

2013  
毎月の新規会員登録記念品  
引換券

ご来場記念品  
引き離して会場へお持ち下さい。  
とき：7月27日(土)  
28日(日)  
9:30～17:00

ばしょ：ナカジマ彦根店

## エコライフフェア



### チョコムース

材料（4個分）

ホワイトチョコ 200g  
生クリーム 200cc

作り方

1. 生クリームを角が立つまで泡立てる。
2. チョコレートを刻んで、湯せんして溶かす。
3. ②を①に加えゴムべら等で混ぜ合わせ、型やカップ等に流し入れて冷やし固める。



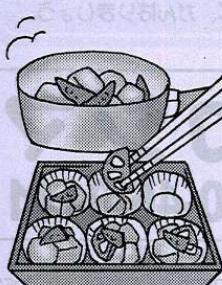
### 時短に挑戦！ お弁当づくり

#### 朝は包丁を使わないようにする！

なるべく夜のうちに準備しておくことが基本です。夕食を作るときに明日の朝の弁当の事を頭に入れておきます。例えばしそうが焼きや鶏の照り焼きなどを夕食用とは別に弁当用に小さめに切ったものをポリ袋に入れておきます。朝はこれを焼くだけです。うどんやスパゲティなどの麺類のときは具となる野菜や肉を同様に多めに切っておきます。

#### 多めに作って保存する！

筑前煮などは多めに作り保存容器に入れ冷蔵庫に入れておけば、3～4日の間はそのまま弁当につめて持っていくことができます。常備菜は時間のある時に多めに作ってシリコンカップに入れ冷凍します。こちらは弁当箱へ凍つたまま入れれば食べる頃にはちょうど良く自然解凍されます。



## うなじスッキリ ヘアアレンジ

まとめ髪を上手につくろう！

### 1 パートに分けて

特に髪の毛が多い方は髪を2つか3つのパートに分けて分散してまとめるのがポイント。

### 2 ピンのさしかた

髪をねじったらねじった根もとに直角にさすようにしその後すっと並行に通すとしっかり止まります。

### 3 ワックス

ワックスは両手の指の間にすりこみます。そして髪の根元から先に向かって手ぐしでくようにしていくと適度に髪に行き渡り、自然に仕上がります。その後、毛先を手の平で揉むようになると毛先にニュアンスをつける際、きれいに仕上がります。

#### 実践！

髪の中間から毛先にかけてソフトワックスを揉み込みます。襟足をひとつにまとめ、どちらかサイドにねじりながら寄せていく最後にキュッともうひとひねりして、ピンで固定。毛先を適度に散らし、表面の髪を丸く整えて、スプレーを。



なんと！ 材料はたったの2つだけ

### 夏のおやつ

さあ、暑い熱い夏が始まりました!! 夏休みの「おやつタイム」も大切なコミュニケーション。癒しの手作りスイーツで、ココロもカラダもリフレッシュ。



### あずきアイス

材料（4人分）

ゆであずき缶詰 1缶(200g)  
生クリーム 200cc

作り方

1. 生クリームを角が立つまで泡立てる。
2. ①にあずき缶を加え全体を混ぜ合わせる。
3. ボウルのまま冷凍庫で冷やし固める。完全に固まるまでに途中で1、2度混ぜるとよい仕上がりに。

### 床のワックスがけ

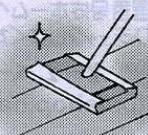
定期的なワックスがけは床の光沢を長持ちさせてくれます。またワックスには床そのものを保護する働きも。天気のいい日には、いつもの掃除にワックスがけを加えてみては？

#### ワックス選び

ご自宅の床の材質や塗装の状態に合わせて、それぞれのワックスの違いをよく確かめ、床材にあったものをお選びください。なお、床用ワックスには大きく分けて、水性と油性があり、手軽にできて人気があるのは水性の樹脂ワックスだそうです。

#### ワックスがけのポイント

- 天気の良い日に風通しをよくして行う。
- 床面の汚れはきれいに拭き取って十分に乾燥させてからワックスがけを。
- ワックスは部屋の奥から薄く均一に塗る。
- できれば2度塗り。



