

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

「ローリングストック」、知っていますか？

「ローリングストック」とは、日ごろから水や食品などを多めに買い、定期的に消費と買い足しをくり返すこと。つまり、「多めに買った」「食べる」「食べた分を買い足す」をロールくり返す（します）。日常生活に「食料備蓄」の考えを取り入れようというものです。

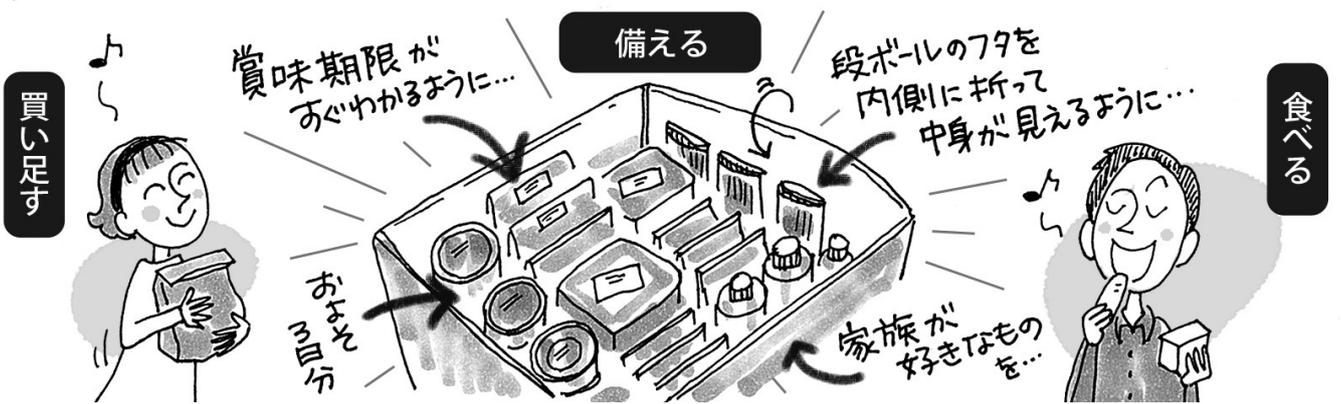
成人女性1702人を対象に行った

アンケートを見てみましょう。「ローリングストック」という言葉を知っていますか？」という質問から。「知っている」、言葉の意味も説明できる」が27.0%、「なんとなく知っている」19.7%、「言葉は聞いたことはあるが、意味までは知らない」9.9%で、一方、「知らない」と答えた人が43.4%でした。「災害時を意識した、保存できる食品の買い置きをしている」という人が67.5%もいて、実際には言葉は知らなくとも実践している人が多いという結果になりました。

では、「ストックしている食品は？」という質問では、複数回答で一番多

かったのが「缶詰」で84.0%、「水ペットボトル飲料」82.7%、「シトルト食品」73.1%、「乾めん」72.8%。缶詰は保存性が高くて味つけしてあるものも多く、備蓄に向いています。野菜ジュースや栄養補助食品などの健康派も約20%いました。

ローリングストックの手順を紹介します。まず段ボールを用意し、フタを内側に折って中身が見えるようにします。乾めんやシトルト食品、パックのご飯、缶詰など、およそ3日分をストック。すぐわかるように賞味期限をパッケージに大きく書いておきます。あとは、好きなときに食べればOK。消費したら、その分だけ買い足します。ストックするのは家族が好きなものを。それが長く続ける「コツ」です。さて、ローリングストックのメリットは非常時に備えることだけではなく、食忘れによるフードロスを減らす効果も期待できます。



買い足す

備える

食べる

賞味期限が
あがわかるように...

段ボールのフタを
内側に折って
中身が見えるように...



おおよそ
3日分

家族が
好きなものを...

