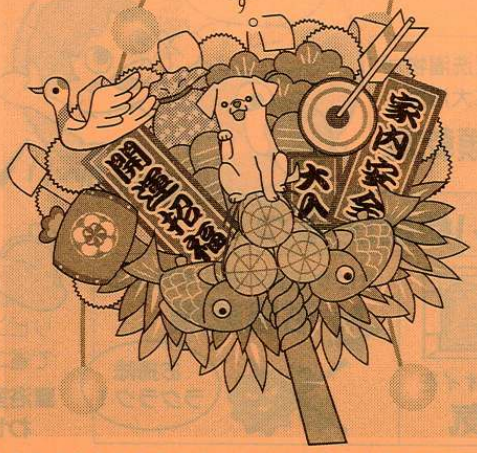
住まいる（スマイル）通信

❀ 2018 ❀
Winter

新年あけまして おめでとうございます

旧年中は格別のお引立てをいただきまして厚く御礼申し上げます。
輝かしき新春を迎え、皆様のご健康とご繁栄を心からお祈り申し上げます。
本年も昨年同様のご愛顧を賜りますよう何卒お願い申し上げます。

平成三〇年　元旦



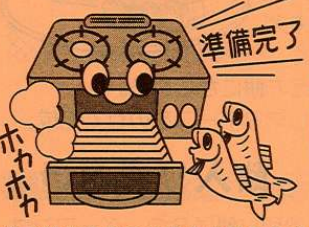
かるた

犬も歩けば棒に当たるで始まる「江戸かるた」（犬棒かるた）

お正月遊びの代表的なひとつとされる「かるた」。日本のかるたは、16世紀末頃、筑後国三池（現在の福岡県大牟田市）で作り始められたといわれています。いろは47文字に対応した、ことわざを使った「いろはかるた」が最も古典的で有名です。日本各地に、その地方の伝統や名物などを読み込んだ「郷土かるた」があり、代表的なものに群馬県全域で親しまれている上毛かるたがあります。その他にも、北海道弁や津軽弁など、各地方でCD付きの「方言かるた」やお勉強ができる「四字熟語かるた」や「英語かるた」など現在では多種多様なものが発売されているようです。

魚焼きグリルの予熱のチカラ

焼き網にくっつかずにきれいに魚を焼く方法。焼き網にサラダ油を塗り、その後予熱を2～3分行い、再度グリル焼き網にサラダ油を塗ってから、魚を焼くときれいに焼けます。焼き網に乗せた時に『ジュン』という音が出るくらい温めるのがポイントです。グリルの予熱には素材の表面をパリッと中身はふっくらジューシーに仕上げる効果があるんです。焼き魚だけでなく、焼きおにぎりをつくる時も同じ方法で崩さず焼けるようになりますよ。



ダイエット効果あり！ ブロッコリーの新芽

ブロッコリーの新芽には「スルフォラファン」がブロッコリーの約７倍も含まれているといわれています。このスルフォラファンという成分は、ダイエット効果を高めるのに役立つ成分で、特徴的な働きは肝臓の働きを助けること。肝臓はアルコールの分解だけでなく、摂取した糖分や脂肪の分解も担っています。ですので、肝臓が健康できちんと働いてくれていれば、体内の有害物資を排出すると同時に、代謝機能も向上するため太りにくく痩せやすい体質になるということです。

上手な取り入れ方

３日に１回 20gを目安に食事に取り入れましょう。生で食べる場合は新鮮な物を選び、よく噛むことを意識。加熱して食べる場合には、エキスが溶け込んだスープも一緒に飲むようにするのがポイント。

自宅で栽培できる！

スプラウト用の種と種を蒔く容器さえあれば10日前後で収穫できます。キッチンガーデニングをしながらダイエット！というのも、楽しく続けられそうですね。

手作り加湿器の作り方

乾燥が気になる季節は加湿器の出番！
エコでおしゃれな加湿器をハンドメイドしてみませんか？
電源のない場所でも使えますよ。

用意するもの　コーヒーフィルター５枚、ハサミ、カップ、１０円玉

作り方

❶ コーヒーフィルターのつなぎ目の部分を切り取り、蛇腹に折り上部を丸く切る。

❷ 広げてお花のように丸めていく。

❸ カップに水と10円玉、②を入れる。

アイロン無しでできる 洋服のシワ伸ばし

まずシワのある洋服をハンガーに掛けて吊るし、ドライヤーの熱風を当てます。風量は強め、洋服から４～５㎝離しましょう。しばらく当てていると洋服のシワが伸びていくのがわかるはず。仕上げに冷風を当てれば完了です。

