

# すきっぷたいむ 第140号

Sすてきな Kくらしを Iいつも Pプロデュース

## 【そろそろ湯船につかる事が気持ちいい季節です】

入浴にはいろんな効果があります。1日の疲れはその日のうちにスッキリさせたいですね。

温熱  
作用

### あったまって疲れが取れます。



お湯につかると身体は温まります。これが温熱作用です。皮膚の毛細血管や皮下の血管がひろがり、血流がよくなります。これにより体内の老廃物や疲労物質の除去、身体のコリがほぐれ、疲れがとれます。また、内臓の働きを助け、自立神経をコントロールする作用もあります。腎臓の働きも良くなり、利尿作用が働きます。

ぬるめのお風呂は体温の上昇は緩やかですが、体温は冷めにくく、逆に熱めのお風呂は上がった後に体温がぬるめのお風呂よりも急激に下がります。この温度差の違いが、「お風呂でポカポカとゆったり気分」と「お風呂でスッキリ!」という気分の違いになります。

水圧  
作用

### 全身の血行がよくなります。



お風呂でも水圧をうけます。この圧力は、ウエストが3~5cm程度も細くなるほどだとか。この水圧で足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補う為に呼吸の回数が増え心肺機能がたかまります。

浮力  
作用

### 気分がリラックスします。

プールや海で身体が浮くように、湯船の底に身体が沈んでいても浮力によって身体が浮きます。お湯に浸かると体重は、約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節がお湯につかることによりそれぞれの役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより心も解放されます。

安全で快適な入浴を楽しむために...

### 温度差に注意。

脱衣所、浴室、浴槽に入った時の温度差に注意。冬場はあらかじめ温めておきましょう。かけ湯などして身体をならしましょう。

### お酒に注意。

血圧の変動がおおきくなります。お酒を飲んだ後の入浴は控えましょう。

### 食前後に注意。

血液が皮膚にまわる事で胃腸の働きが鈍くなり、消化が悪くなってしまいます。食前食後30分は入浴を控えましょう。

### 水分補給に注意。

入浴前の水分補給と、入浴後の水分補給を忘れずに。あたたまった体を冷やさないように温かいお湯(さゆ)もおススメです。

(参考: HP「バスクリン」/HP「花王」)

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか?

よい・掲載して欲しくない・バナーなら掲載してもよい



ちょっと涼しくなってきたら  
恋しくなりますね・・・  
お鍋の季節です(\*^\_^\*)

【即席きりたんぽ風なべ】



【材料(2人分)】

- ご飯…お茶碗1杯分
- 鶏モモ肉…1枚
- ごぼう…1/2本
- ねぎ…1/2本
- まいたけ…1/2パック
- 水菜…1/2束

【つゆ】

- しょうゆ…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 塩…少々
- だし…3カップ

【作り方】

- ① あったかいご飯に塩を加え、スプーンやしゃもじなどで、米粒を半分位つぶれた状態にする。
- ② 手に水をとって、直径3~4cm程度のおだんごを作り、厚さ約2cm位に押しつぶす。(きりたんぽのかわりなので、俵型でもOK)
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②の両面をこんがり焼く。
- ④ 鶏肉は一口大の大きさに切り、ごぼうはささがきにする。ねぎは1cm程度の斜め切り、水菜は長さ5等分に切る。まいたけは、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ なべにつゆの材料を入れ、煮立ったら鶏肉を入れごぼうやねぎを入れる。
- ⑥ 最後に水菜ときりたんぽ風だんごを入れて出来上がり。お好みで、大根おろしや七味などの薬味を添えてお召上がり下さい。



鍋に良く合う意外なお野菜

お鍋の定番野菜といえば、白菜に春菊、水菜、ねぎ・・・でしょう。お鍋にするとたくさん野菜が摂れますし、シメにうどんや雑炊を食べれば、お出汁やお汁にしみ出した栄養分もとれますから、万能料理ですよ。



【レタス】

レタスは意外にお鍋にあいます。加熱するとカサが減り、たっぶり食べられます。さつと火を通すだけでOKです。

【キャベツ】

一年中であっていいですが、煮込む料理には、しっかりとした冬キャベツがおいしいですよ。



【チンゲン菜】

シャキッとした食感とくせのない味わいは中華風の鍋だけでなく、和風の鍋料理にもぴったりですよ。

(参考：着書「今夜も食べたい! あったかなべ」)

138号の答え

本当に暑いですね・・・。少し動くだけで、汗がタラリ。この時期は一日に何度も着替えられる方もいらっしゃると思います。お子様がいらっしゃるご家庭では、特に洗濯物も多いと思います。毎日のように使う洗濯機。ご家庭の人数と容量はあっていますか?そこで問題です!家電製品協会によると洗濯容量の目安として基準の容量があります。目安量はどれでしょうか?

kg × 人数

まとめ洗いをしたり、小さい子供がいたりする家庭ならこの目安よりやや大きめの物がよいです。

あてはまる容量は下記のどれでしょう。

- A : 1.5
- B : 3
- C : 5

4~5kg: 単身者。2人住まい。こまめに分け洗いする家庭。  
6kg: 4人家族以下で洗濯物があり多くない家庭  
7kg以上: 5人以上の家庭洗濯物の多い家庭。まとめ洗いをする家庭。  
これらが目安とされています。(参考:「商品知識と取扱生活家電編」)

【140号のクイズ】

※正しいと思うもの○をつけて下さい。

ガス・石油暖房機器に関わる省エネ行動のうち、正しいものを選んで下さい。

- ア 室温を控えめに設定する。20℃以下が推奨されている。
- イ 点火時にガスや灯油を多く消費するので、1時間程度であれば、無人になる場合も消さずにつけておいた方がよい。
- ウ フィルターの清掃作業は危険であるため、専門家以外は触れない方がよい。
- エ 日射による室温の上昇や窓の熱の放散はごくわずかであるので、カーテン等の開閉はガス・石油ファンヒーターの燃料消費にほとんど関係ない。

【140号のクイズ】

ガス・石油暖房機器に関わる省エネ行動のうち、正しいものを選んで下さい。

- ア 室温を控えめに設定する。20℃以下が推奨されている。
- イ 点火時にガスや灯油を多く消費するので、1時間程度であれば、無人になる場合も消さずにつけておいた方がよい。
- ウ フィルターの清掃作業は危険であるため、専門家以外は触れない方がよい。
- エ 日射による室温の上昇や窓の熱の放散はごくわずかであるので、カーテン等の開閉はガス・石油ファンヒーターの燃料消費にほとんど関係ない。

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。



株式会社ミツワ

E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

- スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1
- スキップ隊 北神 〒651-1502 神戸市北区道場町塩田字下芝名2081-4
- スキップ隊 丹波 〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1



- ☎ 0120-880-320 【ガスの事】
- ☎ 0120-669-320 【器具の事】
- ☎ 0120-055-320
- ☎ 0120-772-320
- ☎ 072-756-1751





## 貴重なご意見頂戴しました。

139号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に○を入れて下さった方のご意見です。  
(紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)  
掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

- 「住宅部位にも耐用年数が…」その冊子を見て大丈夫だと思っていましても昨年洗面化粧台やガスコンロを交換しました。量や風呂、キッチンとリフォームが必要かなと考えさせられます。情報ありがとうございます。

【猪名川町：ペンネーム はっちゃん さま】

いつも弊社をご利用下さり誠にありがとうございます。先月号と一緒にリフォーム案内メニューを同封させて頂きました通り、おおよその耐用年数がございます。こわれてしまう前に、一度ご検討されてはいかがですか？量の表替えや、手すりの設置、外壁塗装等あらゆることを扱っております。ぜひ、一度お声掛け下さいね。お客様の思いをお伺いしご提案させて頂きます。

- 先日ガス点検の時「洗面所にこんな青い線が出来その青いのが気になるんです」と話したら、ちゃんと直しましょうと発注申請額を表示されました。予想していたより高かったので、迷いましたが、自分から言ったことなのでしかたないか…とところが、あとのサービスで満足しました。「ミツワを使って下さったので…」と色々あったのです。これもこれもと。約束する時にもおっしゃらなかったのに、自然なサービスで満足しました。ありがとうございます。

【丹波市：藤本 さま】

洗面ボウルや浴槽についてしまった青い線は、とれません。気になられていたのでしたら直されて正解です。ご注文を頂戴する際に、あれを付けますからこれもつけますから…とサービスの事を中心にお話をしてしまっは、きっと、あとでサービスという言葉につられて。。。という思いがのこってしまったかもしれません。今回の様にご満足いただけなかったかもしれません。お客様に本当にご満足頂きたいと思っていますので、押し売りや納得のいかれてない販売はしたくありませんからね。アフターフォローもお任せ下さいね(\*^\_^\*)

- 元気で旅行できるのも後何年かと数える年になりまして、今迄にまだ経験していないこと。泊りでの一人旅です。ミツワトラベルに参加していけるでしょうか。夢でも見る事にします。

【宝塚市：ペンネーム パルコ さま】

泊りでの一人旅いいですね。もちろんミツワトラベルでは、おひとり参加のご旅行も可能です。ツアーにご参加頂く事も可能ですし、どこかご希望の場所へ一人でゆっくりして頂くご旅行もごさいます。最近、女性の一人旅のお客様が多いのですよ。どこかご希望の場所等ございましたら、資料をお届けさせて頂きますね。お気軽にご相談下さいね。

- エリア担当の杉山昌彦さんが修理等相談にのっていただけるので心強く感じています。

【箕面市：福原 さま】

担当者の名前を憶えて下さり、また、このようにメッセージを頂戴出来る事をうれしく思っております。弊社の営業担当がお客様に名前を憶えて頂き、何かお困り事があった際には、担当者に頼っていただけるよう、そして、他のエリア担当の弊社社員であってもお客様宅にお伺いした際には、ミツワの社員はみんな親身になってくれるねという言葉を頂戴できるよう努力してまいりたいと思います。末永くよろしく願い致します。

- すきっぷたいむ毎月読ませていただいています。毎回感じさせられてることが多くて、読むことを楽しみにしています。ありがとうございます。

【三田市：おかびーさま】

こちらこそ、お読み頂き誠にありがとうございます。少しでも生活のお役に立てれば、本当にうれしい限りです。引き続きよろしく願いいたします。

- おにぎらず 楽しいですね。こどもと一緒に作れて良かったです。また、いろんなレシピを楽しみにしています。

【篠山市：ペンネーム ぷーちゃん さま】

おにぎらず簡単ですよ。色々な具材を入れることによって断面が華やかになりますよね。ピクニックにお出かけの際や、ホームパーティーにはもってこいですよ！おかずとご飯が一緒になっているので、お箸を使わなくても食べれますものね。運動会やお花見の際にもぜひどうぞ(\*^\_^\*) お勧め具材等あれば、教えて下さいね。

森のひとりごと… 家の片隅に少し地植えができるスペースがあります。春には、黄色や紫やピンクの花が咲いていました。基本的にあまり手入れをしていないので(^\_^) 草が生い茂った状態でした。どうして、こう夏に草がおおいげるのか！と驚いたくらい、ちよっと手入れをしなかったら モサッとなっていました。片隅のラベンダーは大きくなりという状態だったので、シルバーウィーク中に草むしりをして、これから咲く花の球根を数種植えました。もちろんこの球根たちは手入れがあまりない物たちばかりです。娘には、ママらしいねと言われましたが、「ロックガーデン用の球根」と植えっぱなし球根の数々です。時々、土いじりをしたくなるんですよ。無になれるというか…リフレッシュできるというか… だったら、もっと手入れしなさい！と叱られそうですが、でも、これから冬に咲く花たちが少し楽しみです。。。

