プチくらしの森

Vol.76

Petit Kurashi no Mori 2018 Spring

LPガス
人と地球にスマイルを

銅版画／髙宮城 都江

毎日の料理をもっとラクに美味しく！
上手な鍋の選び方

フラム博士

伊藤忠エネクスグループ

毎日の料理をもっとラクに美味しく！

上手な鍋の選び方

調理器具を正しく選び・使えることも、料理上手になるための必須条件です。様々な種類のある鍋の特徴と、ふさわしい使いどころを紹介します。

火と鍋で料理が美味しくなるワケ

コンロの炎が発する熱が、鍋全体を包み込んで均一に加熱。火の通り・味の染み込み方にムラができず、美味しく仕上がるのです。

ステンレスの鍋

長所 衝撃に強く丈夫で、保温性・保冷性に優れています。長時間煮込む料理、揚げ物に適しています。

短所 熱伝導率が低いため、温まるまで時間がかかります。焦げつきやすいです。

注意点 表面が傷つくので、金属製のたわし洗いは避けましょう。

鉄の鍋

長所 高温に強く丈夫。熱伝導率が高く油なじみも良いので、炒める・焼く・揚げる料理はパリッと仕上がります。

短所 厚み・重さがあります。また、さびやすいので使う度に手入れが必要です。

注意点 さびや焦げつきを防ぐため、洗剤は毎回使いません。

アルミの鍋

長所 軽くて扱いやすいです。熱伝導率が高くお湯がすぐに沸くので、手軽な汁物や下ゆで時などに重宝します。

短所 酸やアルカリに弱く、食材を長く煮込む料理は不向き。衝撃や焦げにも弱いです。

注意点 IHクッキングヒーターでは加熱できないことがあります。

ホーローの鍋

長所 熱伝導率が高く保温性抜群。焦げにくく酸にも強いので、煮込み料理や酢をたくさん使う料理もOK。

短所 重いものが多く、急激な温度変化や衝撃を受けると割れてしまうこともあります。

注意点 IHクッキングヒーターでは溶けてしまうことがあります。

陶器の鍋

長所 遠赤外線効果で素材の芯から加温し、うまみをよく引き出します。おでんなどの長く煮込む料理向きです。

短所 衝撃と急な温度変化に弱く、また、厚み・重さがあり置き場所を取ります。

注意点 IHクッキングヒーターでは加熱できないことがあります。

※詳しい使用上の注意点は取扱説明書を確認しましょう。

Spring

季節の健康 コラム Seasonal health 第13回

「自律神経」のバランスを整える

産業医
医学博士 植地 貴弘さん

2つの自律神経の切り替えが重要

長い冬も終わり、少しずつ暖かくなってきました。それでもまだまだ朝は肌寒く、熱いシャワーを浴びて頭をシャキッと目覚めさせている方も多いのではないでしょうか？

ご存知のとおり、自律神経には活動モードの交感神経とリラックスモードの副交感神経があります。この2つはともに24時間働いていますが、交互に優位になってバランスを保っています。日中は活動モードとなり交感神経が優位になります。心血管系が刺激され、血圧、脈拍も少しずつ高くなることで一日の生活に備え、脳は緊張し集中力が増していきます。一方、食後や睡眠中は副交感神経が優位になり、呼吸や脈が落ち着き、脳の緊張も取れてリラックスモードとなるのです。

実は、朝のシャワーで頭がシャキッとするのは、お湯が皮膚を刺激し、交感神経を活性化して体を活動モードに切り替えているからなのです。忙しい仕事を終えて熱い風呂につかり眠る、または、ストレスが多くイライラや不安感が絶えない…そういった生活リズムの方は要注意。交感神経がずっと刺激されたままリラックスモードへの切り替えが上手くできず、睡眠の質も低下して脳と身体が休むことができないため、疲労感が抜けづらくなってきます。