算「酢モヤシ」

し 足

暮らしの

食欲のないとき、疲れがとれないときなどに試してみたいのが「酢モヤシ」。モヤシを甘酢で味つけしたものです。酢モヤシのパワーの理由は、アスパラギン酸とクエン酸です。アスパラギン酸は、

疲れのもとになる乳酸をエネルギーに換えてくれる酸。市販の栄養ドリンクにも含まれているほど、疲れをとってパワーを与える効果があります。一方、クエン酸は掃除のときにもおなじみの酸で、アスパラギン酸と同様、疲れをとる効果が期待できます。

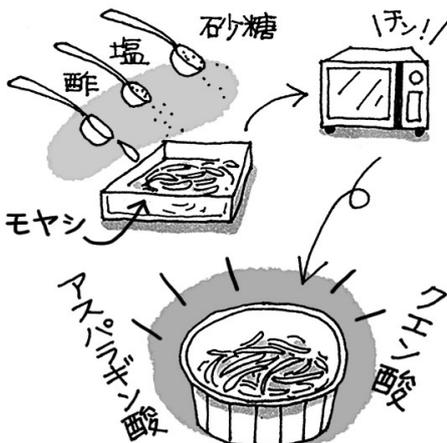
酢モヤシの作り方を紹介しましょう。モヤシ1袋はひげ根をとり、水で洗ってから水気を切ります。耐熱容器にモヤシを広げ、甘酢(砂糖大さじ

- 1、塩小さじ2分の1、酢大さじ2を回しかけます。ラップをして電子レンジで3分加熱



し、全体に混ぜ合わせればでき上がりです。これを毎日少しずつ、3〜4日で食べ切るのが目安です。そのまま食べてもおいしいですし、オクラや納豆、海藻などとあえたり、めん類やサラダに加えたりと、さまざまな料理に活躍します。

さらに、ひと味プラスした酢モヤシもおすすです。基本の酢モヤシにニンニクのみじん切りを加えてガーリック味にしたり、ラー油や一味唐辛子を加えてピリ辛味にした。モヤシはリースナブルで一年中手に入る食材なので、家計にやさしい点もメリットです。



いなくなっちゃったけど、

尊敬している

— 平野レミ

明るいキャラクターでおなじみの料理愛好家・シャンソン歌手の平野レミさん。昨年、夫でイラストレーターのと田誠さんが亡くなり、寂しい時間を乗り越えました。「夫に会いたくて、一時は夢遊病者みたいになった」と言います。それほど夫婦の絆が強かった二人の出会い

は、アナウンサーの久米宏さんの紹介とか。レミさんとと田さん

は、はじめて会った日から3日続けてデートをします。その後、和田さんからプロポーズ。出会ってから1週間目のことでした。2人も食べるのが大好きで、和田さんは家でレミさんの手料理を食べるために、飲み会やパーティーがあっても、何も食べないで帰ったそ

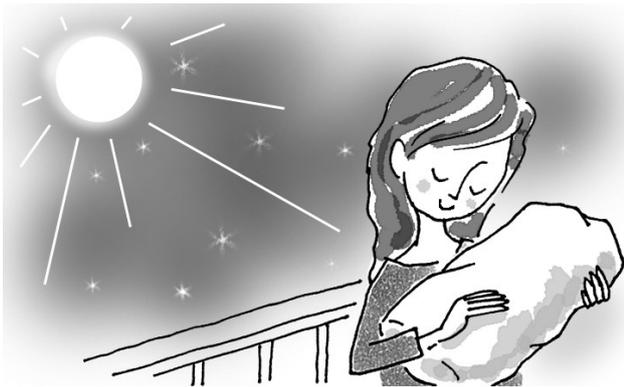
うです。そして、なんでも「おいしい」と言ってくれたのだとか。レミさんは毎日なるべく違うものを作、工夫を凝らしながら料理をします。その結果、料理愛好家という仕事に就くことになるのです。

「和田さんがいなくなっちゃったけど、尊敬しているし、どんどん好きになっていっちゃおう。とっても会いたい」と、レミさん。亡くなっても愛情が消えることはありません。縁あって夫婦となった2人。レミさんのように、いつまでも相手を愛し、そして、尊敬の念を持ち続けたものです。

じ さ と ひ み ご な



人生を開く扉



晴れた日は
枕を干しましょう
枕カバーも頻繁に洗濯を
そして、古くなった枕は
新しいものに
替えてみませんか
すがすがしい気持ちで
眠りにつけるでしょう

また、はじめて訪れる神社で
願いごとをするのはできれば
避けましょう。何度か訪れてか
ら願いごとをすると、叶いやす
くなります。
神社は空気が澄み、気持ちか
穏やかに整う場所。よい気とパ
ワーをもらえるはずですよ。

