起こりうるのです。

また、そもそもですが、自分が預け入れている残高がきちんと予算管理されていて、「使っていいお金」でなければ、いくら残高の範囲内に支出が収まっていたとしても、やはり一概に「安心」とはいえないでしょう。

○こまめな残高確認を習慣づける

デビットカードのように、現金を使わずにキャッシュレスでの買い物をする場合、どうしても「使った」感覚は得にくいものです。これが、思った以上にお金を使い込む原因になります。

現金決済では、買い物のたびに財布を見れば、自然と残高の減りを感じることができる一方で、キャッシュレス決済ではそれができません。この理屈でいうと、デビットカードでも使い過ぎは起こりうるといえます。

ただし、使用すればすぐに残高が減りますから、面倒でも利用のたびに残高確認をすれば、現金のように使い過ぎを防げるかもしれません。

いずれにしろ、どんな「形」であっても、お金はお金です。大切に使うことを心掛けましょう。

知らぬ間に使いすぎてしまう可能性も…注意点を理解して賢い利用を！

第7回 橙色

味方につけたい色のチカラ

カラーセラピスト
やなぎ けんじさん
カラーセラピーランド
http://www.i-iro.com/運営

色は、目で見るだけでなく、体全体でも感じることができます。
正しく知って使って、色のチカラを活用しましょう！

陽気でカジュアルな色

オレンジは、赤と黄色が混ざった中間色です。情熱的な赤と希望を感じる黄色の両者の特徴をあわせ持つ、開放的であたたかい色です。暖炉や焚き火の炎のように、人を引き寄せ、元気を与えるパワーを持ちます。

オレンジは実が沢山成ることから、欧米では「繁栄・多産」のシンボルになっています。和名の橙も、ミカンの仲間のダイダイが名前の由来で「家が代々栄える」という縁起の良い意味を持ちます。オレンジが好きな人は、社交的で親しみやすい人気者タイプ。向上心が高く、負けず嫌いな一面もあります。

食欲増進、会話もはずむ

元気で健康的なビタミンカラーであり、食欲を高めてコミュニケーションを促す効果もあるので、ファミリーレストランなどの飲食店にぴったりの色です。お家でも、料理や食卓に取り入れましょう。スプーンやマグカップのような小さなものでOKです。それだけで会話がはずみ、家族の団らんをサポートしてくれます。暖炉や間接照明のような優しいオレンジの光は、心の緊張をほぐし、リラックスさせる効果があります。

秋の紅葉はオレンジのパワーを取り入れるチャンス。心を癒し、心身ともに元気にしてくれるでしょう。

正しい橙色の使い方

赤や黄色のようなギラギラした感じがなく、暖色の中で一番使いやすい色。茶色やベージュとの相性が良く、カジュアルにもナチュラルにも使えます。体感温度を上げるので秋冬におススメの色です。

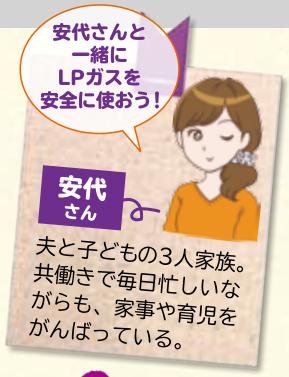
リビングや食卓にオレンジを取り入れると、雰囲気があたたかくなり、料理も美味しく感じられる。

小物に使うと人と会うのが楽しみに♪ビジネスの場でも、オレンジの文房具は人との距離を縮めるきっかけになる。

派手すぎるオレンジはチープな印象に。ダークな色を合わせたり、細身のシルエットで上品に引き締めよう。

危険を知らせる身近な警報器

火災などの非常時に、危険を知らせてくれる警報器。
家の中には、どのような警報器があるのでしょうか？



Q1 どのようなものがあるのでしょう？

家の中の様々な場所に設置されている警報器。

Q2 どのような違いがあるのでしょう？

台所・寝室それぞれにある火災警報器ですが、その機能には

ご不明な点がございましたら、お取引のガス販売店までご連絡ください。

まちがい探し

左の絵と右の絵では、違うところが6個あります。さあ、何個見つけられるかな？

LP ガスクイズ・まちがい探しの答えは裏表紙にあります

いつでもどこでも思い出を保存

スマホ写真術

日常の様々な場面を大切な思い出として、より印象的に残してみませんか。今回は、アプリや特別な機材なしでできるスマホの撮影テクニックをご紹介します。

＼撮影の基本"光"を操る！／

☑ **フラッシュではなく自然光で撮る**
室内なら窓辺を選ぶなど、人工光よりも自然光での撮影がおすすめ。

☑ **光の反射を有効利用する**
白い板や布を置くほか、人物なら白い服を着ると明るく写ります。

表情豊かな子どもの姿を撮る

1. 子どもの目線に合わせる
表情を明るく適確にとらえられます。

2. カメラを意識させない
自然な仕草、表情を狙えます。

3. "お気に入り"も一緒に撮る
撮影当時の思い出として残しましょう。

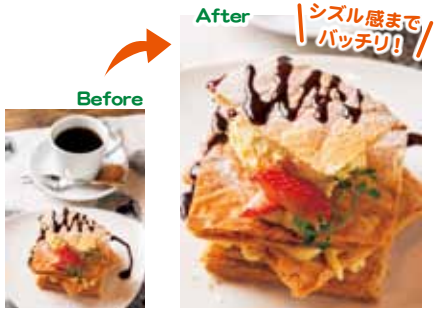
動物を躍動感たっぷりに撮る

1. 動く被写体は連写で撮る
連写した中からベストショットの選定を。

2. おもちゃや声かけで気を引く
目線を向けてくれやすくなります。

3. フラッシュ撮影を避ける
瞳が赤目にならずに撮れます。

料理をより美味しそうに撮る



1. 主題を絞って大胆に寄る
全体を写すよりもメリハリのある写真に！

2. 斜めから角度をつけて狙う
高さや断面、ツヤやテリも写し込めます。

風景をバランス良く撮る

1. 水平・垂直を意識
構図に安定感が出て、見栄えのする写真になります。

2. 3分割法を使う
画面を縦横3等分したグリッド線の交点に被写体のポイントを重ねると、バランスがとりやすく！

※撮影の際は、メーカー・機種ごとの設定方法をご確認ください。