# 電気とお湯を同時につくるエコシステム



# エネファーム

## お家の庭が発電所

天然ガスから水素を取り出し、酸素と反応させて発電。火力発電では捨てられてしまう排熱を利用してお湯も沸かします。

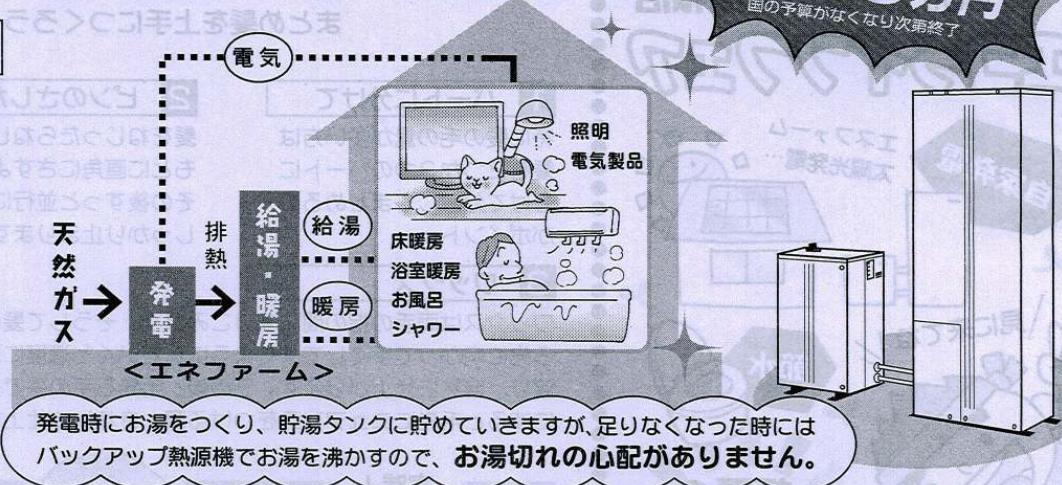
### 家中の電力を約70%まかなえる

火力発電は排熱ロス・送電ロスなどによりエネルギー利用率は約40%程度ですが、エネファームは約94%！とっても省エネです。

### 家計にやさしい

エネファームでまかなえる分の電気代をカット。おまけに発電時の排熱も効率よく家中の給湯や温水暖房に利用し、エネルギーを節約するので…

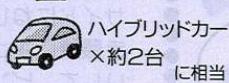
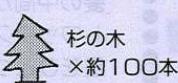
年間約86,000円お得



### 地球にやさしい

年間約1.4tものCO<sub>2</sub>削減

7月1日(土)28日(日)のエコライフフェア(表面参照)  
でもご覧いただけます。お気軽にご来場ください!



### 万が一の時安心

自立運転機能が付いたタイプのエネファームなら停電時でも専用コンセントから約350Wの電気が利用でき、給湯の使用も可能です。

### 停電時でも使用可能

お問合せはお気軽に当社まで！

## ボッコリお腹とたるんだお尻をシェイプアップ

適度な運動は、すこやかなカラダづくりに欠かせない条件のひとつ。わかっているながらも、多忙な毎日で流れて忘れてしまったり、面倒になったり…というのもよくあること。そんな三日坊主の方でも、10秒あれば効率よくカラダを動かせるのがこの体操。ぜひ、トライしてみて。

### 「下腹&お尻」引きしめ体操

筋肉を効率よく刺激し、同時に筋肉とつながっている骨にも負荷を加えて強化していく体操です。主に有酸素運動のときに使われる、「赤筋」（インナーマッスル）を鍛えていくのが大きな特徴。柔軟性のある質のよい筋肉と強い骨をつくることで、カラダの基礎代謝量がアップ、やせ易い体质に変化していきます。

お腹の真ん中あたりにある「腹直筋」が動くのを意識します。

- 両足のかかとをつけて、つま先を開いて立ちます。ヒザはまっすぐ伸ばして、下腹部に両手をあてましょう。



1.  
2.  
3.  
お腹を突き出すと、お尻の筋肉が自然と引きしまる。

- ①①の姿勢で背筋を伸ばし、お腹をゆっくりと突き出して、そのまま10秒間キープ。「1、2、3…」と声にだしてカウントしましょう。

まずは1日1回、慣れてきたら自分のペースで数回繰り返してください。  
中には、15キロの減量に成功した人もいるので、がんばりましょう。

## 栗原はるみさんのとつておきレシピ本が

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♪

ホームページへアクセス!!  
<http://shop.nakajima-group.com/>

大阪ガス ナカジマ

ご当選された方は店頭までご持参下さい。



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

A 中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5  
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052