



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

「コロナ太り」、していませんか？

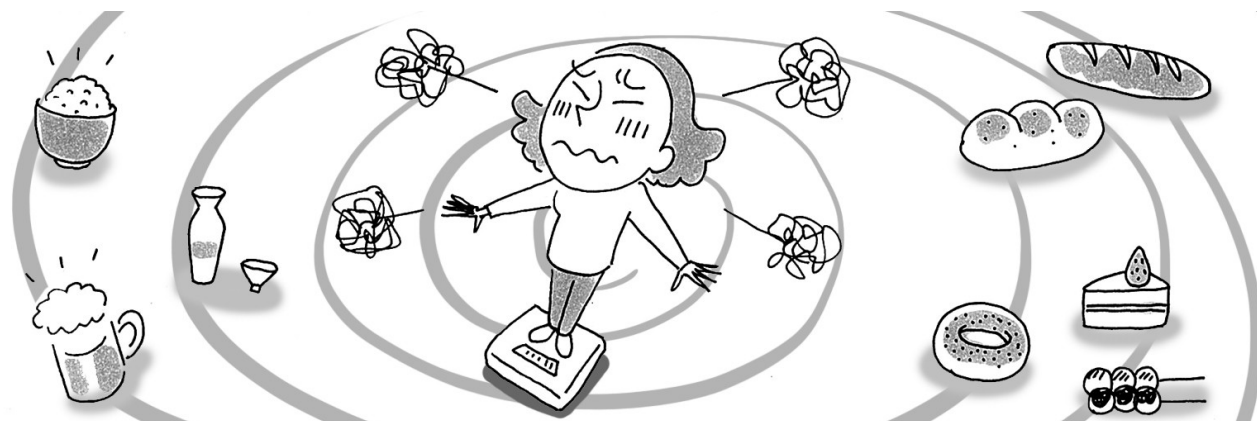
20～50代の既婚女性596人に尋ねた、「コロナ太り」に関するアンケートがあります。「コロナ禍がきっかけで太ったと感じていますか？」という質問から見ていきましょう。一番多かったのが「太った」で59.6%。続いて、「変わらない」32.4%、「痩せた」6.4%、「わからない」1.7%となりました。

実に6割近くの人太ったと感じているようです。では、「太った」と答えた人に、「どの程度増えましたか？」という質問をしてみると、「1～2kg」が52.2%で最も多く、「3～5kg」34.9%、「5kg以上」11.8%、「その他」1.1%という結果に。半分近くの人3kg以上増えているようです。

次に、「とくに太ったと感じる体の部分をひとつだけ教えてください」という質問です。1位から順に紹介しましょう。「おなか」65.2%、「腰まわり」10.2%、「太もも」8.3%、「顔」6.4%、「おしり」3.9%、「二の腕」2.2%、「背中」2.2%、「ぶくらはぎ」0.8%、「その他」0.8%となりました。やはり、おなか太ったという人が圧倒的でした。

「コロナ禍の前とあとで、食生活に関して増えたと思う行動は？」という質問になると、複数回答で多かったのが「間食の頻度」57.6%。ほかに、「食事の量」30.5%、「パン類を食べる頻度」20.1%、「お酒を飲む頻度」16.8%などが挙がりました。

最後に、ダイエットについて、「どのようなダイエットをしていますか？」または、検討していますか？という質問です。複数回答で1位が「ウォーキング・ランニング」41.8%、「毎日体重を計る」34.2%、「筋トレ」30.5%、「カロリー制限」23.2%、「糖質制限」19.6%など。家で過ごす時間が長いと、運動不足になりがち。健康を維持するためにも、体を動かす習慣をつけたいですね。



算

「糖質ちよいオフ」

暮らしの足し

気になるという人が多い、おなか。おなかポッコリ出るのは内臓のまわりに中性脂肪がつきすぎているから。これを「内臓脂肪」と言います。とくに閉経後の女性は、おなかポッコリになりやすいとか。しかし、内臓脂肪はつきやすいものの、落としやすいのがうれしい点。食生活を工夫するだけで解消できます。

