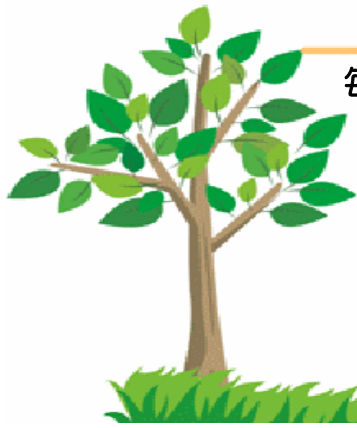


「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。

Vol 178



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインツ話

ドレッシングはどんな種類が好きですか？

2178人を対象に行った、「ドレッシング」についてのアンケートがあります。まず、「家庭には何種類のドレッシングがありますか？」という質問から。3種類が一番多く32%、次に、2種類30%、1種類15%、4種類10%と続きました。それ以上になると、5種類が6%、6種類以上が5%で、「逆」、

「ない」と答えた人は2%いました。平均すると2.7種類で、家族の好みやサラダの種類などによってドレッシングを使い分けている人が多いようです。

次に、「家庭にあるドレッシングの種類は？」という質問。複数回答で一番多かったのがごまドレッシングで70.7%、次に多かったのが和風ドレッシングで47.3%、そのあとは、玉ネギドレッシング30.1%、青じそドレッシング29.2%、シーザーサラダドレッシング11.6%となっています。しょうゆやごまなど和風テイストが人気ですね。

と？ 「ある」が6割で、「ない」が4割でした。では「ドレッシングをどのように使っていますか？」という質問です。複数回答で多かったのが、もちろん、「サラダにかける」98.1%、「調味だれとして使う」46.7%、「あえものに使う」32.4%、「漬け汁として使う」16.3%、「炒めものを使う」12.7%などとなりました。

「家庭でドレッシングを使い切れないことはありますか？」という質問を見てみましょう。「ある」が63.8%で圧倒的に多く、「ない」が36.2%という結果に。理由として多かったのが、「味に飽きた」45.2%、「賞味期間が短かった」40.6%、「味が想像と違った」39.2%、「量が多かった」31.0%、「味が嫌いだった」15.9%などが理由として挙がりました。



「納豆をおいしく食べよう」

納豆の健康効果はたくさんあります。まず、筋肉や内臓、皮膚など、人の体に必要

暮らしの足算

なタンパク質をたっぷり含んでいること。必須アミノ酸が多いのもメリットです。ポリフェノールの一種であるイソフラボンが豊富な点も見逃せません。ほかに、ネバネバのもとである納豆菌に含まれる酵素、ナットウキナーゼは血栓を溶かす働きが。納豆菌は腸の悪玉菌が増えるのを抑えます。

納豆のトッピングを工夫してみませんか。定番はネギや卵ですが、意外な食材が納豆をさらにおいしくしてくれます。小口切りのオクラや山芋、大根おろしはネギに次ぐ定番。野菜系なら、みじん切りの玉ネギ、角切りのミニトマト、レンジで加熱して細かく切ったキャベツや小松

菜、貝割れ菜もおすすです。

漬物系なら、種をとってたたいた梅干し、わさび漬け、みじん切りのたくあん、細切りの白菜キムチも納豆とよく合います。ちょっと豪華に、イカの細切りや角切りのマグロの刺身、明太子なども。ほかに、アボカド、なめたけ、とろろ昆布、チーズ、めかぶなど、アイデア次第です。

最後に、納豆をおいしくするためのポイントを紹介しましょう。納豆はタレやトッピングなど何とも入れない状態でよくかき混ぜること。そして、ふんわりとした糸が出てくるくらいしっかりと混ぜるということです。

梅干し
オクラ
マグロ
トッピングが
楽しめます



老化現象を恥じることもない

田原総一朗

田原総一朗さんは1934年生

まれのジャーナリスト。88歳になった現在でも、テレビ番組やラジオ番組に出演したり、著書を次々と執筆したりしています。精力的に仕事を行う田原さんが元氣な理由は、「好きな仕事ができているから」。

