

# 花のある暮らし

草花が咲き誇る春。家の中にも花を飾って春を感じてみませんか。花器は普段使っているコップやマグカップ、器、空き缶など、どんなものでも大丈夫。背が高い器には花を長く、背が低い器には花を短く活けるとバランスがよくなります。葉は2~3枚残して取り水の中で根元を数センチ切って水揚げをしておきましょう。花は同系色で揃えたり、色を組み合わせるときは3色までにするとセンスよくまとまります。また、シンメトリー(左右対称)を意識するとバランスよく活けることができます。



**ハチミツ保管のポイント**

ハチミツの味わいを保つためには、直射日光が当たらない冷暗所で保管を。白く結晶化してもそのまま使えますが、溶かす場合には湯煎して溶かしましょう。

**●疲れた時に効果的**  
エネルギーにならざるを得ない時や朝などに摂ると効果的。



## 野菜の3色フリッター



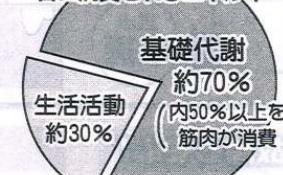
### 作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切る。マッシュルームは濡らしたキッズペーパーで汚れを拭き取り、トマトはヘタを取って、ともに表面に十字の切り込みを入れる。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ 卵白をピンと角が立つまで泡立てメレンゲを作る。半量を②に入れて混ぜ合わせたら、残りも加えてさっくり混ぜる。
- ④ ①の野菜に③の衣をたっぷりつけ、170℃の油でふんわりキツネ色に揚げる。トマトケチャップをつけていただく。

一般的な20~50代の大人に必要な睡眠時間は約7時間。しかし、約4割は6時間未満しか眠れていないというデータも。睡眠と食欲には深い関係があると医学的にも言われていて、寝不足になると活動時間が長いため「エネルギーを確保しなくては」と脳が食べる指令を出してしまい、つい食べ過ぎに。さらに、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」が正常に出せなくなり基礎代謝が落ちてしまします。基礎代謝が落ちてしまうと、カロリーが消費されにくくなり、肥満につながります。気をつけているのに全然痩せないという方は、いかがでしょう。



### 一日に消費されるエネルギー



基礎代謝=内臓を動かす、血液を流す、体温を保つなどの生命を維持するために使われるエネルギー

筋トレで代謝を上げる!  
良質の睡眠を得る!

基礎代謝を上げるには、筋トレをして筋肉を増やすのが効果的。運動は就寝の3時間前に。良い睡眠が得られると、成長ホルモンも出やすくなります。

# 住まいの通信



砂糖と比べ、カロリーが低いので、ミネラルやビタミンなども含まれ栄養豊富。甘味が強いので、砂糖の約半量でも同じくらいの甘みを感じられます。コーヒーなどに砂糖の代わりとして入れるほか、お料理にも活用できます。

### ●お肉が柔らかくなる

肉料理にハチミツを使うと、糖分の働きで柔らかくじゅーシーになります。また魚の臭み消しなどにも有効です。



## 長寿を祝う



還暦を迎える60歳はまだ健康で若々しい方が多いことから、長寿祝いは「古希」や「喜寿」から盛大に祝うのが一般的になっています。また、祝う時期もみんなが集まりやすい長期休暇に合わせてお祝いをするようです。

### プレゼントは?

それぞれお祝いの色の「ちゃんちゃんこ・頭巾・座布団・扇子」などを身につけるのが定番ですが、実用的な衣服やアクセサリーなどを贈る事が増えています。

### 満年齢と数え年、どっち?

最近では数え年よりも分かりやすい満年齢で行うことが多いようです。ただし、還暦だけは60年周期の干支に還る意味から満年齢でお祝いをします。

年齢	名称	イメージカラー
60歳	還暦	赤
70歳	古希	紫
77歳	喜寿	
80歳	傘寿	金・金茶・黄
88歳	米寿	紫・深紫・白
90歳	卒寿	白
99歳	白寿	
100歳	百寿	
108歳	茶寿	特になし
111歳	頑寿	
118歳	苔寿	

