

「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。

ガス料金改定の
お知らせ

2023年5月

現在の料金の
m³当たり

△19円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

カレーは好きですか？ 辛いのが甘いの、どちら派？

男女1000人を対象に行った、「カレー」

についてのアンケートがあります。まず、「カ

レーは好きですか？」という質問から。「好き」

が71・8%、「どちらかといえば好き

き」23・8%、「どちらかといえば嫌い」3・

1%、「嫌い」1・3%となりました。「好き

」と「どちらかといえば好き」をプラスす

ると、9割以上という結果に。カレーが

いかにたくさんの人に愛されているか

がわかります。

次に、「好きなカレーの辛さは？」とい

う質問です。一番多かったのが中辛で

59・9%、次に辛口20・2%、甘口14・

6%、激辛4・4%と続きました。

では、「もっとも好きなカレーの種類

は？」という質問も見てみましょう。1

位がビーフカレー30・4%、2位がポー

クカレー21・6%、3位がチキンカレー

16・3%でした。少数派の意見として

は、グリーンカレーやドライカレー、

マッサマンカレー、スープカレーなども

挙がりました。

最後に、「どのくらい頻度でカ

レーを食べますか？」という質問で

す。1カ月に1回が一番多く、33・

0%、2週間に1回25・8%、1週間

に1回16・6%、3週間に1回14・

8%、半年に1回4・1%となってい

ます。カレー大好き派としては、「毎

日」が0・6%、「3日に1回」が1・

2%いました。

さて、市販のルーを使えばおいしい

カレーが作れますが、隠し味をプラス

してみましょう。たとえば、甘みを加

えたいときはハチミツ。どんな種類の

カレーでもうまく調和します。水を入

れるタイミングと一緒に加えましょ

う。次にヨーグルト。インドカレーで

は定番で、市販のルーを使ったカレー

にもぴったり。さわやかな後味とまろ

やかさが加わります。ほかに、インス

タントコーヒーや苦味の強いチョコ

レートもおすすめ。深みがアップし

て、大人好みのカレーになります。





まず、基本の豆腐白玉の作り方から。ポウルに白玉粉 50g と絹ごし豆腐 70g を入れ、豆

算し足の暮らしの

おいしくてカロリーオフ！「豆腐白玉」

白玉はもちもちとした食感でおいしいスイーツですが、糖質やカロリーが気になります。そこで、水の代わりに豆腐を使った「豆腐白玉」に代えてみませんか。通常の白玉は1個約40キロカロリーですが、豆腐白玉なら半分の約20キロカロリーと、

カロリーがぐんとダウンします。糖質量も下がって血糖値が上がりにくいので、小腹がすいたときのおやつにもぴったり。タンパク質を摂取できる点も魅力です。また、豆腐を入れることでかたくなりにくいのもメリット。冷めてもちもち感が続き、翌日でもおいしさが変わりません。簡単に作れるのもうれしい

点です。

腐を崩しながらしっかりと混ぜます。

耳たぶくらいのやわらかさになったら、10〜12等分にして丸めます。湯を沸騰させて白玉を入れ、中火にして白玉が浮いてくるまで1分くらいゆでましょう。あとはすくい上げて水気を切れば完成。

みたらし団子にしたり、あんこをつけて食べたり、フルーツポンチに加えたりと、味は好みで。スイーツだけでなく、おかずに加えるのもおすすめです。大根おろしとカツオ節、ネギをのせてしょうゆをかければ、さっぱりしたおかずに。茶碗蒸しに入れるのもいいでしょう。

①豆腐を崩しながらしっかり混ぜる



②10〜12等分にして丸める



③白玉が浮いてくるまでゆでる



日々の幸せを 長く続けていくことが大事

— 恵俊彰

ワイドショーの司会で活躍中の

タレントの恵俊彰さんは、1964年生まれの58歳。TBSの『ひるおび』の司会は15年目を迎え、毎日、3時間程度、生放送を続けています。恵さんが心がけているのは、とにかく笑顔でいることとか。プライベートで嫌なことやつらいことがあっても、テレビ局に向かう車の中で気持ちを切り替えるそうです。

そんな恵さんは昨年4月から1年間、大学院で学びました。「人生も後半になって、そろそろ自分のために使う時間があってもいい。そのために、勉強するのがいい」と思ったのが入学のきっかけです。通ったのは早稲田大学大学院スポーツ科学研究科です。スポーツ