仕事がなくなったら病氣になってしまうだろうと、田原さんは言います。

とは言っても、老化現象を感じることもあるのだとか。耳が聞こえにくくなったり、滑舌が悪くなったり、もの忘れが重なったり。そんな変化も80代ならあたり前と、田原さんは素直に受け止めます。

ときには、テレビの生放送中に言葉を忘れることも。そんなときは

「ど忘れしちゃって」と話し、番組が終わってから調べ直します。「もの忘れは脳を鍛えるチャンス」と、ポジティブ。ちゃんと対処すればいいだけなのです。

さて、田原さんは現在、恋愛中。同世代の恋人がいるそうです。彼女に好きという気持ちを打ち明けたのは、田原さんが70歳を超えてから。毎日電話をして、月に数回は会って一緒に食事をします。彼女に嫌われたくないから、身だしなみにも気を配っているのだとか。「人はいくつになっても恋愛できるんです」と、田原さんは笑顔で言います。



人生を開く扉



「ありがとう」という言葉の前かあとに相手の名前を添えてみましょう
 言ったほうも言われたほうもおたがいが
 幸せな気持ちになれるはずですよ

ほのぼのの開運術

<靴を新しくして、運氣アップ>

靴の汚れを落とす習慣をつけましょう。そのまま駄箱に入れると、悪い気がたまってしまいます。また、かかところがすり減っているときは修理に出しましょう。

靴を新しくすることでも、開運につながります。いくら気に入っているからと言って、

履き古した靴はよくありません。定期的に買い替えるのがベストです。サイズが合わない靴も運を逃すので、自分の足に合った履きやすい靴を選ぶのがポイントです。

靴下にも注意したいもの。清潔で気持ちのよい靴下をはきましよう。くたびれていたりゴムが伸びていたりしては、よい運氣が逃げてしまいます。



イタリアでは「よい靴はいい場所に連れて行ってくれる」という言い伝えがあります。風水的にも、靴は仕事運に影響を与えるアイテム。いい靴で運氣をアップしましょう。よくないのが、汚れていたり、かかところがすり減っていたりする靴。帰宅後はさっとでいいので、

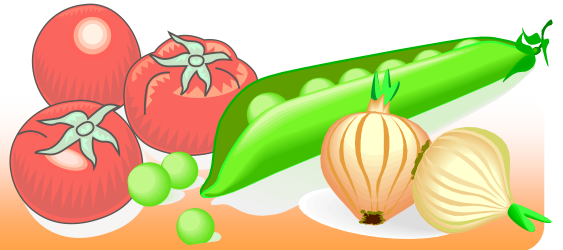
★難しい駅名（東日本編）★

次は実際にある駅名です。何と読むかわかりますか？

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| ①笑内（秋田県） | ②及位（山形県） | ③茂木（栃木県） |
| ④飯山満（千葉県） | ⑤石動（富山県） | ⑥大嵐（静岡県） |
| ⑦冠着（長野県） | ⑧勿来（福島県） | ⑨禾生（山梨県） |
| ⑩上拳母（愛知県） | ⑪安足間（北海道） | ⑫小牛田（宮城県） |

【正解】①おかしない ②のぞき ③もてぎ ④はさま ⑤いするぎ ⑥おおぞれ
 ⑦かむりき ⑧なこそ ⑨かせい ⑩うわごろも ⑪あんたろま ⑫こごた

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜インゲンとベーコンのくたくた煮＞

サヤインゲンの旬は6月下旬から9月。暑い時期においしくなる緑黄色野菜です。栄養的にすぐれているのがサヤインゲンの魅力で、とくに免疫力を高めるβカロテンが豊富。βカロテンには抗酸化作用があり、活性酸素をとり除く働きもしてくれます。油と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、炒め物などにするのがおすすめです。ほかに、糖質をエネルギーに換えるビタミンB1、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB2も多く含まれています。選ぶときは太すぎないか、ハリがあるかをチェックしましょう。