リラックスモードは健康にも好影響

1965年に自律神経のバランスを心拍変動(Heart Rate Variability:HRV)で捉える方法が発見されました。その結果、ストレスや疲労感のある人、さらには高血圧、睡眠不足、心血管系疾患になりやすい人などは、HRVが低い(交感神経が優位)ことが明らかになってきたのです。

健康とHRVの因果関係は依然として未知なところも多いですが、近年、HRVを上げる呼吸法で身体をリラックスモードに切り替える「HRVバイオフィードバック」という概念が注目を集めています。喘息患者を対象としたこの呼吸法の研究では、喘息症状の改善は見られなかったものの、実践した患者は生活の質や抑鬱状態、不安感がより改善していることが示されました。副交感神経を優位にすることで全身がリラックスモードに切り替わり、自律神経のバランスが保たれるようになります。その結果、身体に良い影響を与えるのではないかと考えられています。

＼リラックスモードに切り替える呼吸法／

①4秒かけて鼻から息を吸い込む
②6秒かけて口をすぼめて息を吐き出す

落ち着ける静かな場所で①と②を1分間以上繰り返し行いましょう

心地良く、質の高い眠りを…

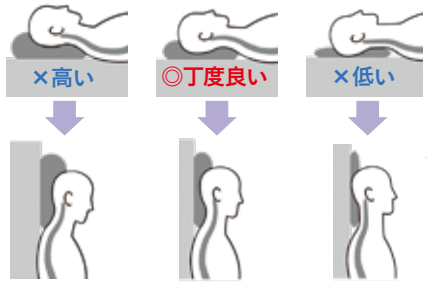
体に合う寝具を知ろう

「春眠暁を覚えず…」という有名な詩がありますが、実際に、春は気候や生活環境の変化によって規則正しい睡眠をキープしづらい時季なのです。今回は、良質な眠りを実現するためのポイントを紹介します。

枕

立った姿勢に近いものを選ぶこと

首と敷布団の隙間をしっかり埋めてくれる「高さ」が重要。自然に立っている時と同じ姿勢になる枕を選びましょう。



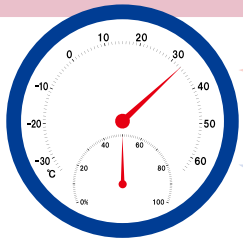
寝姿勢を撮影してチェック！

90度回転させて、枕の高さを確認してみましょう。枕が高いとうつむいて見え、枕が低いとあごが上がっているように見えます。

掛け布団

適切な「寝床内気象」を知ろう

布団の中の環境を「寝床内気象」といい、温度33±1℃、湿度50±5%が理想といわれています。理想的な寝床内気象を実現する布団の選び方は「室温20℃前後で肌掛け布団1枚」を目安として覚えておくと良いでしょう。



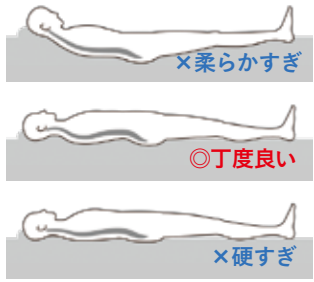
理想の寝床温度
33℃±1℃

理想の寝床湿度
50%±5%

マットレス

寝返りしやすいものを選ぶこと

体の一部分が圧迫され続けることを防ぐため、「寝返りがうちやすい」が理想のマットレスの見極めポイント。体全体がバランス良く支えられるものを選びましょう。



寝返りしやすいのは？

柔らかいと腰が沈み込み、硬いと背中やお尻に負担がかかります。背骨が自然な「S字」になる姿勢が理想。

空調

つけたままでもOK

適切な寝床内気象を保つには、風が直接当たらないように工夫した上で、冷暖房を一晩中つけたままにしておくのも有効です。

照明

寝室は真っ暗にしない

「人がいるかどうかがわかる」程度の暗さに。カーテンを少し開けて月明かりを入れたり、足元に間接照明を利用したりするのも◎。

大人も子どもも楽しく美味しく!!

