

# 住まいる通信



2016 Spring

知って得する

## ガス代節約テクニク

### ◆万能な中華鍋

炒める、揚げる、蒸す何でもござれの中華鍋。火にあたる鍋底が、丸くまんべんなく火力を全体に回してくれるため節約になります。また、黒い色が熱を吸収することも、節約に貢献しています。



### kitchen

#### ◆効率よく使う

コンロが何口かある場合バラバラに使うより一つのコンロを連続して使った方が熱効率がよくお得。

#### お湯を沸かすとき

#### check

- 給湯器のお湯からコンロにかける
- 鍋底に付いた水滴は拭く
- 鍋枠からはみ出さない程度の炎で沸かす
- たくさんエックが入るように使しましょう。

### bath

#### ◆適温がお得

お風呂やシャワー  
42〜43度  
・ 食器洗いや洗顔  
36〜37度  
いつも同じ温度ではなく、用途に応じて変えましょう。

#### ◆お風呂にはフタ

当然ですが、お風呂のお湯は放っておくと冷めていきます。その度に沸かしているのは、ガス代はかさむばかり。お湯の温度を保つアイテムを使いましょう。

## お風呂の鏡のくもりをとる!!



お風呂のくもった鏡に指で絵を描くのは楽しいものですが、実際使いたいときにくもっていると少し困りますよね。

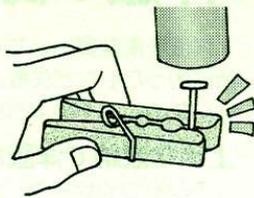
鏡がくもる理由は2つ。「湯気と汚れ」です。湯気は鏡の表面に付いた水滴をとれば解消しますが、汚れはなかなか取れません。汚れの大半は水道水に含まれるカルシウム分と石鹸や体の皮脂などが反応してできたもの。汚れが付いてすぐなら簡単に洗い流せますが、放っておくと頑固な汚れとなり、お手入れも大変になってしまいます。通常の鏡の場合は、毎日の入浴後にシャンプーや石鹸などをキレイに洗い流してから、乾拭きをします。水分を拭きとることが水垢の付着をさせない近道です。それでも付いてしまった場合は、クリームクレンザーを付けたスポンジや布で軽くこすり洗いをした後に、いつものお手入れをしましょう。



イタツ!

## とならないように釘を打つ

ちょっとここに釘を打ちたいという時、なれない作業で金づちで自分の手を叩いてしまうことってありますよね。そんなときにはこの方法。洗濯ばさみで釘を挟んで打つようにすると安心して打てますよ。



## お湯の量を比べると



◆シャワーはお得？  
湯船で体を温めてからシャワーで体を洗うほうが泡立ちや流れが良く、全体としてお湯の使用量が減る傾向に。

#### シャワー

1人10分×家族4人  
=400リットル  
※シャワー10L/分

#### お風呂

平均的なバスタブ  
=200リットル

## 残り野菜でキッチン栽培

料理の後、いつもは捨ててしまう野菜の根元や芯の部分を再利用して、野菜を栽培してみませんか？自分で育てた新鮮な野菜を食べれば、エコだけでなくおいしさもひとしおです。

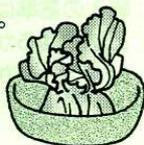
### ■ねぎ

数cmの長さを残して切った根元を水にさしておきます。短く切り過ぎると育たないので注意しましょう。



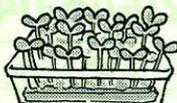
### ■キャベツ

芯を切り取り、1cmほどの深さに水を張った容器に入れておくだけ。数週間で新しい葉が生えてきます。



### ■豆苗

根っこの部分をトレーなどに載せ、根が浸るくらいの水を入れます。7〜10日ほどで再収穫できるようになります。



#### ◀ 水栽培のポイント ▶

水は1日1回交換を。水が多過ぎるとカビが生えたり、腐敗することがあります。また1〜2回収穫すると育ちが悪くなるので廃棄しましょう。

## 挽き立ての黒胡椒にダイエット効果

料理に欠かせないスパイス『胡椒』。塩とともに、料理の調味に何気なく使っているものですが、こんな効果が…。

胡椒の香りには、血行促進や脳を活性化させる作用があると言われています。また、辛味成分には、血管を広げて血液の循環を良くする作用、交感神経を刺激する作用があり、体を温めエネルギー代謝を促進、冷えを改善する効果があります。消化吸収を高める働きもあるので、胃腸の負担を減らし、エネルギー代謝がアップ。代謝をアップさせることはやせ体質になるためには必須です。他にも、抗菌作用、防腐作用などがあります。



