

「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～

## 主婦のナインシヨ話

アラフィフ世代の妻の本音、聞いちゃいました！

アラフィフ世代の女性317人(45～59歳がメイン)に行った、夫婦の本音アンケートを見てみましょう。まず、「スバリ！今、あなたを愛していますか?」。「はい」が62%で一番多く、「わからない」27%、「いいえ」11%となりました。では、「今でもおたがいに愛してる、好きという言葉で気持ちを伝えていきますか?」という質問です。今度は「いいえ」が一番多く59%、「はい」29%、無回答12%という結果に。日本人は「愛してる」などの気持ちを伝えるのが上手ではないと言われますが、アラフィフ世代でも3割も言葉にして気持ちを伝えていいるとは驚きです！

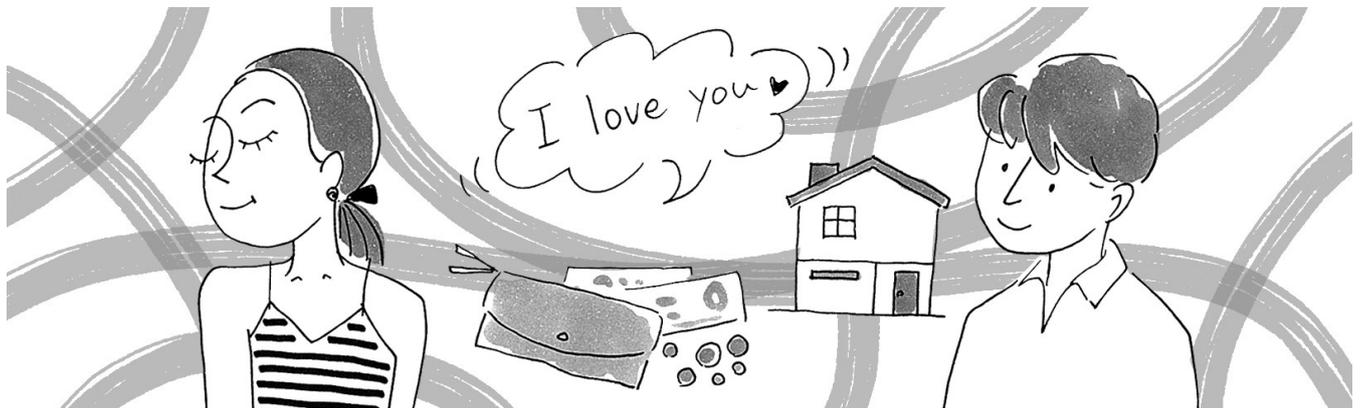
「いいえ」と答えた人では、気持ちはあるものの、あえて言葉にしなくても伝わるはずという人が多いのでしょうか。若いころならともかく、今なら恥ずかしいというケースもありそうです。

次に、お金に関する質問です。「夫婦の財布は一緒? 別?」という質問になる?。「一緒」が53%、「別々」が

47%となりました。一緒と答えた人の意見は、「専業主婦で働いていないから」「全部見えるようにして、家のローンを払っている」「夫はごつかい制にしている」などが。一方、別々派では、「自分で働いた分は自分で使う」「夫婦でも、それぞれのプライバシーはある」などの意見が挙がりました。

そして、「夫との日常会話で一番多い話題は?」という質問です。一番多かったのがやはり「子どものこと」で28%、続いて、時事20%、共通の趣味15%、親のこと11%、老後8%、芸能5%などとなっています。

最後に、「今まで離婚を考えたことは何回くらいありますか?」。「3回以上」が41%、0回40%、2回10%、1回9%という結果に。理由としては金銭問題が一番多く、義理家族との不仲、性格や考え方の違いと続きました。せっかく縁あって結ばれた2人。ずっと仲良く暮らせばいいですね。



