

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 夏の快眠術



〈読者限定プレゼント〉
「お昼寝ピロー」を抽選で90名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

株式会社セイカ

第3回 エネライフ ぬりえファッションコンテスト

たくさんのご応募ありがとうございました!

今回も個性的で
着てみたくなるもの
ばかりだワン!



これからもエネライフとエネライフを宜しくお願い致します!

株式会社セイカ

本社	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
京王営業所	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
相模原営業所	〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本7-1-32	TEL:042(771)3568(代)
甲府連絡所	〒409-3866 山梨県中巨摩郡昭和町西条3372アルファ101	TEL:055(275)6588
桜ヶ丘設備	〒206-0003 東京都多摩市東寺方1-2-3	TEL:042(371)8322

発行元

●東京ガスエネルギー株式会社 ●編集責任者:エネライフ販売部
●〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町1-12-9日本橋浜町ビル5F ●TEL:03(6891)8304 2018年6月20日発行(37)

読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!
アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!

抽選で
90名様に

お昼寝ピロー

デスクでのお休みに最適なお昼寝用のピロー。息苦しくない形と、圧力をバランスよく分散する設計で、おうちでもオフィスでも、心地よい癒やしのひとときを味わえます。

サイズ: W26×D19×H10cm
中身: ファインレボ、ウレタン
内カバー: ポリエステル100%
外カバー: 綿80%、ポリエステル20%(洗濯可)



*カラーはおまかせください。

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2018年8月31日(金)までにお送りください(当日消印有効)。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

エネライフの
犬情話
第24回

寝具を一新したワン!の巻

寝苦しくなる夏に向けて、寝具を一新したワン!
頭の形と身体に合った枕をプロに選んでもらったワン。
すっきり目覚められるようになったワン!



キリトリ

夏の快眠術

ぐっすり眠る、すっきり目覚める

暑くて眠れない、

エアコンで体が冷えてだるいなど、

夏の睡眠に悩んでいる方は多いのでは。

眠りは、少しの工夫で変わります。

ぜひ取り入れられるものから

試してみてください。



眠りにつづくための4つの準備

この4点を意識すればグッと眠気を高めることができます。

① 体内時計を整える

起きる時間を一定にしましょう。リズムを整えれば朝すっきり起きることができ、適切な時間に眠れるようになります。

② 日中は活動的に過ごす

眠くなるには適度な疲れをためておくこと。疲れがたまると「眠って体を休ませる」という指令が脳から出されます。

③ リラックスする

眠る前にリラックスすると自律神経が整い、交感神経より副交感神経が優位になるのでスムーズに眠りに入れます。

④ 深部体温のメリハリをつける

体の内部の体温が下がると眠りモードに。就寝前の入浴で体温を上げておけば、体温がストンと下がるタイミングで眠くなります。

*就寝1〜2時間前に38〜40度のお風呂に約15分浸かるのがおすすめ。



体だけでなく
心も健康に

睡眠の一番の役割は脳と体のメンテナンス。睡眠はよく質が大事だと言われていますが、質（深さ）だけでなく量（長さ）も大切です。

適切に睡眠がとれていると脳がしっかり休まり、翌日の集中力がアップ！ さらに気持ちに余裕が来て、人に優しくなれたりも。心身ともに健やかな毎日を過ごすための土台となるのが睡眠なんです。

快眠を
追求した枕を
つくりました！



三橋美穂
(みはしみほ)

快眠セラピスト/睡眠環境プランナー。寝具メーカーの研究開発部門長を経て独立。講演や執筆、個人相談などを通して眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などをアドバイス。ホテルや旅館のコーディネートも手がける。