ジャーナリズムを学び、スポーツを伝えることについて研究しました。

「学んだことが担当している番組の即戦力にはならないかもしれないけれど、何かに生かせる。それに、それが一番やりたかったことだと、恵さん。

あと数年で60代になる恵さん。30代や4代のころはつねに刺激を求めて、「太く短く」生きてきたそうです。でも、50歳を過ぎてからはあれもこれもと欲張らず、着実に過ごしています。日々の幸せを長く続けていくことの大切さに気づいたからだそうです。



じ さ と ひ み ご な

人生を開く扉



休日前の夜は
夜更かしして
読書を楽しみましょう
そのための本をあれこれ
選ぶのも楽しいものです
次の日は寝坊をして
余韻を味わいます
そんな休日も
たまにはいいものです

また、土から作られる陶器は、仕事を安定させる力を
持っています。陶器のカップの模様にもこだわりましょ
う。大きな仕事を任せたいと
きは四角い模様、やる気をアッ
プさせたいときは果物や音符
の模様に。置く場所にも注意が
必要で、飲み物は北側に置くの
が運氣アップに効果的です。
最後に、好きなキャラクター
グッズをひとつデスクに置き
ましょう。目に入るとモチベー
ションが高まり、仕事がさくさ
く進みます。

ほのぼの 開運術

＜仕事運がアップするデスク＞

デスクまわりを見直して
仕事運をアップさせましょ
う。まず、デスクは東側に置
くか、東に向けて置きます。
デスクの位置を変えるのが
難しいときは、デスクの上
の小物の置き方などに気を
配りましょう。風水では、音
の鳴るものや電化製品は東
の方向に置くのがよいとさ



★くだものの難読漢字★

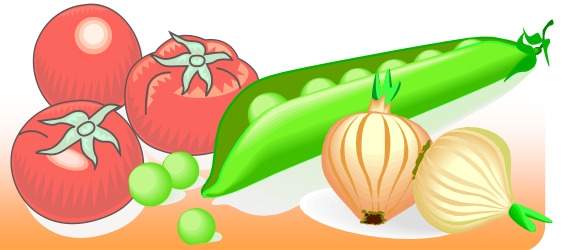
次の漢字の読みがわかりますか？ すべてくだものです。

- | | | |
|-------|------|------|
| ① 無花果 | ② 鳳梨 | ③ 柘榴 |
| ④ 舐瓜 | ⑤ 蜜柑 | ⑥ 枇杷 |
| ⑦ 万寿果 | ⑧ 酢橘 | ⑨ 桜桃 |

【正解】①いちじく ②パイナップル
③ざくろ ④メロン ⑤みかん ⑥びわ
⑦パイア ⑧すだち ⑨さくらんぼ

【解説】①いちじくの花弁は外から見ることは
できず、花をつけないように見えることから、
「無花果」という漢字があてられています。

元気もいもい 健康レシピ



5月の元気レシピ<新ゴボウのサラダ わさびマヨネーズ風味>

秋から冬にかけて収穫されるゴボウに対して、春から初夏にかけて収穫されるのが新ゴボウ。「夏ゴボウ」と呼ばれることもあります。新ゴボウは一般的なゴボウよりもやわらかく、香りが優しいのが特徴です。栄養的には食物繊維が豊富な点がメリットです。とくに、水溶性食物繊維の「イヌリン」がたっぷり含まれ、血糖値が上がるのを抑制したり、コレステロールを体の外に排出したりします。カルシウムやカリウム、マグネシウムといったミネラルが多く含まれている点も見逃せません。

★レシピのポイント

新ゴボウはアクが少ないので水にさっとさらす程度に。さらしすぎは厳禁です。

材料（4人分）

新ゴボウ：1本
ツナ缶：小1缶
A カツオ節：1/2袋
マヨネーズ：大さじ3
練りわさび：小さじ1/2
白すりごま：小さじ1
ゆずポン酢：小さじ1/2
塩、こしょう：各少々

1 新ゴボウはタワシでこすってよく洗い、水にさっとさらしたら、薄く斜めに切ってから細切りにする。



2 熱湯で**1**を1分ゆでてザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。

3 ボウルに**2**とツナ缶を油ごと入れる。

4 Aを加えて混ぜる。





体内を
リセット!

ファスティングのコツ②



断食(ファスティング)する目的によってスケジュールを自分向けに調整することをオススメします!