# 算

## 「1食分冷凍パック」

料理研究家の村上祥子さんがすすめているのが、「1食分冷凍パック」。肉や魚野菜を切って保存袋に入れ、冷凍庫でストックするというものです。調理するときは、調味料を加えて凍ったままレンジで加熱するだけ。いろいろなおかずに変身するの便利です。実際、テレビや雑誌の仕事で忙しい村上さんは、週末に余った野菜や肉で10パックくらい作り、冷凍保存しているのだとか。では、1食分冷凍パックの基本から紹介しましょう。肉などのタンパク質食材50gと野菜100gを計量して入れます。とくにタンパク質は意識して摂ることが大切。肉や魚、乳製品、大豆製品など、いずれでも構いません。そのあと、タンパク質も野菜も、適当な大きさに切って、1

枚の冷凍保存袋に入れます。組み合わせはいろいろです。たとえば、こんなセットはいかがですか。豚こま切れ肉50gは3cm長さに切ります。ピーマンは細切りにし、しめじはほぐす。合わせて100g。この3つの食材を冷凍保存袋に入れるだけ。食べるときに調味し、青椒肉絲にしたり、オイスター丼にしたり、焼きそばにしたりとアイデア次第です。ほかに、「鮭+スナップエンドウ+玉ネギ」「鶏もも肉+ブロッコリー+「ポウ」「牛薄切り肉+ニンジン+玉ネギ」などお好みで。ストックがあるだけで、毎日の食事作りがぐっとラクになりますね。

組み合わせはいろいろです。たとえば、こんなセットはいかがですか。

豚こま切れ肉50gは3cm長さに切ります。

ピーマンは細切りにし、しめじはほぐす。

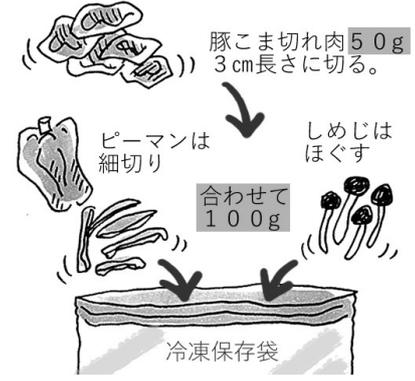
合わせて100g。

この3つの食材を冷凍保存袋に入れるだけ。

食べるときに調味し、青椒肉絲にしたり、オイスター丼にしたり、焼きそばにしたりとアイデア次第です。

ほかに、「鮭+スナップエンドウ+玉ネギ」「鶏もも肉+ブロッコリー+「ポウ」「牛薄切り肉+ニンジン+玉ネギ」などお好みで。ストックがあるだけで、毎日の食事作りがぐっとラクになりますね。

### 1食分冷凍パック



## ケチケチ生活とは 人生後半を快適に生きるための哲学

— 小笠原洋子

美術エッセイストとして活躍する小笠原洋子さんは、1949年生まれの71歳。「ケチ師範」と呼ばれるように、小笠原さんのケチケチぶりは徹底しています。

もともと子どものころから節約が好きで、もろった小遣いは全部貯金し、通帳にお金たまるのを幸せに感じる女の子だったとか。大人になるとさらに節約を意識するようになり、20代のころは1日300円で生活していたそうです！

小笠原さんのケチケチ法を紹介しましょう。年金が振り込まれたら3万円を引き出し、すべて千円札に両替します。これは、1日1000円で生活するため。内訳は食費がメインで、あとは日用

品代や薬代など。お金が残ったら、ビニール袋に入れておきます。1500円など予算を超えて使う日もあるそうです。その場合は翌日を500円にするなどで調整します。

ほかに、ほしいと思うものがあったても「買わない」「買えない」と自分に言い聞かせ、できるだけお金が減らないように努力。その努力自体を楽しんでいるそうです。もう何十年も洋服は買わず、ティッシュペーパーももったいないので使わない主義だとか。それでも暮らしが豊かで充実しているのは、小笠原さんの考えがブシないからでしょう。

# なごみひとさじ

ケチケチ生活とは 人生後半を快適に生きるための哲学



# 人生を開く扉



相手の話の腰を折らないようにしましょう  
 しっかりとした考えもなく反対しないようにしましょう  
 そして、相手が話す前に代わりに言うてしまうことは慎みましょう