読者
プレゼント

お昼寝ピロー
詳しくは13ページ！

ぐっすり 眠るための 環境づくり

枕

立っているときと同じ姿勢を、寝ているときも保つことがポイント。首から後頭部にかけてできる隙間を埋めてくれる枕が理想です。

チェックポイント

✓**仰向きで**
高さど首のラインを確認
首から後頭部のラインが自分の体型に合っていて、かつ首がスッと伸びていることが大切。



✓**横向きで**
肩の圧迫感がないか
高さのある枕なら横向きで寝ても肩の圧迫は少ないが、低い枕だと肩がつぶれて圧迫されてしまう。



マットレス

基本的にスリムな方は「やや柔らかめ」、標準体型の方は「中くらい」、ガッチリ体型の方は「硬め」がおすすめ。

チェックポイント

✓**腰が浮いたり**
つま先が外側に開いたら硬すぎ
硬いとお尻が押し上げられて骨盤が開き、足が外側を向く。体が圧迫され疲れがとれにくい。

✓**お尻が沈み込んだら**
柔らかすぎ
お尻が沈むと猫背状態になり体に負担がかかる。腰痛の原因になり、寝返りもしにくい。



仰向きでも横向きでも、寝姿勢にぴったりフィットする枕

ASLEEP
ファインレポピロー1・FIT

三橋先生のおすすめ枕

* ASLEEPの枕は首や肩への負担を軽減する設計。高さ調整シートがついていて、31通りの組み合わせから自分だけのフィット感を作れます。

蒸れ・暑さ対策 「涼」のアイテム

蒸れ防止マット

背中蒸れは途中で目覚めてしまう原因に。1000円ショップで売られている天然素材のマットなどを、背中に当たるようにシーツの下に敷けば通気性バツチリ。



即席抱き枕

敷きパッドや布団を丸め、ゴムや紐でまとめる。抱き枕を使えば横向きで楽に寝られるので、背中や脇の下、膝の間に隙間ができて涼しく寝付けます。



あずき保冷袋

ファスナー付きの小袋にあずきを250gほど入れ、冷凍庫で冷やしておく。枕の上に置いて後頭部に当てれば、脳がクールダウンされて気持ちよく眠れます。



夏らしい色を楽しもう

食材で絞り染め



調理で残ったたくさん玉ねぎの皮、
せつかくなら染め物に使ってみませんか？
ブルーベリーやぶどうの皮もおすすめ。
味わい深い自然の色が楽しめます。

自然から生まれる
色合いを楽しむ



玉ねぎの外皮に多く含まれる「ケセルチン」。この天然成分が持つ黄色い色素は、古来から染料として用いられてきた。「皮を煮出した液体はオレンジ色」ですが、染め物にするとやさしい黄色に変わります。ブルーベリーやぶどうの皮に含まれる「アントシアニン」という色素は、酸性やアルカリ性の物質に触れると色が変わるんですよ！

レクチャーしてくれたのは、食育×科学れしび研究所の皆さん。玉ねぎの皮は何日か前にむいたものを溜めて使ってもよし。ブルーベリーは安価な冷凍ものでもOKで、染め物で煮出した後の実はジャムにすれば、余すところなく楽しめる。

『絞り模様』には輪ゴムが便利。自由な発想で布を輪ゴムで縛っていくだけ。間隔を空けて縛れば輪は幾重にもなりま

すし、きつめに縛れば白い模様がつき

りと出ます」
あつという間に染色が



ブルーベリーで染色後、一部を卵白に浸せば、「紫～青」のグラデーションに。

材料

- ・玉ねぎの皮(大2~3個分)やブルーベリー(20~30g)などの食材
- ・さらしや手ぬぐいなどの白い布
- ・輪ゴム

- ・ミョウバン
(湯1ℓに1~5gを溶かす)
*布地に色素を定着させ、発色を促すために使用。スーパーや薬局で買えます。



基本の絞り染め手順 (玉ねぎの場合)

- ① 鍋に玉ねぎの皮と浸るくらいの水を入れ、15分ほど煮出す。
- ② 煮出している間に布を輪ゴムで縛る。(輪ゴムの部分が染まらずに白く残る)
- ③ ①をざるにこし、あたたかいうちに②を15分ほど浸す。
- ④ ミョウバン液に浸けて色止めをする。
黄色になった!
- ⑤ 水洗いして水気を絞り、輪ゴムをはずして完成。



夏休みの自由研究に! カラーアレンジ

ブルーベリーで染色した布を、お酢やレモン汁などの酸性に浸けるとピンク系に、重曹水や卵白などのアルカリ性に浸けるとブルー系に変化する。さまざまな色の組み合わせを試してみよう!