必要なもの。極端に減らすと逆に脂肪をため込もうとします。内臓脂肪を減らすには、少したけ糖質を減らすのが正解。1日の糖質の量を1〜2割減らしましょう。減らした分は肉や魚、卵などのタンパク質を多めにします。

具体的には、ご飯やパン、めんなどの主食を1〜2割減らすのがおすめ。菓子はもちろん、果物や砂糖入りの飲み物も控えめに。よくかんで時間をかけて食べることも大切です。糖質の吸収がゆっくりになるうえ、満足感が得られるので、食べ過ぎを抑えることにつながります。

そもそも、中性脂肪はおもに糖質から作られます。糖質を摂ると血糖値をコントロールするホルモン、「インスリン」が分泌されます。インスリンは、余分な糖質から脂肪を作ります。逆に言えば、余分な糖質がなければ脂肪は作られないということ。つまり、糖質を控えることがポッコリおなかの対策法なのです。

おなかの対策法なのです。

糖質は私たちの体



私が質素でいるのは
自由でいたいからなんだ

— ホセ・ムヒカ

ホセ・ムヒカ氏は南米・ウルグアイの元大統領で、2010年から2015年まで務めました。2013年と2014年には、ノーベル平和賞の候補にもノミネートされています。貧しい家庭に生まれたムヒカ氏。若いころに武装活動をし、1972年から1985年までの長い間、獄中生活を送っていました。

のを持つことよりも、心が豊かであることが幸せなのだとかわかってい

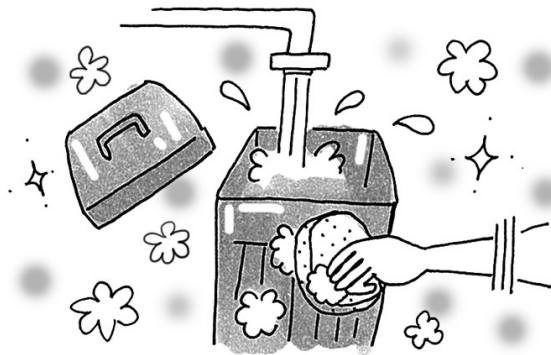
ムヒカ氏は、「世界で一番貧しい大統領」と呼ばれています。と同時に、「世界で一番心豊かな大統領」とも。彼の暮らしはとも質素。大統領の任期中も、国のリーダーという地位につきながら公邸に住むことを嫌い、郊外の小さな農場で暮らしました。そして、収入のほとんどを寄付。お金やも

ムヒカ氏が世界中で注目されたのが、2012年にブラジルで開かれた国連会議でのスピーチ。現代の消費社会を批判したものでした。「人生は短い、すべ目の前を過ぎてしまいます。命よりも高価なものは存在しません」「愛、人間関係、子どもへのケア、友達を持つこと、そして、必要最小限のものを持つこと」ムヒカ氏の言葉から、本当の幸せとは何かを気づかされます。

じ さ と ひ ゐ な



人生を開く扉



家中のゴミ箱を洗ってみましょう
汚れるものだからこそ、いつもきれいにしておきましょう
ゴミ箱がピカピカで清潔だと、心がスッキリ
ゴミ箱を使うたび
なんだか
うれしい気分になります

ベルトは丸めず、長いまま吊るすのが風水的に◎。長いものは人間関係をよくするパワーを持っています。パワーを持続させるためにはそのまま吊るしましょう。また、ストールやスカーフは出会い運をアップさせる小物。好きな香りの石けんやサシェと一緒にに入れておくと、金運を持つ人と出会えます。



右側に色の薄めのを、左にいくにつれて濃い色が並びようにするのもおすすめです。
一日着た服は厄がついているので、そのまままっくちはいけません。Tシャツやワイシャツなどは洗濯を。ジャケットやスカート、パンツなどは陰干しし、風を通してからしましましょう。