さて、今年の開運キーワードは「華やかさ」。華やかな見た目は幸運を引き寄せます。とくにファンテーションは明るめの色を選ぶのがベターで、運気をアップさせます。アイメイクについては、ゴールドをとり入れることで金運が手に入るでしょう。ラメで華やかさを表現するのもおすすめです。

なく、ほどよくメイクすることでいい運気がやって来ます。何より、気分も上がるはず。それに、メイクをしない日が続くと、だんだん自分の顔に関心が薄れ、手入れ不足になることもあります。いつまでもきれいでいたいなら、メイクをしましょう。

## ほのぼのの開運術

### <ノーメイクは運気を下げる>

外出時はマスクが定番となり、メイクをしなくなると、手抜きメイクになったという人も多いでしょう。「出かけないからノーメイクでもいいのでは?」というのはNG。風水的には、ノーメイクは運気を下げるとされています。家から出ないときでもすっぴんでは



## ★ものの数え方★

次のものを数えるとき、どのような単位を使うかわかりますか?

- |       |        |      |
|-------|--------|------|
| ① イカ  | ② マネキン | ③ 蔵  |
| ④ 口座  | ⑤ ざるそば | ⑥ 扇  |
| ⑦ うさぎ | ⑧ キャベツ | ⑨ 機械 |

【正解】①杯(はい) ②体(たい) ③棟(むね) ④口(くち) ⑤枚(まい) ⑥本(ほん)  
 ⑦羽(わ) ⑧玉(たま) ⑨基(き)

# 元気もいもい 健康レシピ



## 9月の元気レシピ＜サバのイタリアングリル＞

一年中手に入り、しかも安価なサバ。サバは青魚の一種で、体を健康にしてくれる食材です。まず、血液の流れをよくし、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるEPAがたっぷり。そして、同様に血液の流れをよくしたり、認知症の予防にも効果があるとされるDHAも豊富です。ほかにも、タンパク質や鉄分、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンEなど、体にいい成分がたくさん含まれています。脂が多い分、カロリーは高めですが、糖質はほとんど含まれていないのも魅力ポイントでしょう。

### ★レシピのポイント

ニンニクやハーブで魚のくさみをスッキリ。添えるサラダはほかの野菜でもOKです。

### 材料（2人分）

サバ（切り身）：2切れ  
ニンニク：1かけ  
ローズマリー：1本  
グリーンカール：1枚  
ルッコラ：少々  
塩・こしょう：各少々  
エキストラバージンオリーブオイル：大さじ1・1/2

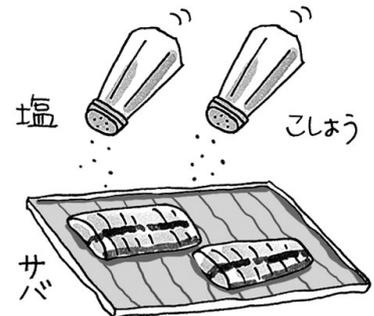
#### A

エキストラバージンオリーブオイル：小さじ2  
レモン汁 小さじ1  
ハチミツ 小さじ1/2  
しょうゆ・塩・こしょう：各少々

1 ニンニクは薄切り、ローズマリーはちぎる。



2 サバは表面に切り目を入れ、グリルにのせて、塩、こしょうをふる。



3 ニンニク、ローズマリーをちらし、オリーブオイルを回しかけ、焦がさないように10~15分焼く。



4 グリーンカール、ルッコラは食べよくちぎりAを合わせたドレッシングであえる。



5 サバとサラダを器に盛りつける。





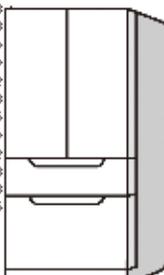
美味しい果物を  
楽しもう!

# 果物保存の基本あれこれ



### フルーツは冷蔵の方が美味しい?

通常フルーツの糖度が温度によって変わることはなく、冷蔵することで甘さを感じにくくなることもありますが、それは冷えたフルーツを好む人は多いですね。常温保存(10~15℃)で追熟させ、食べる1~2時間前に冷蔵庫に入れて冷やしてから食べると、より美味いと感じられるようです。



冷蔵所保存	常温保存
1~14℃ (常温よりも低い温度)で、 通気性が良く、日が 当たらない涼しい場所 に風通しが良く、涼しい場所で 保存しましょう。という時は、 冷蔵所で保存がおすすめ。	15~25℃ (外気温を超えない温度)で、 目安の温度で、直射日光が 当たらず、湿気が少ない場所

基本的に果物を保存する場所として挙げられるのがこちら!!