体への負担を減らすためにしっかりと準備が重要なよね

START 準備期 1日間ファスティング GOAL 復食期

腸内環境の改善
→免疫力アップ
→アレルギー反応の緩和
→代謝アップ

肌荒れの改善
→老廃物の除去
→ホルモンバランスを整える

むくみの解消
→リンパや血液の流れがスムーズに

アンチエイジング
→細胞が自分自身を食べるオートファジー効果で細胞の老化を防止

ダイエットサポート
→体内環境が改善し痩せやすい体を作る

前回は「断食」ファスティングの効果についてご紹介しましたね!

目的	期間	向いている人
内臓を休める	16時間	ファスティング初心者。「ファスティングに興味あるけど少し不安...」という方向け。
肌荒れの改善	1日	初心者かつ効果もしっかり求めたい方。丸一日食事を抜くため、少し難易度が上がります。
腸内環境を改善	2日	平日が忙しい人におすすめ。土日でゆっくりと時間をとれる方にもピッタリ。
ダイエット効果	3日	短期間で一時的に体重を落としたい方。痩せやすい身体作りにも繋がります。
	5日	ファスティング中級者。いきなり5日間から始めず、まずは3日から始めてみましょう。
身体リセット脳の覚醒	1週間	ファスティング上級者。専門の人と一緒にやるのがオススメです。

BEFORE: 肌あれ, おなかぼっちゃん
AFTER: 美肌, スッキリ

STEP③ 復食期：胃に優しい回復食を摂取する

復食期では、胃に優しい「回復食」を食べるように意識しましょう。ファスティング後のからだは栄養素を吸収しやすくなっているため、この期間に「何を食べるのか」が、健康な身体をつくる上で大事です。もし3日間断食したなら、3日間は回復期のための時間を空けておきます。

おみそ汁 コンソメスープ おかゆや雑炊

胃が空っぽのため、いきなり固形物はNG! 消化にやさしく、栄養価の高い水分の多いものを摂りましょう!

STEP② ファスティング期：水分を補う

ファスティング中はいつもより水分摂取量が減るため、脱水症状になる恐れがあります。「1日2リットル」を目安に水分補給しましょう。水分やミネラルをたくさん取ることで、代謝が良くなり体内の余分な物質を排出できます。

- スムージー
食物繊維をたっぷり取ることができる。フレッシュな果物を手軽に摂取。
- 酵素ドリンク
野菜や果物を発酵させたエキスがぎゅっと詰まったドリンク。
- 豆乳
低カロリーで良質なタンパク質を摂取できる。イソフラボンで美容効果も。

STEP① 準備期：体内の糖を減らす

事前に胃にやさしい食事をとって体内の糖を減らすことで、ファスティング時にかかる身体の負担を和らげることができます。ファスティング期の前日は、夜の20時までに食事を終わらせておきましょう。

OK 味噌汁や野菜スープ、おかゆや雑炊、納豆などの発酵食品、いも類など食物繊維を含むもの

NG パンなどの小麦食品、香辛料などの刺激物、魚や肉などの動物性タンパク質、お菓子やジャンクフード

〈参考情報〉https://belta.co.jp/goods/enzyme_drink/howto/#anchor_4



“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



リビング階段とはどのようなものでしょうか？



リビング階段とは、階段をリビングの中に取り入れ、2階の個室へ行くためには必ずリビングを通らなければならないようになってくる階段のことです。

最大のメリットは、「視覚的效果」です。同じ広さでもリビング階段にすると開放感があり、広く感じるという効果があるのです。また、階段が空間のアクセントとなって、お洒落な演出も可能です。

また、リビング階段を希望する人たちの多くが、「家族の絆づくりのため」という点を挙げます。外から帰ってきた子どもが必ずリビングを通らなければならないので、自然と家族がコミュニケーションを取れるという考えです。しかし現在は研究が重ねられ、リビング階段と家族のコミュニケーションとは直接的な関係はない・・・という説もあります。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております。橋本3兄弟の末弟、橋本誠司です。1年ぶりの登場です。皆様いかがお過ごしでしょうか？

花粉症の皆様には（私も含め）つらい季節が過ぎ、本当の意味での春を迎えられたのではないのでしょうか。

30年前より重度の花粉症の私。今年の花粉は例年を大幅に上回る飛散量と言われ、覚悟してこの季節を迎えました。毎年の症状として、ひどい時には微熱が出たり、頭痛がしたり、熟睡できないなど様々な症状で苦しんでおりました。

がしかし、20年近く花粉症の治療をしてきた甲斐があり、なんと今年にはほとんど症状が出ることなく、「快適！」とまでは言えませんが、例年になく気分よく過ごす事が出来ました。

今思えば、薬にも頼る思いでクリニックの先生に相談し、アレルゲンを注射する「減感作療法」をすることに。先生からは「5年間は通う覚悟で！」と言われ治療を続けて早20年。自分でもよく続いたなと思えます。

従来は、2月上旬から症状が始め、梅雨に入るまで症状が続いていました（本当に重度の花粉症でした）。治療を始めて2年経過した頃から、症状が出る時期と終わる時期が少しずつ短くなり、効果を実感していました。そして今年遂に最大の効果を実感。なんと屋外でマスク無しでも活動できるまでになりました。妻からも「毎年この時期は不機嫌そうに感じが悪かったが、今年は気分よさそうね」と言われました。周りに迷惑もかけなくなったかも（笑）

現在は「注射療法」ではなく「舌下免疫療法（毎日1錠を舌下で溶かす）」で治療を継続しています。完治も間近なのではと大いに期待しています。

長年治療をして下さったクリニックの先生に大変感謝をしております。

花粉症でお悩みの方、治療を考えてみてはいかがでしょう？

さて、4月から進学した娘。家を出て一人暮らしをしておりますが、今のところ楽しく過ごしているようです。気にはなりますが目の届かないところにいるので、彼女を信頼し見守るしかないと思っている今日この頃。

ひとり、またひとりと巣立っていく子たち。残るは高2の息子。彼も何れは家を出る日が来ることでしょう。だんだん寂しくなります・・・。

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

お客様へ感謝のお知らせ

お客様へ大切なお知らせ

①令和5年5月15日より、防府市の「リフォーム助成制度」の申し込みが始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。「環境に優しい項目」は継続されておりますが、従来のリフォームから削除された項目もございます。予算に上限がありますので、リフォームを検討中のお客様はお早めに弊社までご連絡ください。

②エアコンと冷蔵庫に対して、防府市から補助金が出る運びとなりました。補助金の上限は4万円となっております。お買い替えをご希望のお客様は、リフォーム同様お早目にご連絡ください。手続きは、弊社が行います。

令和 5年 5月 6日

有限会社 はしもと

「なごみのアロマライフ」

5月は「ベチバー」

〈せるか着ち落、え抑を持焦るく〉

ベチバーは草丈が2mにもなるイネ科の多年草。葉が細長く、根がスポンジ状なのが特徴で、根茎から精油をとります。インドでは古くからポピュラーな植物で、根を吊り下げて日除けにしたり、虫除けにしたりしてきました。香りはオリエンタル系で、甘くて濃厚。ほんのりスモーキーさも含んでいます。

心への効能は気持ちを落ち着かせ、穏やかにしてくれます。とくに気持ちが焦っているときに有効で、高まりすぎた熱を冷まし、平穏な状態に導いてくれます。

一方、体への効能としては、関節炎やリウマチ、湿疹などの炎症によく効きます。また、消化器系のトラブルにも有効で、とくに食欲がないときに試してみてください。ほかに、イライラなど原因の胃腸系のトラブル、内分泌系の不調、更年期障害や月経前症候群のときにも活躍します。



Vetiver
ベチバー

肌へも有効で、乾燥を防いで、肌にハリとみずみずしさを与えてくれます。

編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のアルインコハンディーマッサージ器は、防府市江泊のM田様が当選されました。今月は「花の苗のプレゼント」を開催いたしますのでちよつと得するプレゼントはお休みさせていただきます。皆様、この連休はいかがお過ごしになりましたでしょうか？私は、連休は遠出することもなく、ひたすら庭の草引きをしておりました。特大の袋で、40袋くらいになり、普段いかにサボっていたかが露呈してしまいました。

誌内にも掲載しておりますが今年も防府市の「住いの安全安心助成制度」がスタート致しました。リフォーム費用の10%が「市内共通商品券」で戻ってくる制度です（10〜20万円が上限）リフォームをお考えのお客様は、是非ご利用される事をお薦め致します。今年は、昨年と大きく内容が変わっております。「これは対象のリフォーム工事？」とお問い合わせ頂ければと思います。申し込み等は弊社で行いますので、お客様には書類をそろえて頂くだけで大丈夫です。

また、新しい試みとして、「エアコン」と「冷蔵庫」の買い替えに対して防府市の「補助制度」がスタートします。詳細は、来月紹介いたしますが、こちらも大変お得な制度です。買い替えを検討中のお客様は、是非ご利用ください。

そしてもう一つ、LPガスをご利用頂いているお客様に、少しではありますが国の方から補助があるみたいです。詳細は決定次第、お客様にお知らせいたします。お楽しみに。(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)
- ・従業員の数: 11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