にお参りに伺います」と唱えてから行くこと。そして、実
際に神社に行ったら、基本どおりに参拝を。2回礼をし
て、2回拍手を打ってから、願いごとを唱えます。その際、
自分の住所、氏名、年齢、願いごとを心の中で唱えます。
願いごとはほんやりしたもの
ではなく、具体的にどうしたい
か、どうなりたいのかを伝えま
しょう。

ほのぼの 開運術

＜運気がダウンしたら神社へ＞

神社は運気をアップさせ
てくれるスポット。最近よ
くないことが起こる、気持
ちが落ち込みがちという場
合、神社を訪れましょう。実
際、運がいい人は1〜2カ
月に1度、神社を訪れてい
るとも言われています。

参拝する際はポイントが
あります。まず、「〇月〇日



★熟語の使い分け★

次にあてはまる熟語はAとBのどちらが正しいでしょうか？

- ① 来週〇〇、注意してください。(A：以来 B：以降)
- ② 今週は雨続きだったが、〇〇は晴れの日が多くなりそうだ。(A：翌週 B：来週)
- ③ 初月は好調でしたが、〇〇は一気に落ち込みました。(A：来月 B：翌月)
- ④ 京葉自動車道は〇〇の6時から集中工事規制があります。(A：明朝 B：翌朝)

【正解】①B ②B ③B ④A

【解説】①の「以降」は過去と未来のどちら
にも使えますが、「以来」は過去から現在にか

けてのを表すときにしか使えません。ま
た、似た言葉に「以後」があり、「以降」と同
様に使えます。

元気もいもい 健康レシピ



11月の元気レシピ〈鶏肉とブロッコリーのあっさり煮〉

ブロッコリーは健康な体作りに欠かせない緑黄色野菜。とくに豊富なのがビタミンCで、レモン約3個分も含まれています。風邪の予防をはじめ、免疫力アップ、美肌作りなど、さまざまな効果が期待できるでしょう。また、食物性のタンパク質が豊富なのもうれしい点です。さらに、食物繊維がたっぷり含まれているので、便秘が気になる人にもおすすめです。ほかに、葉酸やカリウム、ビタミンEなども多く含まれています。

★レシピのポイント

ビタミンCは水溶性なので、加熱することで減少してしまいます。ブロッコリーを煮る時間は短めにするとよいでしょう。

材料（4人分）

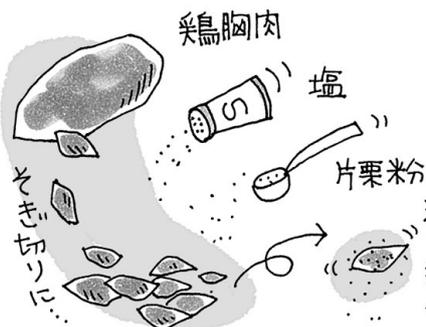
ブロッコリー：1株
鶏胸肉：1枚
塩：少々
片栗粉：大さじ1・1/2

A
だし汁：3カップ
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ2

1 ブロッコリーは小房に分ける。



2 鶏肉はそぎ切りにして塩をふり、片栗粉をまぶし、はたいて余分な粉を落とす。



3 鍋にAを入れて沸騰させ、ブロッコリーと鶏肉を加える。



4 ブロッコリーがやわらかくなったら、器に盛る。



お客様へお知らせ

「はしもと 感謝祭」の代わりとして
10月中旬より「ハンドソープ」をお客様
にお届けしておりますが、「感謝祭企画
第2弾!!」として「シャープ°加湿空気清浄
機」を2名様にプレゼント致します。
例年は「クイズラリー」に参加して頂き、
抽選で各種賞品をプレゼントしてありまし
たが、今回は「なごみ庵」附属のハガキ
でご応募して頂ければと思います。

木造11畳用の「プラズマクラスター7000搭載」の
シャープ°加湿空気清浄機です。

当選者は、来月のなごみ庵で発表いたします。

12月1日到着分にて締め切らせて頂きます。

皆さまの奮ってのご応募をお待ちしております。

令和 2年 11月 4日

有限会社はしもと

代表取締役 橋本康弘





マスク下
のお肌
大丈夫？

マスク肌荒れを防ぐ



乾燥
蒸れ
摩擦

マスク着用で
起きる肌荒れ！
その3大要因は
「乾燥」「蒸れ」
「摩擦」なんです

コロナ禍のこんな肌荒れ、
実はマスクが原因かも!?

