

# イチゴの保存

傷みやすいイチゴですが、ひと手間かけばフレッシュなまま美味しく保存できます。

## 冷蔵保存

切つたり洗つたりせず、ヘタを下向きにしてキッチンペーパーを敷いた保存容器に移す。  
保存期間 約5~6日

## 冷凍保存

ヘタを取つて洗い、水気を拭きとり、イチゴの5~10%にあたる分量の砂糖をまぶして保存する。  
保存期間 約3か月



\*生花で香りも楽しんで  
季節の花を使って、自宅で手作りする方も増えています。生花で作るスワッグは、ドライになつていいく過程を楽しめるのが魅力です。

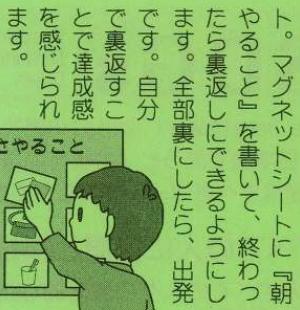
スワッグとは、ドイツ語で『壁飾り』のこと。花や葉、実などの植物を束ねて飾ります。ひとつお部屋にあるだけでもナチュラルな雰囲気になりますよ。



\*生花で香りも楽しんで  
ヨーロッパでは空気の浄化や魔除けとして、ハーブなどを束ねたものを吊るしています。

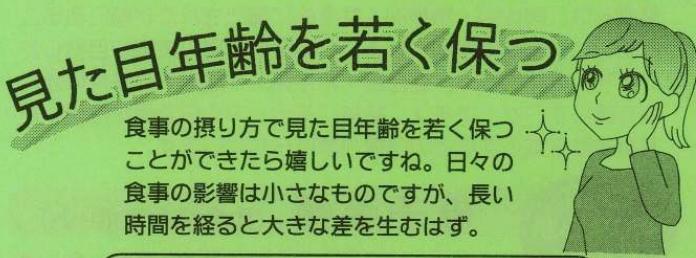


# 住まいる通信



## 朝の支度

ひとりでできる?



### 見た目年齢を若く保つためには…

#### 食事方法

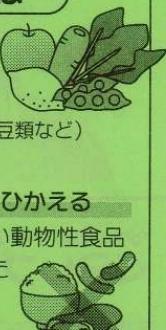
- 腹八分! 食べすぎない!
- よく噛んで食べる!
- 夜中に食べない!



効果アップ!  
ウォーキング等の運動  
早めのストレス対策

#### 積極的に摂る

- 植物性食品  
(全粒粉の穀類  
・野菜・果物・豆類など)
- ビタミンC  
なるべくひかえる
- 脂肪の多い動物性食品
- 精製された炭水化物
- 加工食品



「健康的な生活」こそが、いつまでも  
若々しくいられるためのポイントです。

## 洗濯ネット活用法



洗濯ネットは洋服が洗濯機の中で別の衣類とこすれたり、絡まつたりして傷みや縮み、毛玉ができるのを防いでくれる便利なアイテム。ネットのサイズも衣類に合わせて揃えるのが理想ですが、足りないときやサイズが合わないときはゴムで縛って使いましょう。色移りの対策にもなりますよ。

## お風呂で指ヨガ



お風呂に入ること自体がひとつのヨガといわれるほどなので、バスタイムヨガは全体的に良い効果が得られます。湯船の中でのんびりゆっくり呼吸をしながら、毎日少しづつ無理のないように続けてみてください。