ほのぼのの開運術

<クローゼットの運氣アップ術>

何気なく洋服をしまっているクローゼット。使い次第で運氣をアップさせたりダウンさせたりします。
洋服をハンガーにかけてしまつとき、右側に丈の短いものをかけ、左側にいくほど丈が長いものをかけましょう。運氣がアップし、見た目もよくなります。また、

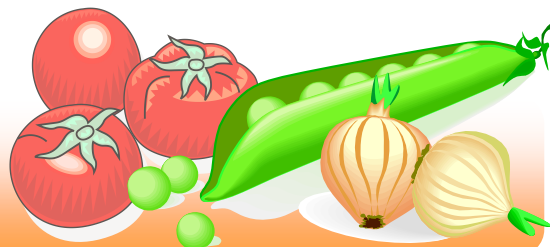
★難しい読みの地名（西日本篇）★

日本には難読地名がいろいろあります。次の地名を読めますか？

- ①膳所（滋賀県） ②菰野（三重県） ③斑鳩（奈良県） ④百舌鳥（大阪県）
⑤宍粟（兵庫県） ⑥美作（岡山県） ⑦廿日市（広島県） ⑧三朝（鳥取県）
⑨呼子（佐賀県） ⑩彼杵（長崎県） ⑪安心院（大分県） ⑫飫肥（宮崎県）

【正解】①ぜぜ ②こもの ③いかるが ④もず ⑤しそう ⑥みまさか ⑦はつかいち
⑧みささ ⑨よぶこ ⑩そのぎ ⑪あじむ ⑫おび

元気もいもい 健康レシピ



7月の元気レシピ＜焼きアジのサラダ風＞

アジはポピュラーな魚で、比較的リーズナブルなため、食卓に登場することが多いでしょう。一年中出回っていますが、とくにおいしくなるのが夏。うま味がぐんと増します。アジは栄養的にも優れた青魚で、DHA や EPA といった脂肪酸が豊富なのが魅力。DHA は脳や神経細胞を活発にしてくれます。また、EPA は血液をサラサラにし、コレステロールや中性脂肪を抑える働きがあります。同じ青魚のサンマやサバとくらべ、カロリーが低めなのもメリットでしょう。

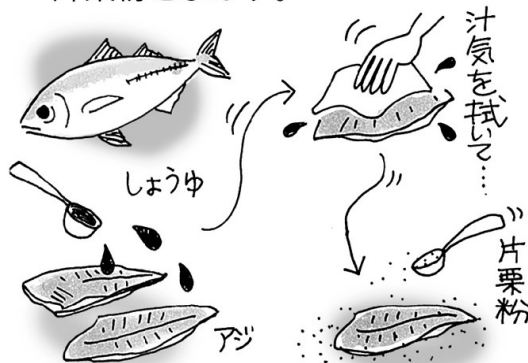
★レシピのポイント

アジにしょうゆで下味をつけて焼くことで、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

材料（2人分）

アジ：2尾分
（三枚におろしたもの）
ベビーリーフ：1パック
セロリ：1/2本
プチトマト：3個
レーズン：少々
松の実：少々
しょうゆ：大さじ1
片栗粉：適量
オリーブ油：大さじ1
エキストラバージン
オリーブ油：大さじ1
ポン酢：適量

