住まいる（スマイル）通信

2012 Autumn

エコライフ

使い方をほんの少し見直したり、工夫してみる。無理のないエコライフを実践していくことで、月々の光熱費が節約できたりCO2の削減につながっていけばうれしいですよね。

～ガス編～

■キッチン

『必要な分だけ沸かす』

電気ポットにお湯を保温しておくよりも、必要なときに必要な量だけコンロで沸かす方がエネルギーが節約できます。

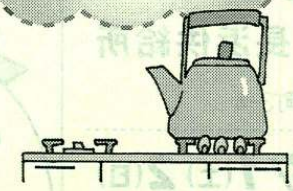
『鍋底の水滴はふく』

水滴を蒸発させるのにもエネルギーが必要です。

『フタや落しブタを使う』

熱を逃がさずに調理できガスの使用量を減らせます。

従来のコンロより熱効率を良くした**高効率ガスコンロ**をおすすめします。



お風呂のお湯が冷めにくい**保温浴槽**をおすすめします。

■バスルーム

『沸いたらすぐに続けて入浴』

お風呂のお湯はフタをしていても2時間で約1.5度温度が下がります。入る直前に沸かし、家族が続けて入浴して、追い炊きのエネルギーを節約しましょう。

『浴槽にはフタ』

お風呂を沸かすときや続けて入浴できないときは、浴槽にこまめにフタをしましょう。湯温を下げないことがエネルギーの節約になります。

～水道編～

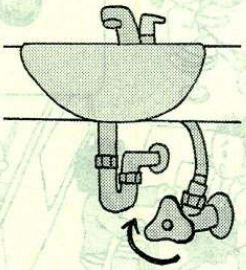
出しっ放しをやめ、こまめに止める習慣を

■検針票をチェック

基本料金、今回の使用量、前回の使用量などをチェックしてみましょう。

■蛇口

蛇口の手前にある調節バルブを少し絞ると流量がおさえられます。また、「節水コマ」を取り付けるのもおすすめです。



■洗面

蛇口を90度開いた状態で、洗顔中の１分間出しっぱなしにすると約12リットルも流してしまいます。洗面器にためて使うと１回約２リットル。

■シャワー

節水タイプのシャワーヘッドにすると節水だけでなくガス代も節約できます。

植物でリフレッシュ

植物のヒーリング効果をお風呂にも活用してみては？気分転換の助けにもなります。

◎バスルームに植物を置くときのポイント

- 鉢はなるべく窓辺に置いて。
- 直接お湯がかからないように気をつけて。
- 入浴後は必ず換気をして湿気をこもらせないように。

◎バスルームにおすすめの観葉植物

バスルームは寒暖の差が激しいので温度変化に強いものが向いています。例えば、耐寒性があり、半日陰を好む「アイビー」。8～10℃以上の室温が必要になるものの、日光不足にも耐えられる「シンゴニウム」や「フィロデンドロン・セローム」。湿度の高い環境を好む「ネフロレピス・ツデー」などもおすすめです。

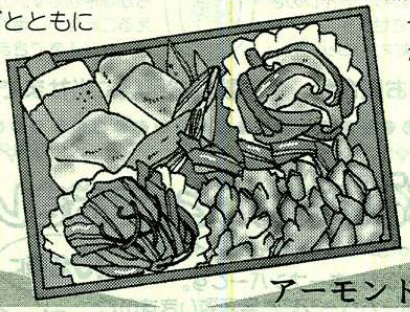
秋のお弁当

蒸し鶏とゴボウのゴマだれがけ

鶏ムネ肉を食べやすい大きさに切り、皮目に串で穴をあけ火の通りをよくする。両面に塩と酒をふり、乱切りにしたゴボウ、ネギ、ショウガとともに蒸し器で蒸す。ごまだれをかけていただく。

こんにゃくと椎茸のピリ辛煮

こんにゃくはサッとゆでて細切りに。鍋でこんにゃくと薄切りにした椎茸を、酒、しょうゆ、みりんで煮て、最後に七味唐辛子をふる。



小松菜の昆布あえ

フライパンにオリーブオイルを熱し、長さ4㎝に切った小松菜を入れ、酒をふり強火でしんなりするまで炒め、最後に塩昆布を加えて出来上がり。

エビのアーモンドフライ

エビは殻をむいて背ワタをとり、塩、コショウをふる。薄力粉、溶き卵、スライスアーモンドの順に付け170度の油でカラッと揚げる。

ご家族みんなで遊びに来てね！

ガス展開催!!

11/2(金) 3(土) 4(日)
場所 ディリパ彦根会場
★9:30~16:30
彦根市大東町12−11

11/17(土) 18(日)
場所 大阪ガス長浜供給所
★10:00~16:30
長浜市南呉服町3−4

11/30(金) 12/1(土) 2(日)
場所 ビバシティ彦根
★9:30~16:30
彦根市竹ヶ鼻町43−1

トイレも節水快適に

実は家庭で一番水を使っているのは「トイレ」でした。

※出典:平成14年度「一般家庭水使用目的実態調査」東京水道局

でも<超節水トイレ>なら こんなに減らせます!

従来のトイレ 13リットル 大1回 ▶ 超節水トイレ 4.8リットル 大1回

年間53,582リットル節水
浴槽240リットル × 223杯分節水

一年間の水道代が 約14,100円もお得に!
※従来の洗浄水量13リットルの便器との比較

お手入れもとってもカンタン!

便器きれい
水道水から電解した「キレイ除菌水」のミストを自動で便器ボウル面にふきかけてトイレのきれいを長持ちさせます。
※ネオレスト・新アプリコットのみ。

フチなし形状
お手入れしづらかった便器のフチをなくした、滑らかな形状です。力を加えることなく、汚れをサッとひとふきできます。

詳しいお問合せ、ご相談はお気軽に当社までどうぞ!

ウォーキング

基本は正しい姿勢で正しく歩くこと。

正しい歩き方七ヵ条

一、目線を下げない
二、お腹を軽く引き上げる
三、かかとで着地
四、ひざとひざを軽くすり合わせる
五、地面に垂直のバランスで立ち、歩く
六、足幅は肩幅を基調に
七、脚裏を均等に使う

呼吸法

腹式呼吸でウォーキングを行うと、腹筋が強化され、正しいフォームの維持にも効果的です。基本は4歩で1呼吸。吸う・吸う・吐く・吐くがワンセットです。ただし、呼吸法を意識しすぎると、ウォーキングのリズムが狂うことも。無理をせず、自然な呼吸法でリズミカルに行うことが大切です。ウォーキングに慣れてきたら、呼吸法をきちんと意識してみましょう。

栗原はるみさんのとっておきレシピ本が10名様に当たる!

今号のあなたのラッキーナンバーです。
当選番号はホームページにて発表致しますのでぜひチェックしてください♪

2012 Autumn号のラッキーナンバー

ホームページへアクセス!!
http://shop.nakajima-group.com/
大阪ガス ナカジマ 検索

ご当選された方は店頭までご持参下さい。

Design Your Energy / Daigas
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