**ガスで発電・排熱でお湯づくり**

# 次世代エネファーム TypeS

**後付けできる!!**

**世界最高の発電効率で、光熱費がオトクに!**

**今使っている給湯器に接続できる!**

燃料電池発電ユニットを設置  
今までの給湯器を利用  
給湯器

ご家庭の給湯器を活用でき、導入費用も抑えられます。  
※機種によっては接続できない場合がございます。

**売電できる!!**

24時間定格運転をすることで発電効率を高め、ご家庭で使わなかった電気は大阪ガスが買取るので経済的。

**お湯切れの心配なし!**

貯湯タンクのお湯がなくなつても、内蔵のエコジョーズ(ガス)で瞬時に沸かすので、お湯切れを気にせず、たっぷりお湯をお使いいただけます。

**光熱費シミュレーション受付中!**

**うれしいサポート**

**もしもの故障も安心!**

10年間無償フルメンテナンスサポートつき

**補助金で購入をサポート**

国や自治体の補助金制度を活用して、オトクに省エネで環境にやさしいエネファームを設置できます。

●詳しくは当社までお気軽にお問い合わせください。

## 畳を長持ちさせるお掃除方法

掃除機をかける時は、畳の目に沿って優しくかけましょう。畳の目に逆らうと、傷が付いたり草がちぎれたりして傷みの原因になる上に、隙間にゴミが入り込みやすくなるため注意しましょう。あとは乾拭きで仕上げます。汚れが気になる場合は固く絞った雑巾で水拭きしましょう。水拭きした時は、部屋の窓を開けてよく乾燥させましょう。

### 醤油やジュース(水分)を畳にこぼしたら…

乾いたタオルやキッチンペーパーなどで水分を吸い取り、汚れた部分に小麦粉を乗せ汚れの広がりを抑えます。固く絞ったタオルで粉をつまみ取ってから、掃除機をかけましょう。



### 手軽に掃除したい時は…

フローリングワイパーにドライシートを装着し、畳の目に沿ってワイパーを動かすだけでもきれいになりますよ。

**ご注意!** ロボット掃除機は、畳を傷つけてしまう恐れがあります。

### 肩コリに効果大!

## 背骨ストレッチ

ストレッチポールを横向きに置き、ポールが肩甲骨あたりに来るよう仰向に寝ます。ゆっくり呼吸し、そのままリラックスして30秒~5分背中をほぐしましょう。



ストレッチポールは硬めの枕や座布団でも代用できます。高さは、痛みを感じたら低めにしてみて。



### 山歩きとは

雪山など、登山道のないところを歩いて頂上を目指す登山とは違い、整備された登山道を歩くもので、初級者~上級者まで幅広く楽しめるのが「山歩き」です。新緑の美しい季節、あなたも始めてみませんか。

### 山歩きで一番大切なのは靴選び

初心者向けの高さ1,000M程度なら「トレッキングシューズ」がおすすめです。足首が支えられ、靴底がややかためなので凹凸のある道も安定して歩くことができます。購入の際は、必ず両足で試し履きを。登山用の靴下は厚手のものが多いので、ひもを締めた状態で、かかとに指1本に入るサイズを選びます。できれば店内の床や階段、スロープなどを歩き、履き心地も確認しましょう。



### 休憩ごとに少量の食事や水分を摂るのが鉄則

昼食には、おにぎりやサンドウィッチなどの手軽に食べられる炭水化物を。間食には、チョコレートやあめ、ドライフルーツなど糖分の多いものを。熱中症予防に、塩分を摂取できるせんべいやチーズなどもおすすめです。飲み物は、水とスポーツ飲料の2種類を最低1リットルは用意しましょう。



Design Your Future / Present  
**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/長浜市南吳服町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