襟や袖口だけ伸ばしたい時は、ヘアアイロンがおすすめ。電源を入れてそっと挟むだけ。

あったか暖房で安心入浴

ガス温水式

入浴中の事故の原因は急激な温度差

急激な温度変化が体に及ぼす影響は非常に大きく、血圧が急激に上昇したり下降したりします。心臓や脳に大きな負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。入浴時の事故で亡くなられる方は年々増加しており、ご高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。

浴室暖房乾燥機で 寒い季節の入浴を快適に！

浴室暖房乾燥機を使えば、安心・安全に入浴できます。15分で浴室は約35℃までぐんぐんアップ！頭から足元まで温度ムラが少なく、しかも運転の立ち上がりがとっても早いのがガスの特徴です。

浴室暖房乾燥機にはうれしい機能が4つ！

衣類2kgなら約65分でしっかり乾燥！

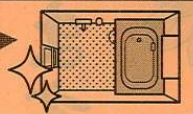
花粉もつかない！

雨の日や夜など洗濯物が乾きにくい時に大活躍！

1 衣類乾燥

夏の入浴も爽やかになる

2 涼風

3 

こもりがちなニオイをスッキリ**換気**

カビや結露の発生を抑える

4 浴室乾燥

お掃除ラクラク！

浴室の事故を予防する新機能

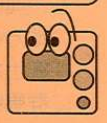
浴室が低温になるとお知らせします

浴室の温度が15℃以下になると、脱衣室リモコンに低温サインが点灯。湯はりの際には音声で案内します。

※浴室が15℃以下になると、自動で運転する機能もあります。

浴室暖房の使用をおすすめします！

浴室温度 15℃



省エネ運転でお財布にやさしい

リビングの室温に近い温度に設定して運転することで省エネ、ランニングコストの削減につながります。

■浴室暖房乾燥機は熱源機が必要です。お問い合わせはお気軽に下記までご連絡ください。

違いは何？

栄養ドリンクとエナジードリンク

年末年始で疲れたこの時期、つい元気が出そうな飲み物に頼ってしまう方も多いのでは。こんな時、栄養ドリンクとエナジードリンク、どちらを選んでいますか？

栄養ドリンクは「肉体疲労時の栄養補給などを目的で販売されている飲料」を言います。栄養ドリンクの中には、ビタミン類・アミノ酸・滋養強壮に効果のある生薬・漢方薬由来成分のエキスなど、疲労回復や健康維持に効果が期待できるとされる成分を大抵の場合含んでいます。エナジードリンクは分類として「炭酸飲料」にあたり、効能表示はできません。エナジードリンクの基本的な要素は炭酸、糖類、カフェイン、アミノ酸、ビタミン類になります。

栄養補給は栄養ドリンク。気分をスッキリさせたい時はエナジードリンクと状況によって使い分けてみては。

本誌ご持参 先着10名様に

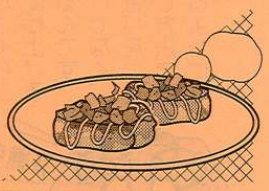
キッチンタオル プレゼント♪

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『キッチンタオル』をプレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!!

一個の切り餅から色々アレンジ!!

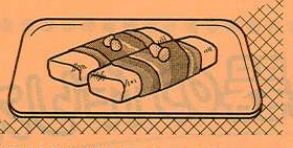
お餅を使った簡単料理

お好み焼風焼き餅



①切り餅は4つの一口サイズに切る。
②フライパンでサラダ油を熱し、餅を加えて、コロコロ転がしながら中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
③弱火にし、とんかつソースを加えて餅にからめる。
④皿に盛り、鰹節、青のり、からしマヨネーズをのせて完成。

餅の生ハム巻き



①切り餅は細長く4つに、ニンニクは薄く切る。
②アルミホイルに①をのせ、オリーブオイルと黒胡椒をかけて魚焼きグリルで餅が柔らかくなるまで焼く。
③餅に生ハムを巻きつける。

餅入り春巻き

①切り餅は8つ、ベーコンは短冊に切る。
②春巻きの皮の上に①ととろけるチーズをのせて巻く。
③180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
※揚げ時間が長くなると餅が膨張し爆ぜるのでご注意を。

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