1 アジはしょうゆをまぶして5分おき、汁気を拭いて薄く片栗粉をまぶす。



2 オリーブ油でアジの両面を香ばしく焼く。



3 セロリは筋をとって斜め切り、プチトマトは半分に切る。レーズンは水に濡らして電子レンジで30秒加熱する。



4 ベビーリーフ、セロリ、プチトマトをエキストラバージンオリーブ油であえる。



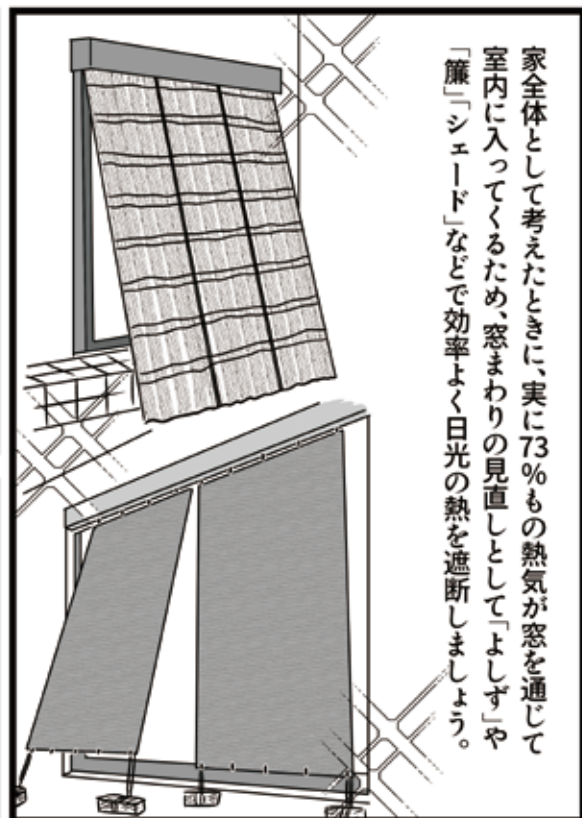
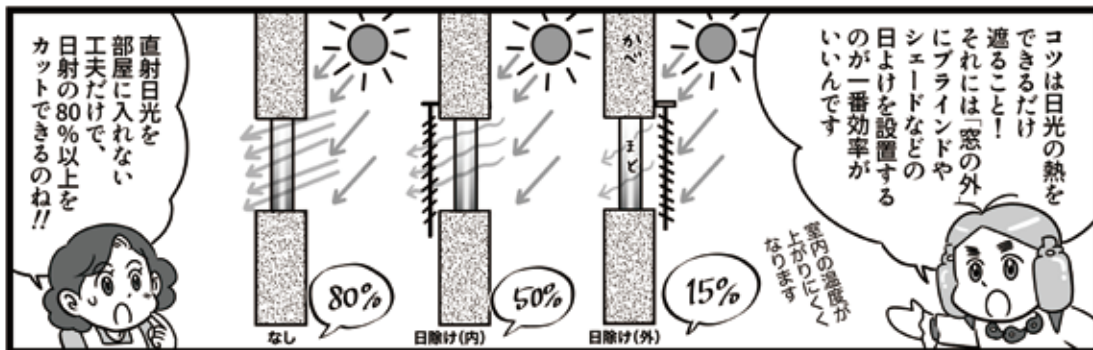
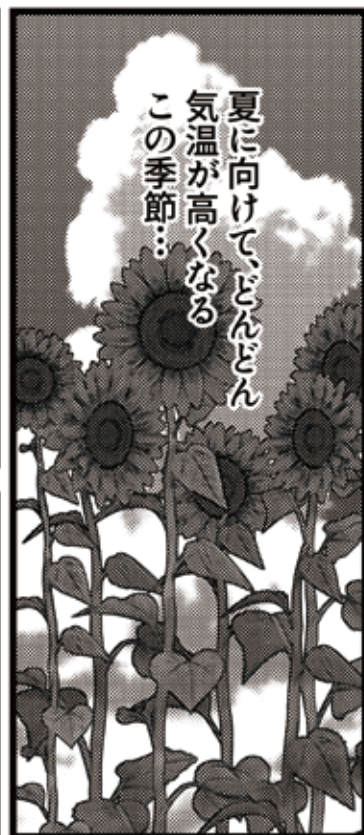
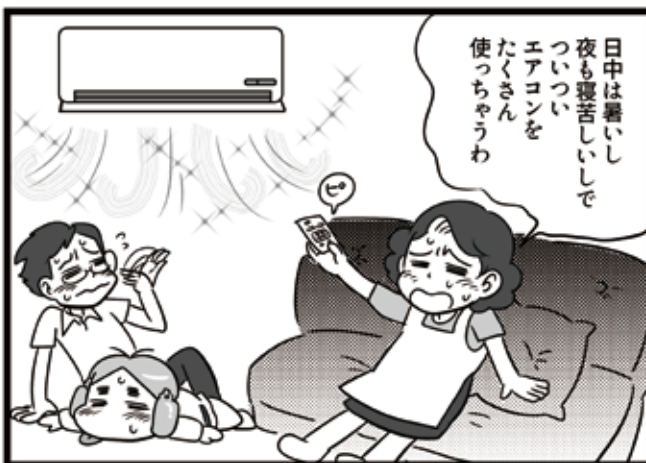
5 器に4を盛りつけてアジをのせ、レーズンと松の実をトッピングする。ポン酢をかけて食べる。