### セメ×アルミホイル保存は効果的?

外気をシャットアウトして乾燥を防ぎ、かつ光を通さないようにすることで、桃を睡眠状態にさせる裏技です。



ただし熟れた桃や、濡れた状態の桃は、拭いてから優しく包んで野菜室で保存しましょう。

涼しい季節であれば、りんごを一つずつペーパータオルなどで包み、風通しがよく温度差の少ない冷蔵所で保存。りんごは他の食材の熟成を促す「エチレンガス」を放出するので、包装して保存する必要があります。



桃は寒さに弱いため、低温障害を起こさないよう、野菜室での保存がおすすめ。直接冷気があたらないよう1個ずつ新聞紙(またはキッチンペーパー)でやさしく包み、さらにポリ袋に入れてあげるとよいでしょう。ただ、どんどんと甘みが減っていくので、1週間以内に食べるようにしましょう。



暖かい地域で生産されるバナナは常温保存。冷蔵庫などの冷たい環境では低温障害を起こし、熟成が止まってしまう。長期間保存したい場合は皮を剥いて冷凍庫へ、使いやすい大きさにカットしたらラップで包み、保存袋に入れてから冷凍すると約1ヶ月間は保存可能です。



イチゴは冷蔵庫の野菜室で保存がおすすめ。パックの中に傷んでいるイチゴがある場合は取り除き、フィルムを取ってからしっかりとラップで包むこと。水洗いは食べる直前に行い、ヘタも取らずに保存することがポイントです!




## “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

# 第17回 (有)はしもと 感謝祭 日程が決まりました！

令和3年11月12日(金)11月13日(土)、弊社駐車場にて開催！  
予定に入れておいて下さい！

感謝祭の内容については、従業員一同で現在企画検討中です。詳細は、なごみ庵10月号にてお知らせいたします。招待状は10月中旬頃にお届けする予定です。ただし、コロナウイルスの感染拡大状況により、止むを得ず中止する場合がございますので、ご了承ください。

切り取り線

(有)はしもと 第17回 感謝祭

## ラッキー抽選券

この抽選券でちょっと得するものが当たるラッキー抽選が1回出来ます。  
感謝祭当日、お持ち下さい。

使用期限 令和3年11月12・13日のみ

# ちょっと教えて！家づくり



資金計画中です。坪単価の安い家を選んだほうがいいのでしょうか？

坪単価を簡単に説明すると、建物本体価格（工事費）を床面積で割った1坪あたりの単価です。ここで注意したいのが、「述べ床面積」と「施工床面積」のどちらで計算しているか。延べ床面積には、ベランダ、地下室、玄関ポーチなどが含まれていません。それらを含めたものが施工床面積です。当然施工床面積のほうが広いので、こちらで計算するほうが坪単価は安くなります。坪単価の計算方法はメーカーによってまちまちなので最初に確認しておきましょう。また、仕様をオプションにすれば坪単価は上がります。チラシには坪単価20万と書いてあったのに実際は50万円になった、という話はよく聞きます。坪単価は目安にはなりますが、それだけで判断するのは危険だと言えるでしょう。



## 今月のごあいさつ



爽秋の候、いかがお過ごしでしょうか。はじめまして、この4月から入社致しました、實政潤 さねまさ（じゅん）と申します。初めてのなごみ庵、私がどのような人間なのか書かせていただきます。

私は、生まれも育ちも防府で、会社があります玉祖地区に住んでおりました。小さな頃から野球が大好きで、小学、中学、高校、大学と野球をやっていました。高校は今年甲子園に出場いたしました高川学園の野球部副キャプテンとして3年間、野球に没頭していました。残念ながら甲子園出場はすることができませんでしたが、3年間自身、成長することができました。