### 手指を刺激

手の指は各内臓につながっており、手指をやわらかくすると内臓の調子が良くなります。

### 足を刺激

足の指を刺激すると全身の血行が良くなり、冷え症の人におすすめ。美肌効果もあります。

グー・パーしたり、両手の指を組んで腕を前に伸ばしたり、回したりしましょう。



足の指でグー・  
チョキ・パーや  
足をゆらゆらせ  
ましょう。



足指の間に手指をはめ込み、足と手をギュッと握ってゆるめる。



# ひとつ先ゆく思いやり

## 先進的なビルトインコンロ

着衣着火・やけどのリスクを低減する9つのセンサーで安心を。  
デザイン性・清掃性を高め調理の時間を快適にします。

### やけどの危険に気づく!

ゴトク周りの9つのセンサーが手や袖口の侵入を検知し、自動でコンロの火力をコントロール。

### 鍋なしを検知! 消し忘れない!

鍋などを置いていないと点火せず、調理中に持ち上げると自動的に弱火に。

点消火スイッチや操作ボタンを天面に配置し見やすさと操作性が向上



### 地震などの強い揺れを検知!

強い揺れを検知すると、コンロ・グリルとも自動的にガスを止め消火。

### グリル内の安全も守る!



万が一、引火した場合でも、排気口から炎が出ることを抑制。

### 油の温度をコントロール

温度センサーが油の温度をコントロール。



コンロ・グリルの調理タイマー オートメニュー機能で簡単調理!

子供たちの安全・安心に貢献するデザイン

一般部門の経済産業大臣賞を受賞



一般財団法人日本消防設備安全センターの推薦認定を受けた消防防災製品

### 湯わかし・炊飯はおまかせ!

ボタン一つで湯わかし後・炊飯完了後に自動消火。電子音でお知らせ。

### コトコト煮ても焦げつきにくい!

あなたの代わりに自動で火加減を調節。ふきこぼれもない!

### 多彩な料理が可能!

ラ・クック(別売)で石窯風に調理ができ、料理の幅が広がり、掃除も楽々。

取り出しがやすい!

\*ラ・クックレシピはwebで多数公開中!

■ガスコンロに関するることは何でもお気軽に当社までご相談ください。

## 春キャベツとタケノコのオイスター炒め

### 材料(2人分)

春キャベツ	2枚
タケノコ(水煮)	200g
牛薄切り肉	150g
油	大さじ1
A(混ぜ合わせておく)	



酒・醤油・オイスタークリーミングソース

砂糖・しょうが(すりおろし)・にんにく(すりおろし)・片栗粉 各小さじ1

### 作り方

- ①キャベツの葉はざく切り、茎は薄切りに。タケノコは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで油を熱し、牛肉を加え色が変わまるまで中火で炒める。
- ③②にキャベツとタケノコを加えて強火でサッと炒め、キャベツの緑が鮮やかになったら、Aを混ぜながら加えて、全体に絡める。



### 生乾きのニオイ対策



パワフルな  
ガス衣類乾燥機も  
おすすめ!

## パフタカル

- 液体洗剤ではなく、「粉末洗剤(合成洗剤)」+「粉末漂白剤(酸素系漂白剤)」を使って洗濯。
- 「柔軟剤」は使用しない。
- すすぎに「風呂の残り湯」を利用しない。
- 部屋干しよりも天日干し。
- なるべく早く乾かすこと。

世界を変えるための  
17の目標

エスティージーズ  
**SDGs**

Sustainable  
Development  
Goals

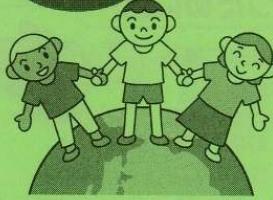
SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略で、エスティージーズと読みます。日本語で言うと「持続可能な開発目標」。2030年までに世界が達成すべきゴールを表したもの。



### 目標3. すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を 確保し、福祉を促進する

健康とは、肉体的・精神的・社会的に満たされた状態にあることをいい、健康で差別されることのない世界の実現を目指しています。具体的には、妊娠婦・新生児・5歳以下の子供の死亡率を減らすこと、エイズ、結核、マラリアの伝染病を根絶、交通事故数を減らすことなどの目標が挙げられています。

どんな  
取り組みが  
あるの?



### 母子手帳(生命のパスポート)

日本で生まれた母子手帳が、今、途上国を中心に世界に広まっています。現地では、「生命(いのち)のパスポート」と呼ばれ、紛争によって難民となった母と子どもが、避難先でも継続して医療サービスが受けられるようになっています。

Design Your Energy / Sustainable

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

**中島商事(株)**

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