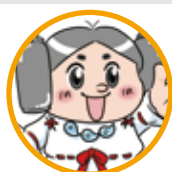


ポイントは
窓まわり！

冷房効果アップの裏ワザ



【参考・引用元】<https://hbol.jp/173311/2>



“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くんがお答えします！
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

お客様へお知らせ

8月のお休みのお知らせです。

8月7日(土)～9日(月)を社員研修、8月12日～15日をお盆休みとさせていただきます。尚、お休みの間も当番が対応致しますのでご了承下さい。

先月の「ちょっと得するプレゼント」の「扇風機」は防府市高倉のM田様、防府市真尾のH様をご当選されました。

今月も「猛暑解消企画」と致しまして「REED 扇風機」をお客様にプレゼントいたします。2台限りになりますのでご了承ください。

この「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。

8月2日到着分にて締め切らせて頂きます。

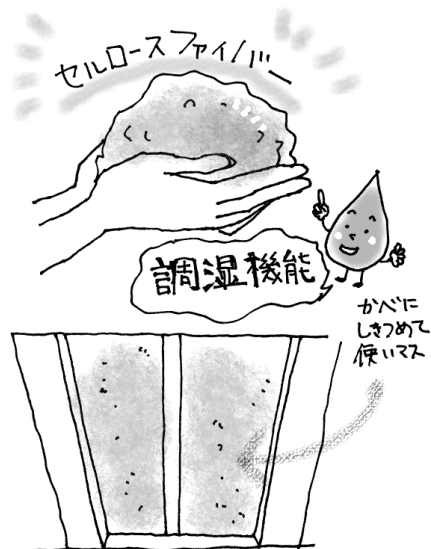
皆さまの奮ってのご応募をお待ちしております。

令和 3年 7月 4日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘

ちょっと教えて! 家づくり

結露しにくい断熱素材や断熱の施工法を教えてください。



結露しにくい断熱素材としては、調湿性の高い天然素材から作るセルロースファイバーやウールなどがあります。粉々にした新聞紙にホウ酸を混ぜて作るセルロースファイバーは、人体への影響が少ないエコ断熱材で、特に結露対策の効果が高いとされます。もとの値段が高く施工にも手間がかかるためコストは割高になりますが、素材の調湿機能で結露を防ぐだけでなく冬の乾燥緩和も期待できますでしょう。

調湿性を考慮した断熱施工としては、壁や天井の仕上に漆喰や珪藻土(けいそうど)を使用する方法があります。珪藻土は小さな粒子の中に無数の空気層を抱えた土で、調湿性のほか、断熱性、遮音性、脱臭性などにも優れています。

今月のごあいさつ



暑さ厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。いつもお世話になっております。入社4年目を迎えました長沼です。私の娘も同じく4歳になりました。

おかげさまで元気いっぱいです。早く成長しています。年中さんになりピアノ教室に通いはじめました。私も妻もどちらかというところ音感がないほうなのでどうなるか

と思います。なかなか上手に弾いています。歌も私よりは上手に歌えています。親バカなのかもしれません(笑)

前回子育ての悩みをこちらに書きましたが、最近の娘はわがまま放題！ヒートアップし手が付けられなくなることもあります。私自身、厳しくしているほうとは思っていますが、ちょっと叱る程度では本人も慣れてしまっているのか全然こたえません。それどころか口達者で反対に私が負けてしまうこともあります。

感情的に叱ってはいけないと思うのですがつい強い口調になってしまふこともあります。叱る前に一呼吸置くといいたいのになかなか言えませんでしたが、なかなかその余裕もなく…叱っては後悔、叱っては反省を繰り返しています。親の私も一緒に成長しなければ！