高校卒業後は、岐阜県にありませぬ中部学院大学に進学し、4年間野球に打ち込みました。初めて地元を離れて寮生活をして、仲間と同じ釜のご飯を食べ、365日、野球の技術向上、チームとしてのレベルアップを考えることができました。

選手としては、レギュラーにはなれませんでした。4年生の春と秋には全国大学野球選手権に出場することができました。4年間、汗水を共に流した仲間と目標を達成できたことは一生の財産になりました。試合には出れませんが、4年間大学野球を続けて良かったと思います。大学の寮生活では寮長を任せられ、寮生活の規則を遵守するために戻へすことができ、周りを見ることで、責任感などを鍛えていただき、とても良い経験をさせていただきました。

大学卒業後は、防水屋で6年間働き、このたび縁があつて弊社で働かしていただくことになりました。

私自身、6年前に結婚して今は、5歳の息子と2歳の娘がおり、毎日賑やかに過ごしております。今世間では、新型「コロナウイルス」が流行っていてなかなか思い切った外出はできませんが、1日でも早くマスクを外して外出できるような日常になって、家族で旅行にでも行きたいなと思っております。初めてのなごみ庵で自己紹介になりましたが、實政II野球というくらい野球バカです。しかし野球で培った、礼儀、元氣、忍耐力、を存分に發揮して明のく皆様様に寄り添って頑張っていきます。こんな私ですがぜひなごみ庵にお願ひ致します。

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](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

## 今月のアロマポイント <「天然の精神安定剤」と言われる>



## 「なごみのアロマライフ」

### 九月は「ネロリ」

ネロリは、ミカン科の常緑樹、ビターオレンジの花から抽出される精油。ビターオレンジは日本では「ダイダイ」と呼ばれ、正月の鏡餅にのせる果物です。ネロリの香りは柑橘系で、フレッシュな中にほんのり苦味を感じさせます。

安定剤と言われるいます。不安やストレスをとり除き、気持ちをリラックスさせる効果があります。また、気持ちを高めたいとき、明るく前向きになりたいときにもぴったりでしょう。

体への効能としては強壮作用や頭痛などを抑える作用、更年期障害を緩和させる作用が期待できます。ストレスが原因で起こる不調にも効くでしょう。不眠で悩むときにもおすすめです。質のよい睡眠をもたらしてくれます。

ネロリは化粧品原料としても使われているほど、肌にも有効です。乾燥肌を潤し、肌を健やかに保ってくれます。しわやシミ対策としても優秀です。

## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。今月は「バナソニック衣類スチーマー」をプレゼント致します。アイロンとして使用できるのももちろんのことですが、ハンガーにかけたままで衣類のしわを伸ばしてくれる優れものです。1台のみのプレゼントとなりませう。ご希望の方は、ハガキにプレゼント希望「」ご記入の上「応募ください。9月1日到着分で締切させていただきます。締切日に「注意」ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の10月号でお知らせ致します。

さて、聞き飽きたような「緊急事態宣言」「蔓延防止等重点措置」が発令され、この山口県下でもお酒の提供の制限と飲食店の営業時間の短縮が求められております。本当に飲食店での感染が拡大しているのか甚だ疑問に思います。「人流を抑制してほしい」との願いも空しく、一向に減少の兆しも見えません。

個人的な意見として「遊びに行つてコロナに感染した人は治療代を自分で払う」くらいの政策を出さないと減らないような気がします。(そつなつた場合、感染経路不明者が増えると思いますが) いずれにしても今のままでは、収束は不可能のような気が致しますし、真面目に自粛生活を送っている方々が損をするような気がしてなりません。今月は総裁選挙も行われるみたいですが、今よりも少しはましな打開策を打ち出してくれる方が一国のリーダーになってほしいと願います。

最後になりましたが、このなごみ庵も169号を数えることとなりました。実に14年続いたことになりました。私自身が一番びっくりしています。皆様の声に支えられ、何とか続ける事が出来ました。引き続き、情報を発信していきたいと考えております。毎月読んで戴いてくださる皆様へ

のお客様に感謝です。(社長より)



- ・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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)

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!