★レシピのポイント

ベーコンのうまみをしっかり染み込ませるのがコツ。鍋にどっさり作りましょう。

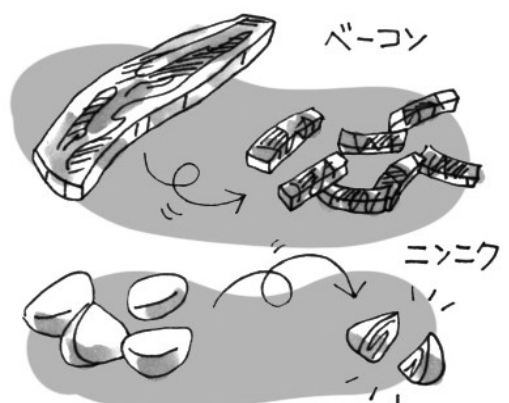
材料（4人分）

サヤインゲン：400g
ベーコン：100g
ニンニク：8かけ
オリーブオイル：大さじ3
赤唐辛子：1本
タイム：適量
塩：小さじ1/3
こしょう：少々

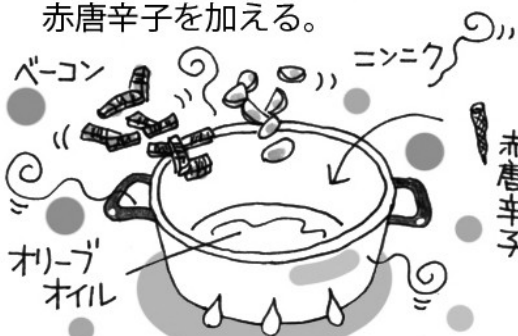
1 サヤインゲンはヘタを切り落とす。



2 ベーコンは拍子木切りにし、ニンニクは半分に切る。



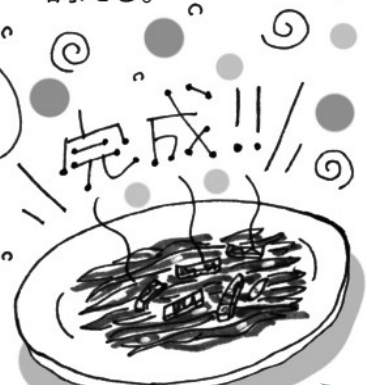
3 厚手の鍋にオリーブオイルとベーコン、ニンニクを入れて香ばしく炒め、種をとった赤唐辛子を加える。



4 サヤインゲンとタイムを加えてフタをし、弱火で約40分蒸し煮にする。



5 塩、こしょうで味を調える。





今月の見直し <開運の逆転発想>



「短所は長所」の逆転発想



「メビウスの帯」をご存じでしょうか。図のように細長い帯を1回ねじって両端をはり合わせると、表裏

の区別ができなくなります。表だと思っていたら裏だった。裏だと思っていたら表だった。けれどもいずれも同じ1本の帯です。人の性格も考え方も世の中の出来事もメビウスの帯に似ています。どこをどう見るかによって捉え方が変わり、極端な話、捉え方のバリエーションは人の数だけあります。

自分の性格について考えてみましょう。自分の長所と短所をあげるように言われたTさんは、次のように書きました。

<長所>

- * 面倒見がいい
- * 「あなたといると落ち着く」と言われる。

<短所>

- * 決断力がないので、せっかくのチャンスを逃すことが多い。
- * お人よしで、本当はやりたくないのに「いいですよ」と言ってしまう。

Tさんの長所と短所を見て気づくのは似通っている点があることです。「決断力がない」というのは「ノーと言えない」ことでもあります。チャンスを逃したりやりたくないことを押し付けられるのは切な

いものですが、その性格ゆえに「面倒見がよく」、物事をハッキリ決め付けない性格だからこそ、Tさんといると伸び伸びできて「落ち着く」と感じる人が多いのでしょう。つまり、短所と長所はメビウスの帯のように表裏一体。光が当たれば影が出来るように、自分で「短所」だと思っていることが他人には「長所」に映ることもあるのです。

「クヨクヨ考えるクセがある」人は、「物事を慎重に考えられる」人かもしれません。「ガサツ」な性格は「楽天的で細かいことを気にしない」とも言えるでしょう。短所を知ることは長所を知ることでもあるのです。性格を変えるのは簡単ではありませんが、短所もいかし方によっては長所になることを理解すれば、必要以上に落ち込んだり、「自分はダメだ」と思ったりしなくてすむのです。

物事の良い面に注目して、できるだけマイナスな感情を持たないこと。これが開運につながるのではないかと思います。



見直し塾 change myself, change my life.