- 季節問わず肌が乾燥する
- 肌が赤くなり、ヒリヒリする
- 鼻まわり、口まわりがムズムズかゆい
- 吹き出物ができやすくなった

肌のバリア
機能が低下
している
「マスク」
肌荒れに
有効な
スキンケアを
ご紹介します

肌荒れ隠しに
マスクするから
余計に悪循環に
なっちゃうの
よね！

空気が抜けにくいマスク内は、高温多湿で汗もかさやすく
雑菌が繁殖して肌トラブルを起こしやすい環境。皮脂も
増えることから、ニキビ・吹き出物ができやすくなります。

雑菌の繁殖を防ぐためにも、
マスク内の汗は除菌ティッシュ
などで拭き取りましょう！

再びマスクをつける時は
ミスト化粧水などでお肌を
潤してからが効果的！

マスク内は呼吸により高温多湿となりますが、マスクを外した
直後、その水分は一気に失われます。口周りや頬についた水滴
が蒸発する際、肌の必要な水分まで一緒に蒸発してしまうため
乾燥を招いてしまうのです。

低刺激処方化粧水や乳液を
選んで、保湿ケアを十分に！
シートパックは長時間やると逆効果
なので、15分くらいを目安にね！

One Point Advice

マスクを綿ガーゼや
シルクなどの天然素材
に変えるのも、肌あたりが
ソフトで吸湿性もあるので
おすすめ！不織布マスクが
苦手なら、ガーゼやコットンを
肌の間にはさんでも良いです

マスクが頻繁に触れるほおや鼻、あご・耳の後ろなど、赤く
なりがちな部分には、あらかじめワセリンや保湿クリームを
塗っておくのもおすすめ。肌表面に保護膜をつくることで、
外からの刺激をやわらげる効果があります。

ワセリン
保湿クリーム

擦れり
部分に
ちょっと塗り

サイズの合わない
マスクは、フェイス
ラインなどに摩擦
が生じやすく、
痛みや痒み、
大人ニキビの原因
にも！



“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集！

ガスのことはもちろん、家電製品からお家のリフォームまで、
皆さまの疑問にたまがすぐんがお答えします！
メールまたはFAXにてお気軽にお問い合わせください！

有限会社はしもと

防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401
[FAX] 0835-23-1377
[メール] info@lpg-hashimoto.co.jp

ちょっと教えて！家づくり

建築工事が始まったら、あとは業者におまかせしておけばいいのでしょうか？



家を建てる契約が済んだら、あとはすべて業者におまかせ・・・これはトラブルのもとでしょう。

まず、工事の前にはご近所にあいさつをして、工事期間中にご迷惑をかけるかもしれない旨を伝えておきたいものです。業者が代行してくれる場合もありますが、今後のお付き合いを考えれば、施工ご本人が出向くのが望ましいと思います。工事中のお茶出しは業者とご相談ください。「お気遣いなく」と言われても、時々現場に顔を出して職人さんをおぎらい、ついでに進捗を確認するといいてしょう。不明な点があればその場で質問し、後々のトラブルを避けたいものです。

現場の様子を写真に撮っておくのもトラブル防止になりますし、施工がカメラを持って現場を訪れるのは手抜き工事を防ぐ一番良い方法でしょう。



皆さんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。

「コロナウィルス」が蔓延し山口県内でも感染患者が増え、一向に終息が見えない状況となっております。あまりデリケートではない私は風邪をひくことなく元気で頑張っております。

ガス料金改定のお知らせ
12月～2月まで
現在の料金の
m³あたり
+ 6円

さてお客様には既にご承知戴いておりますように、弊社ではガス料金を3ヶ月毎に調整する原料調整制度を採用しておりますが、この3ヶ月間でLPガスの輸入価格の値上がりにより、来月より3ヶ月間、m³当たり6円の値上げをさせて頂く必要となりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