ところで私はというと、この時世で趣味のバスケットボールがでなくなつたのでなにか運動をしなればとはじめたジョギングですが、なんと1年以上も続けることができています。自分の性格からそんなに長く続かないだろうと思っていました。

最近、膝が痛くなりだんだん距離が短くなっています。…はじめた頃は1年後には体重が5キロくらい減っているだろうと期待していましたが、結果は1キロ減でした。

しかし先日、なんだかすっきりしました。なと声をかけていたんだけど、がありうれしかったです。皆様ありがとございました。俄然やる気ができました。これから体にもりのないように続けていこうと思います。私にとっては今年40代最後の夏、夏らしいことを思いっきりやりたい、娘にも思い出に残る夏を過ごさせたいという気持ちはありますが、まだまだ自由気ままにはいきません。

コロナが早く終息して欲しい、コロナで苦しいものがない世の中になって欲しい…と願わずにはいられません。これから暑さもより一層厳しくなってくるので、熱中症には十分お気をつけください。

これからも変わらず皆様に安心安全をお届けできるように努力してまいりますので今後ともよろしく願いいたします。

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＜気分を高揚させてくれる＞

「なごみのアロマライフ」

七月は「クミン」

カレーに使うスパイスの一種としてポピュラーなクミン。クミンは高さ20〜30cmになるセリ科の植物で、白やピンクの小さな花を咲かせます。精油は種子から作られ、香りは鋭くスパイシー。そして、少しだけ甘みを感じさせます。

クミンの心への効能としては、気分を高めてくれます。気持ちが落ち込んでいるとき、心が疲れているときなどに有効でしょう。官能的な気持ちにさせてくれる効果も。

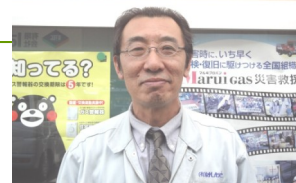
体への効能としては鎮痛作用があり、頭痛や筋肉痛、生理痛、歯痛、関節痛などの痛みを和らげて



くれます。ほかに、食欲のないとき、消化不良のときにも試してみてください。おなかにガスがたまって苦しいときにも有効で、スッキリ解消してくれるでしょう。体内の毒素をデトックスする効果も期待できます。

クミンの精油は刺激が強いので、皮膚には使用しないほうが無難。妊娠中の人、授乳中の人、乳幼児なども使用を避けます。

編集 後記



梅雨だというのに何日間も雨が降らなかつたり、降る時には、極端に降ったりと変な天候が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？4月からスタートした「リフォーム助成金制度」ですが、7月²⁷日より、2次募集が始まります。予算はまだかなりあるそうなので、リフォームをご検討の方は是非ご利用ください。

「半導体が世界的に不足している」という状況になっているようです。

「車は今までも納期がかかる」とか「今年は集金需要で、家電製品がよく売れ、半導体の供給に合わない」といった話を耳にします。真偽のほどは定かではありませんが、今までも多種多様にわたり納期がかかっていることに関しては事実です。古い家電製品をご使用中で、買い替えをご検討中の方は早目に手を打った方がよいような気が致します。

今月より、高校野球の山口県大会が開幕いたしました。私の高校野球は37年前に終わりましたが、今でもこの時期が来ると胸が高鳴ります。憧れの甲子園目指して、最後まで悔いの無い試合をしてほしいものです。頑張れ！防府勢！

少し先の話ですが、今年は弊社の感謝祭を行う方向で準備をしております。

例年のような開催は今の状況では厳しいと思いますが、感染拡大防止は徹底した上で、お客様に恩返し出来る「感謝祭」を従業員一同、企画検討しております。詳細が決まりましたら、皆様に報告させていただきます。

今年も暑い夏が予想されております。私も2年続けて「熱中症」になっており、今年こそはかからないようにと頑張っております。水分はしっかりと取り、決して無理はしないよう体調管理を心掛けるつもりです。(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：13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