見直しの
チャンス!

家の湿気対策・除湿機の選び方



2つのタイプのメリットとデメリットを比較してみよう?

コンプレッサー式

- 除湿力が強い (特に梅雨～夏場など暑い時)
- 電気代が安い
- 室温上昇が少ない

×

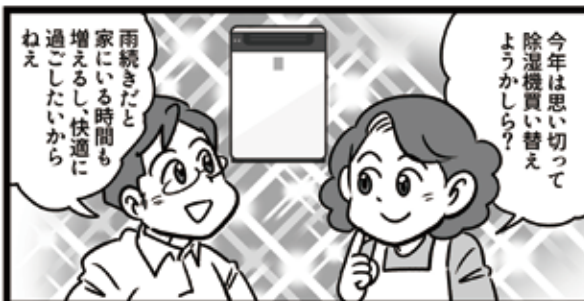
- サイズ大きめ、重い
- 振動音がある
- 室温が下がると除湿力が落ちる

ゼオライト式

- 軽量でコンパクト
- 室温による除湿力の変化がないので、年中使いやすい
- 運転音が静か

×

- コンプレッサー式より電気代がかかる
- 発熱量が多くなるので室温上昇が大きい



除湿機は大きく分けて2つのタイプがあります!

コンプレッサー式
取り込んだ湿気を冷やすことで水滴に変えて除湿する。除湿力が強い。

ゼオライト式
乾燥剤(ゼオライト)を使用しフィルターに水分を吸着させて除湿する。

熱交換機 ヒーター 除湿ローター 冷却器 放熱器

コンプレッサー



①付加機能で選ぶ
機種やメーカーごとに冷風機能・空気清浄機能・衣類乾燥機能、カビブロック機能など、生活のシーンで欲しい付加機能がどれくらい付いているかチェックしてみよう!

④除湿能力で選ぶ
除湿目安の量数の他に、1日あたりの除湿能力(1日に何リットルの除湿ができるか)が記載されています。1日あたりの除湿能力の数値が大きいほど除湿できるので、部屋の広さや室内干しの量など暮らしのシーンをふまえて選ぶと◎!

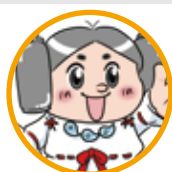
除湿機を
選ぶポイント
まとめました

①電気代で選ぶ
コンプレッサー式除湿機のほうがゼオライト(デシカント)式除湿機よりも省エネ!

②使う時期で選ぶ
室温が高い時はコンプレッサー式除湿機、低い時はゼオライト(デシカント)式除湿機!
梅雨や夏に主に使う場合はコンプレッサー式除湿機、年間を通して使う場合はゼオライト(デシカント)式除湿機がおすすめ。



参考・引用元: <https://enechange.jp/articles/dehumidifier>



“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

ちょっと教えて! 家づくり



メンテナンスしやすい配管



家を長持ちさせるには、配管に気を配ることも大切です。経年などで取り換えが必要となった時、土間や基礎のコンクリート下に配管が埋められていれば、コンクリートを掘り起こさないといけません。これでは、事実上の改修不能状態。ですから、設備配管は、できるだけ壁の中や地中に埋め込まないようにしておくことが安心です。排水設備の近辺に、配管掃除口を設けておくことも大切。一方で、足元をしっかりとすることも重要です。基礎を30cm以上は埋め込んで、表面の土の流出や(寒い地方は)凍結などに影響されないようにしましょう。屋根や敷地内に降った雨が、地盤や敷地の土砂を削り流さないよう、排水溝や排水管を整備しておくことも地盤を守る大切な方法です。

今月のごあいさつ



みなさんこんにちは。一番の年長者でゴルフ大好きの西澤孝史です。

昭和38年生まれの私は今年59歳になりました。来年には還暦を迎える年になりました。以前、なごみ庵に書いたことがあると思いますが私の父親は58歳の年に癌で亡くなりました。45年前から58歳の年齢を大変意識しておりましたが、58歳を一つ越えることが出来ました。今できる親孝行は亡くなった父親の年齢を一つでも多く超えていくことだと考え、健康に注意してもっと少し人生を楽しみたいと思います。