防府の冬の風物詩、防府天満宮の「御神幸祭」も御網代・神輿は出さずに縮小版で執り行うようです。昭和63年当時の天皇陛下の病状が芳しくなかった時以来だそうです。

話は全く変わりますが、先日ある本を読んでいるとこの親は5人である親が多い」との記事がありました。その中には子どもに期待しすぎる過期待「必要以上に保護する過保護」「何でも好きにさせる過放任」「子どもがいいなりになる過許可」「子どもに関わりすぎる過干渉」の5つをこのらしいのですが、母親は過期待が多く、父親は過放任が多いそうです。

かわりすぎてもダメ、放任しすぎてもダメ、要するに、子育てはバランスが必要なんだと思います。子どももスポーツなどに熱心に力を注がれる親をよく見かけます。ただ、熱心なあまり、試合の勝敗にこだわり、自分の子どもはさておき、他の選手監督指導者の批判をされる親御さんがたくさんいらっしゃるのも事実です。

熱心なのは大変結構なことだと思いますが、試合の勝ち負けよりもチームの和であるとか、礼儀礼節マナー等も子どもたちに教える事があるんじゃないかなと思います。この頃です。

最後になりましたが、年内は12月29日までの営業、年明けは1月5日より仕事始めとさせて頂きます。今年はまだ、インフルエンザの声をあまり耳にしません。「コロナウィルスの感染拡大もあることだし、手洗いとうがいの励行マスクの着用は徹底したいものです。ただ、そのうち流行してくるのでしょう。毎年毎年流行しなくてもいいので・・・と思うのは私だけではないはずですね。(社説)

発行：有限会社 はしもと

発行人：代表取締役

橋本 康弘

【住所】 〒747-0065 防府市大崎 1765-1

【電話】 0835-23-1401(代)

【FAX】 0835-23-1377

【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp

今月のアロマポイント <虫よけ効果が高い>



クローブはカレーなどに使われる香辛料。遠くからでもわかるほど香りが強いことから、「百里香」という別名もあります。虫よけ効果があると知られ、精油に含まれる「オイゲノール」という成分が害虫やカビの繁殖を抑えてくれます。心への作用としては、気持ちが悪れないとき、

「なごみのアロマライフ」 十一月は「クローブ」

気力を高めたいときに、前向きにさせてくれます。集中したいときにもおすすめです。

体への効能としては、鎮痛効果が期待できます。歯痛や頭痛、生理痛などの痛みをやわらげてくれるでしょう。実際、中国では古くから、歯の痛みをやわらげるため、クローブのつぼみをかむ習慣があったと言われています。ほかに、抗菌作用、抗ウイルス作用があり、風邪や感染症を予防してくれます。雑菌が気になるキッチンの掃除にもぴったりでしょう。

肌にも効果的で、ニキビや吹き出物、水虫などの予防や改善に効果があります。ただし、肌を使用するときは、十分に薄めてからにします。

編集 後記

賑やかだった防府市議会議員選挙も終盤を迎え、今後の防府市4年間を託す25名が決定いたします。私利私欲ではなく、防府市のために心血を注いで頂けることを期待いたします。

今月は国民の祝日が2日あります。3日の文化の日を明治の日に改めようとする動きがあるとテレビで報道されていました。学のない私はネットで調べていたところ11月3日が明治天皇の誕生日ということを知りました。明治時代は天長節、それ以後は明治節と呼ばれており、1948年の祝日法の改正により「文化の日」となりました。

もう一つ「勤労感謝の日」がありますが、昭和23年に「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」ことを趣旨として施行されたそうです。起源は飛鳥時代にまでさかのぼり五穀の収穫を神々に感謝する「新嘗祭」に由来するといわれています。それまでは旧暦11月の二の卯の日とされておりましたが、1874年以降11月23日に固定されたそうです。

戦後「新嘗祭」を祝日とすることは天皇を神とすることにつながると反発があり現在の「勤労感謝の日」になったそうです。



現在は「ハッピーマンデー」と呼ばれる制度により毎年変わる祝日がありますが、その成り立ち・歴史を知る上でも祝日は固定するべきではないかと考える、祝日大好きな私です(社長)

今月も読んでくれて
ありがとう。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに!



- ・会社名: 有限会社 はしもと (アトム電器防府玉祖店)
- ・従業員の人数: 12名
- ・提供できるもの: LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー: お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所: 防府市大崎 1765-1(玉祖神社のすぐ西)
- ・連絡先: 電話 0835-23-1401 (アトム電器防府玉祖店) 23-1307
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp