

夕涼み



夕涼み……。エアコンが普及した現代ではなかなか聞かない言葉になってしまいましたが、昔は夏の夕暮れといえば縁側で風に当たって涼むのが定番でした。軒先に縁台を出して、ご近所さんたちとおしゃべりをしたり、お父さんはビールを飲んだり、子どもたちはスイカを食べたり。なつかしい昭和の風景です。

エアコン疲れの声も聞こえる昨今、今いちど夕涼みの良さを再発見してみてもどうでしょう？ 思えば、夕涼みってとてもエコロジー。今の時代にぴったりの風習です。日が沈みかけた頃にお風呂でサッパリ汗を流して風に当たる。蚊取り線香のにおいに風鈴の音。想像しただけで風情があります。さあさっそく実践してみませんか？

肉巻きコロッケ



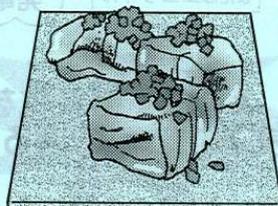
材料（4人分）
 ポテトサラダ 300g
 バラ肉（薄切り） 8～12枚

作り方

- ①ポテトサラダを8等分し俵型に丸め、1個づつ豚バラ肉で巻く。
- ②フライパンで弱火で焼く。

バラ肉のねぎ塩だれ

材料（4人分）
 豚バラブロック 400g
 塩・コショウ 適量



A
 白ネギ（みじん切り） 1本
 ごま油 1 大さじ3
 中華だしの素 小さじ2
 塩 適宜

作り方

- ①豚バラブロックは、食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふりフライパンでこんがり焼く。
- ②①を器に盛り、Aをまぜたものをのせる。

安い！
 美味しー！
豚バラ肉

豚肉には疲労回復、食欲不振に効果のあるビタミンB1が牛肉の10倍含まれています。夏バテ対策には最適な食材といえるでしょう。

住まいる通信



2012 Summer

エコライフ

～電気編～

■掃除機

『強弱を上手に使い分けて』

フローリングや畳なら吸引モードは「弱」で十分。消費電力もダウン。

■温水洗浄便座

『フタが肝心』

熱が逃げないように使わないときは便座のふたを閉める。

■パソコン

『スリープとシャットダウン』

パソコンで最も電力を消費するのは、シャットダウンや起動を実行するとき。約90分以内の休憩であれば、スリープの方が消費電力量が低くなります。



バルコニー



バルコニーの汚れを溜ったままにしておくと、汚れが固まってしまう落としにくくなるだけでなく汚れによっては床面が滑りやすくなるので危険です。

掃除機を使って砂やホコリを吸い取りましょう。排水口周りも忘れずに。こびりついてしまった汚れは、スポンジや雑巾に住まいの洗剤をつけてこすって落としましょう。



スタミナ蒸し

作り方

- ①カボチャとナスは薄切りに、豚肉は3～4cm幅に切る。
- ②焼肉のタレと上新粉を混ぜたものに①を加え下味をつける。
- ③耐熱容器に肉、カボチャ、肉、ナスと重ねて、蒸し器で20分間蒸す。最後にミツバを飾る。

材料（4人分）
 豚バラ肉（薄切り） 100g
 カボチャ 100g
 ナス 100g
 焼肉のタレ 100cc
 上新粉 大さじ3

朝のシャワー

単にさっぱりするだけでなく、朝のシャワーには体臭を抑える効果があります。直後はもちろん、時間が経過しても臭いの元となる皮脂量が抑えられるのです。また、シャワーは温度と水流で体を刺激し、交感神経を活性化させ、目覚め効果を良くします。体臭予防にもなるし目覚めも良くなるなんてまさに一石二鳥です。

起きたらまずコップ1杯のお水を飲んで、41℃～42℃くらいの熱めのシャワーを3～5分浴びましょう。この時皮脂が多い箇所を意識して流すようにすると効果大。



今話題の<ダブル発電>ってどんなものなの!?暮らしに地球にやさしいエコライフをご提案します

開催! **エコライフフェア** 6月16(土)17(日) **会場** **ナカジマ彦根店**
AM9:00~PM5:00

ガスと太陽光 **ダブル** で発電

太陽が出ていない間にも効率よく発電をします。

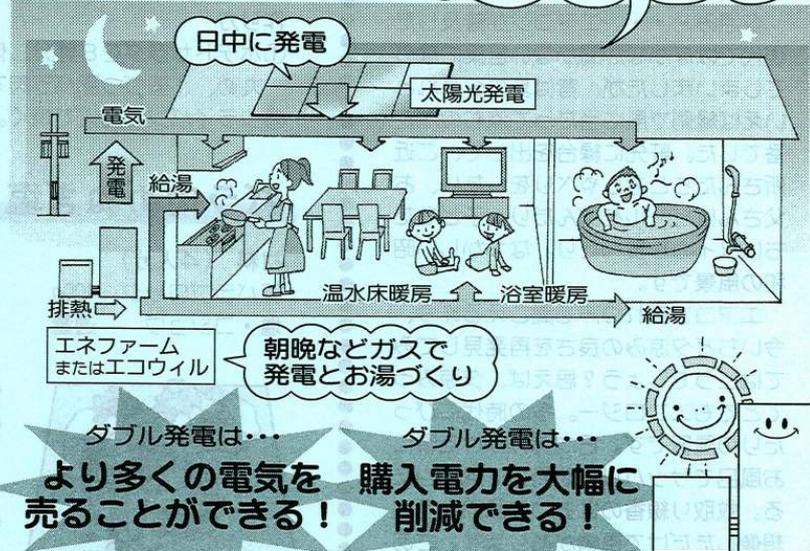
太陽光発電とガス発電・給湯暖房システム「エネファーム」や「エコウィル」を併用して電気とお湯をつくりまします。ご家族の生活パターンにあわせてかしこく運転するから、とってもエコロジー&エコノミーです。

余った電気は売電! **太陽光発電**

太陽の光を直接、電気に変換する発電装置です。晴れた日はたくさんの電気をつくれます。夜間は発電せず雨や曇りなど天候によって発電量が変化します。使いきれない電気は電力会社に売ることができます。

発電の排熱でお湯づくり! **エネファーム** **エコウィル**

電気と熱が最も必要な[朝晩]などに自動運転して発電します。さらに、その時に出る熱エネルギーを給湯や暖房に利用するので光熱費もCO2排出量もおさえられます。



~ 詳しくは当社までお気軽にお問合せください。エコライフフェアにも遊びに来てね! ~

眠る前の呼吸法

呼吸が浅くて短いとスムーズに眠りに入ることができなくなります。眠る前には意識的に身体をゆるませて吐く息を長くします。息を吸う時間と吐く時間の割合を1対2~3ぐらいにして、ゆっくり長く吐く呼吸を繰り返してみましょう。また、精神を落ち着かせる腹式呼吸を行うと一層効果的です。

腹式呼吸の仕方



ツヤ髪を自分でつくる!

- point 1** ベース作りをしっかりと
シャンプー前のお湯でのすすぎは十分に。シャンプー剤は少しづつ手に取り生え際から奥へと指の腹を使い万遍なくすり込んで。すすぎもしっかりと、仕上げにトリートメントを。
- point 2** 根元を起こし立体スタイル
頭を前に下げて髪をひっくり返し、指で髪を下に引っ張るようにし、頭上からドライヤーをかける。耳上の裏、襟足部分は裏側から吹き上げるように。
- point 3** ピンと張ってツヤを出す
髪の人にブラシを当てて指で支えそのままブラシをゆっくり毛先のほうまで引っ張ってくる。
- point 4** ドライヤーの角度もツヤを左右
当てる角度は髪の毛と平行にし、ブラシの後を追うように。乾かしすぎは厳禁。途中で髪が乾いてしまったら水を軽くスプレーを。

今月号住まいる通信の「引換券」をご持参の方に

栗原はるみさんのとっておきレシピ本

早いもの勝ち!! 限定50名様 プレゼント!

左の引換券を切り取り、店頭へご持参ください。
先着50名様にレシピ本「栗原はるみさんのとっておきレシピ」をプレゼントいたします。ご希望の方はお早めに!

※エコライフフェアでも受け付けますが、数に限りがございますのでご了承ください。

引換券
2012年夏号

大阪ガス サービスショップ **くらしプラス** **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

☎ 0120-46-0411

中島商事(株) 本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052