例年、弊社の取引先の方に声をかけてゴルフコンペを開催してまいりました。「コロナ禍で中止をしておりましたが、5月に3年ぶりに開催する事が出来ました。38名の参加を頂き、楽しい一日が過ごせました。やっぱり大好きなゴルフをしている時が一番楽しいですね。ゴルフは屋外のスポーツですが、油断せずにクラブハウス内ではもちろんマスクを着用して、ロッカールームやレストランでは極力話をせずに、感染症対策には十分に気を付けて楽しんでおります。

防府市出身の女子プロゴルフの沖せいらプロ木下彩プロが、ツアーに参戦しています。優勝争いにも加わりテレビで顔を見ることも増えました。週末には、ネットで成績の情報を集め、テレビの予約をして見るのが楽しみです。特に女子ツアーは、選手の入れ替わりも激しく大変厳しい世界で頑張っている両プロを応援しています。

同じ女子プロゴルフで、今年大活躍をしている西郷真央プロが実践していることがあるそうです。「機械でやるべきことをやる」だそうです。その通りだなと思います。ゴルフだけでなく自分の人生にも当てはめていきたいです。

最後になりますが、弊社も50周年を迎えることが出来ました。お客様はじめ取引様方のお陰だと感謝しております。この2年で、若手が2名入社してくれました。若い力と、年寄りの経験を生かしてお客様に愛される会社を目指してまいります。今後とも宜しく願い致します。

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

今月のアロマポイント＜自信をとり戻し、直感力を高める＞



「なごみのアロマライフ」

6月は「ローレル」

ローレルはクスノキ科の樹木で、黄色い花が咲き、黒紫の実がなるのが特徴。乾燥させた葉はともポピュラーな食材で、スープや煮込み料理などによく使われます。香りはローズマリーに似ていて、スパイス系で甘さもあります。

ローレルの心への効能として、直観力を強くし

てくれる点が挙げられます。

人生の目的や方向性に迷ったときに役立つでしょう。自分に自信をつけてくれる効果も期待できます。また、頭をクリアにさせるほか、集中力を高めてくれる働きも。もの忘れがひどいと感じるときにもぴったりです。

体への効能としては、呼吸器系のトラブルに有効で、風邪や鼻づまりなどの症状を和らげてくれます。消化器系の不調にも効くので、食欲がないとき、消化不良のとき、おなか張るときなどにも試してみてください。

肌にもおすすめです。頭皮を健やかに保ってくれます。髪にツヤが戻るでしょう。爪に塗れば、丈夫になります。

編集 後記

ちょっと得するプレゼント「コーナー」です。今月は REED リング扇風機をプレゼント致します。リモコンでも操作できる30cmの扇風機です。今回は、2台用意致しました。ご希望の方は、ハガキに「プレゼント希望」とご記入の上ご応募ください。7月2日到着分で締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の7月号でお知らせ致します。

5月9日から、防府市のリフォーム助成金の受け付けが始まりましたが、まだまだ十分枠が残っているみたいです。10万円以上のリフォームが対象ですが、利用しないともったいないので、是非ともこの制度をご利用下さい。手続きはすべて弊社で行います。

コロナウイルスの感染拡大に伴い、様々な商品の入荷が遅れております。今月からエアコンも入荷しにくくなっており、夏場の在庫切れが心配です。10年以上お使いでよく使用する部屋のエアコンは予め試運転をしておいてください。いずれにしても、様々な商品が入荷までお時間を頂くようになると思われそうですのでご了承ください。

先月の市長選挙で現職の市長が2期目の当選をされました。就任当初から積極的に行動され、防府の町が少しずつ変わっていております。弊社の周りも、防災公園事業 医療センターまでの県道整備 総合医療センターの建て替えと、玉祖地区が大きく変わりそうです。弊社も何か地域貢献として、地元に関わり役になてゐることは無いかと模索中の今日この頃です。(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