調理時間 約60分（炊飯時間は除く）　カロリー 約984kcal

春満開お花見弁当

季節の★★★ 簡単レシピ

監修／江上料理学院

A 桜ごはん

炊飯器＋ガスコンロで一度に炊飯して時短！

材料／4人分

米……2合
桜の花の塩漬け……15g
酒……大さじ1
みりん……大さじ2　食紅……少々

作り方

1. 米は洗って炊飯釜に入れ、酒とみりんを加えて2合の水加減にし、食紅少々を混ぜる。桜の花の塩を軽く落として上にのせ、炊飯する。
2. 炊き上がったら、上の桜の花を飾り用に取り出す。ごはんは俵型ににぎり、桜をのせる。

B グリンピースごはん

材料／4人分

米……2合
グリンピース(さや入り)……400g
酒……大さじ2　みりん……大さじ1
塩……小さじ2/3

作り方

1. グリンピースはさやから出して洗って水気をきる。
2. 炊飯釜に洗った米、酒、みりん、塩を入れて2合の水加減にして①を加えて混ぜ、炊飯する。
3. 炊き上がったら俵型ににぎる。

C 鶏肉の信田巻き

お弁当箱の大きさに合わせて切り分けられる！

材料／4人分

油揚げ……2枚
にんじん……1/3本
いんげん……4本
コーン缶…大さじ3
片栗粉……適量

a
- 鶏ひき肉…150g
- 干し椎茸…2枚
- 長葱……1/4本
- 卵……1/3個
- 酒……小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……小さじ2

b
- 出汁……2カップ
- しょうゆ…大さじ1/2
- 塩……小さじ1/4
- 砂糖……小さじ2

作り方

1. 水でもどした干し椎茸、長葱をみじん切りにする。
2. にんじんは8mm角に、いんげんは長さ8mmに切り、さっとゆでる。
3. aと①、②、コーンをボウルに入れて混ぜ合わせる。
4. 油揚げは三方を切って開き、油抜きして軽く絞る。裏側を上にして開き、③の1/2量を向こう側1cmをのりしろとして残して広げる。のりしろに片栗粉をたっぷりとぬり、手前から巻く。これを2本作る。

5. bを鍋に入れて煮立て、④を巻き納めを下にして煮る。火が通ったら鍋の中でそのまま冷ましておく。
6. 食べやすい大きさに切って盛りつける。

前日から一晩おけば、味が染み込んでより美味しい♪

D パプリカと生ハムのマリネ

前日に作りおきOK

材料／4人分

パプリカ…1個
生ハム……4枚

a
- オリーブオイル……大さじ2
- ワインビネガー……大さじ1/2
- 塩…小さじ1/4　こしょう…少々
- 粒マスタード……小さじ1

作り方

1. パプリカはせん切りにして、アルミホイルに包んでグリルで8分加熱する。
2. aを合わせて①を熱いうちに入れて混ぜる。冷めたら生ハムを小さくちぎって加えて混ぜる。

E カニカマ入り玉子焼き

卵3個にカニカマ4本の割合を目安に。味つけはお好みで

F サラダ海老とプチトマトの串さし

G ゆでたアスパラガス

H いちご

を詰め合わせて完成！

第2回

お金のプロが教える
やさしい 家計管理術

風呂内 亜矢さん
1級ファイナンシャルプランニング技能士／CFP®認定者／宅地建物取引士／住宅ローンアドバイザー

新年度に向けての、家計見直しのコツ

◆通勤経路が変わるとメインカードが変わる可能性も

新年度は新しいことを始めるのにぴったりのタイミングといえます。学生から社会人になる人もいますし、会社での異動や、引っ越しをして新しい土地に住む人もいるでしょう。新しくなった環境に合わせて、家計の仕組みを組み立てると、ラクに健全な家計を作ることができます。

例えば、新しい通勤ルートで有利な経路を確認することや、定期券、回数券、ICカード、モバイル決済など、どの決済手段が便利でお得になるかを検討するのも有効です。定期券は何回の乗車分に相当するのかを計算してみると比較しやすくなります。1ヵ月定期より、3ヵ月、6ヵ月と期間が長いものの方が一般的には割安ですね。

クレジットカードを見直すこともおすすめです。交通系クレジットカードは、よく使う路線で有利なものを選ぶと、周辺のショッピングモールやスーパーでもお得なカードになることが多いです。

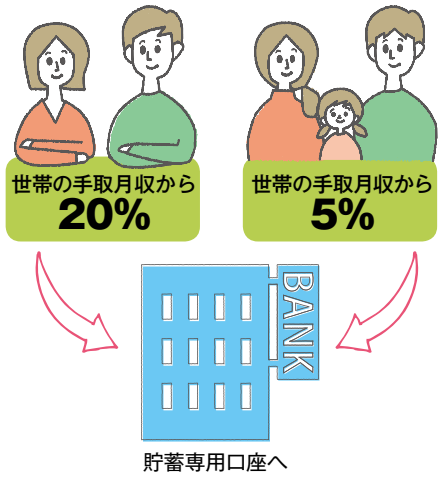
◆銀行口座でお金の流れを作る

貯蓄を習慣づけるには、貯蓄専用の銀行口座を開くのが良いでしょう。独身や子どもがいない共働き夫婦では、手取月収の2割ほどを給与が入ってすぐ、貯蓄専用の口座によけることが理想です。子どもがいる家庭は、手取月収の5%程度を目標にしましょう。

年度が変わり、給与が変更になった場合は、変更額にあわせて貯蓄額の設定変更も検討してみると良いでしょう。

貯蓄用の口座を開いていない場合は、銀行口座の設計も新年度に取り組みたい事柄です。給与口座は会社の推奨がある場合も多いですが、最近では「定額自動入金」というサービスがあります。ネット銀行などに多いサービスで、その銀行口座に毎月3万円など一定額を、他行（例えば給与振込口座など）から入金する場合、手数料無料で行えるケースが多いです。

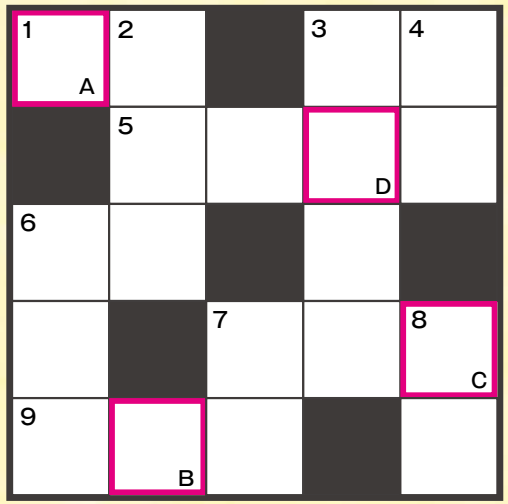
自分で毎月努力して貯蓄をよけるのではなく、自動的な設定で貯蓄習慣を形成すれば、ラクに貯蓄ができる家計を作ることができます。



楽しく解いて脳をリフレッシュ！

クロスワードパズル Crossword Puzzle

下のヒントをもとに、すべてのマスを埋めましょう



Q. A～Dの文字をつなげてできる言葉は？

＼ 卒園・卒業式の必需品です ／

A	B	C	D

解答は次ページ！

ヒント

➡ ヨコのカギ

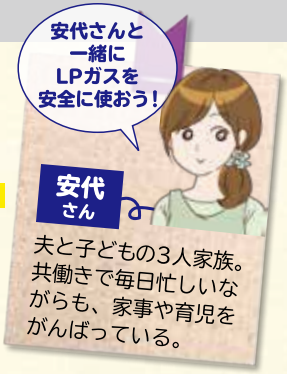
1. 開けてはいけない「パンドラの〇〇」
3. イカやタコが吐きます
5. 二十四節気の1つ。虫たちが冬眠から目覚めます
6. 1998年に世界遺産として登録。「古都〇〇の文化財」
7. 海に住む哺乳類。超音波で仲間と会話ができるそう
9. CO（一酸化〇〇〇）中毒は日頃から対策を！

⬇ タテのカギ

2. 新築された劇場で初めて行う興行のこと。「〇〇〇落とし」
3. 鍋の素材の1つ。正式には「ステンレス〇〇〇〇」といいます
4. これを目当てにミツバチは花に集まります
6. 数の単位。阿僧祇（あそうぎ）と不可思議（ふかしぎ）の間は？
7. 石や岩の多い波打ち際のこと
8. 春一番、強い〇〇に気をつけて

CO中毒を防ぐ！
正しい知識と日頃の対策

ガス機器は燃焼時の空気（酸素）不足で不完全燃焼を起こし、CO(一酸化炭素)を発生させます。CO中毒を防ぐには、十分な換気の他にどんなことに気をつけるべきでしょうか？



Q1 換気には気を配っているし、我が家はCO警報器も設置済！ CO中毒対策はこれでOK？

Q2 もし、CO中毒にかかってしまったら、どうしたら良いの？

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。

クロスワードパズルの解答

1 ハ A	2 コ		3 ス	4 ミ
	5 ケ	イ	チ D	ツ
6 ナ	ラ		ー	
ユ		7 イ	ル	8 カ C
9 タ	ン B	ソ		ゼ

ハ A ン B カ C チ D

楽しく学んで毎日を豊かに
趣味の検定に挑戦！

新年度、何か新しいことを始めたい方におすすめ！
知的好奇心を満たし、気軽に受験できる“趣味の検定”に挑戦してみませんか？

パンシェルジュ検定

種類や製法、歴史、文化など、世界各国のパンにまつわる知識を問う検定です。パン好きな方はぜひ！

開催 全国8都市で年2回
実施級 3級～1級
主催 パンシェルジュ検定運営委員会

練習問題！
Q.「リーンなパン」の「リーン」の意味は？
①正しい ②伝統的な ③簡素な ④豊かな

掃除能力検定

汚れや洗剤の特徴を学ぶことで、日々の掃除の効率が格段にアップ！掃除が苦手な方にもおすすめです。

開催 2018年は全国8都市で15回
実施級 2018年は5級～3級・2級学科（一般の方は5級推奨）
主催 日本掃除能力検定協会

旅行地理検定

「国内」「海外」から科目を選択して受験。旅先の地理や観光の知識が幅広く問われ、勉強することで旅をより楽しく！

開催 全国6都市とウェブで年2回
実施級 4級～1級
主催 旅行地理検定協会

日本城郭検定

近年の歴史ブームで受験者層の幅広い人気検定。日本文化の象徴の奥深い魅力を追求してみませんか？

開催 東京・名古屋・大阪・姫路で年2回
実施級 4級～1級
主催 日本城郭協会

練習問題！
Q.別名「玉藻城」とよばれるお城は？
①熊本城 ②岡山城 ③高松城 ④名古屋城

野球知識検定

国民的スポーツ・野球のルール、歴史や記録、逸話から幅広く出題。検定当日はプロ野球OBとの交流イベントも！

開催 東京・大阪で年2回
実施級 6級～1級
主催 野球知識検定実行委員会

練習問題！
Q.第1回ドラフト会議が行われた年は？
①1960年 ②1965年 ③1970年 ④1975年

ニュース時事能力検定

ニュース報道を読み解いて活用する力を養い、認定する検定。様々な分野から出題され、総合的な時事力を測ります。

開催 全国各地で年2回
実施級 5級～1級
主催 日本ニュース時事能力検定協会

練習問題の答え：パンシェルジュ検定＝③　日本城郭検定＝③　野球知識検定＝②