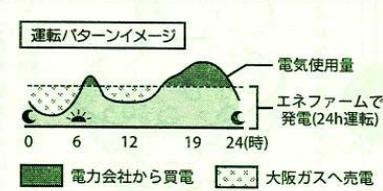
#### 効果アップポイント

#### 使うときにミルで挽く!

皮が実を守ってくれますので保存中の成分の損失を抑えられるだけでなく、挽き立てのほうが風味が良く胡椒の持つ様々な効果を得られやすくなります。

# 4月新発売 次世代 エネファーム Type S

## 世界最高の発電効率を実現!!



**New ココが新しい**  
**余った電気は売ることができます!!**  
 4月からの電力自由化に合わせ、ご家庭で使わなかった電気を大阪ガスが買い取ります。

**New ココが新しい**  
**現在お使いの給湯器に接続できる!!**  
 ご家庭の給湯器を活用でき、導入費用も抑えられます。

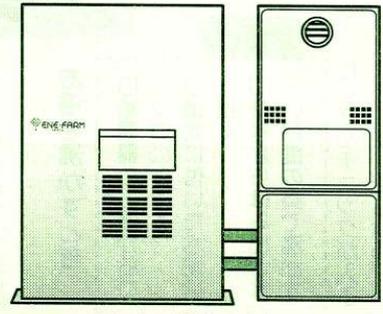
燃料電池発電ユニットを設置

発電連携リモコン

今お使いの給湯器を利用

台所リモコン  
給湯器  
浴室リモコン

※機種によっては接続できない場合がございます。



もしもの故障も安心!  
**10年間無償メンテナンスサポートつき**

**年間の光熱費がお得になる!!**  
 52%の高い発電効率で発電。同時に発生する熱で、お湯を沸かしてタンクに貯め、給湯でき効率的です。  
**光熱費:年間約12.1万円お得**  
**光熱費シミュレーション受付中!**

国からの補助金  
**22万円**

一次エネルギー利用率  
**約87%**  
(従来発電システムの2倍)

CO2排出量  
**1.9 t/年間削減**

**期間限定 購入特典**  
 お気軽に当社までお問い合わせください

4/30まで JCBギフトカード **5,000円分** プレゼント

6/30まで **ビルトインガスコンロ OR 浴室暖房機 カワックプレゼント**

LiSse styles

ご存知ですか? このマーク



このマークは様々な安全基準をクリアしたものだけにつけられます。『有機』や『オーガニック』などの文言を表示できるのは、有機JASマークを付けられたものだけです。この表示で、より健康にやさしい野菜を選べるようになりました。食卓を彩る色とりどりの野菜たちは、家族の健康の源。気をつけて選びたいものですね。マークがついていなくても、日本で流通している野菜や果物については、そのまま食べても健康への影響は考えられないレベルとされています。しかし、やっぱり減らせるものなら減らしたいという時は、「水洗い」、「皮をむく」が基本。流水で洗い、皮をむいてしまえば、ほとんどの農薬は除去できるとされています。



本誌ご持参 先着10名様に **くまりんご 使い分けまな板シート プレゼント♪**

今号の「住まいる通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に「くまりんご使い分けまな板シート」をプレゼントいたします。お気軽にご来店ください!!

## 見える収納で洋服の衝動買いをなくす!!

洋服を衝動買いしてしまい「手持ちの服と合わない」「収納場所に困った」など失敗した経験はありませんか? 買い物で後悔しないために、どのような点に気を付ければよいのでしょうか。

### 上手な収納で洋服が見えてくる

Tシャツやセーター、トレーナーなどは、畳んだら重ねずに立てて収納しましょう。色別、素材別、半袖・長袖で分けて収納すれば、手持ちの服が一目で分かります。着たい服が探やすく、自分の服を把握できるので、同じような服を買ってしまうことも少なくなります。

一方ジャケットやスカート、パンツ、ブラウスなど、型崩れやしわが気になる物はハンガーにかけて収納します。常にクローゼットの中にかけて、見えるようにしておけば自分が持っている服を認識できるのはもちろん、スカートやパンツの丈がばつと見て分かるのでコーディネートもしやすくなります。

購入の基準はどの洋服とあわせるかをイメージすることが大事。

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 0120-46-0411  
 長浜店/長浜市南呉服町3-4  
**中島商事(株)** 本社/東近江市宮荘町61-5 TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052