食育×科学れしび研究所
2016年4月設立。関心が高まる食育に、「科学」の視点を取り込んだワークショップを開催。食に関与する科学的現象を実験という形で食と科学の両方に関心を持つ体験を提供している。
<http://ameblo.jp/recipeken2016/>

「身近な食材から生まれた色合いをきっかけに、食や科学に興味を持ってもらえたらうれしいですね」

ビニール袋を使うと
手を汚さずに作れます♪



カロリー:1人分(3個) 279kcal
調理時間:30分

材料 9個分

コーン	60g
A バター	10g
醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
豚ひき肉	150g
たまねぎ(みじん切り)	50g
B 木綿豆腐	40g
めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
キャベツ(細切り)	100g
水	1/4カップ

焼きとうもろこしシウマイ
しっかりと味の付けなので、
そのままでもおいしい。

作り方

- ①Aを焦げ目がつく程度に炒める。パットなどに取り出し、粗熱が取れたら片栗粉をまぶす。
- ②ビニール袋にBを入れてもみ混ぜ、端を切ってスプーンなどに絞出す。①をまぶしながら丸める。
- ③フライパンにキャベツと水を入れて②を並べ、フタをして中弱火で7分蒸し焼き。火を消して余熱で5分火を通す。



キャベツを入れることで、
焦げ付かずに蒸し焼きできる

余り食材でもう1品!

今号の残り食材



コーン

1缶の量が多いため、使い切れずに中途半端に余る…。そんなコーンをたっぷり使い切るレシピをご紹介します。とうもろこしでも代用可能です。



小澤朋子

管理栄養士、料理研究家、Nadia Artist。「簡単楽しく、ちょっと面白く」をモットーとし、食べる楽しさ、料理の楽しさを伝えたいと食育活動や、企業のレシピ開発、食に関するコラムの執筆などを行っている。
<https://oceans-nadia.com/user/22448>

材料 4個分

コーン	60g	コンソメ	4g
A ベーコン(細切り)	12g	B ケチャップ	40g
溶けるチーズ	12g	水	1カップ
油揚げ	2枚	パセリ	適宜
卵	4個		

カロリー:1個 197kcal
調理時間:20分

コーンの宝煮
一個でも
かなりの満足感。
口に含めばじゅわっと
煮汁が染み出します。

作り方

- ①油揚げをキッチンペーパーに包んで巻き、口を開きやすくするために軽くもむ。



これで油抜きもOK

- ②半分に切って開いた油揚げに卵を割り入れ、Aを入れてようじて口を閉じる。



- ③鍋にBを入れて煮立て、②を立てかけるように並べる。フタをして弱火で5分煮る。



- ④全体が煮汁に浸かるよう寝かせ、キッチンペーパーで落としぶたをしてさらに5分煮る。盛りつけてパセリをちらす。



卵の固さはお好みで
調整してください♪



カロリー:1個 127kcal
調理時間:25分

材料 6個分

コーン	100g
木綿豆腐	50g
マヨネーズ	大さじ2
A 粉チーズ	大さじ2
パン粉-50g(たっぷり1カップ)	
薄力粉	50g(1/2カップ)
カレー粉	大さじ1/2
ベーキングパウダー	大さじ1/2

コーンスコーン
ほろっと崩れる
お食事スコーン。
カレー風味がコーンと
ベストマッチ!

作り方

- ①ビニール袋にAを入れ、空気を入れて口を閉じ、振り混ぜる。残りの材料も加えて均一になるまでもみ混ぜる。
- ②6等分にして丸め、2cm程の厚さに潰してグリルに並べる。
- ③焼き色を見ながら弱火で15分ほど焼く。



焼く時間は焼き色を見ながら
調整してください♪



炎の色が赤い…

チェックポイント

バーナーキャップのお手入れは?

お使いの鍋の底が煤(すす)で黒くなっていたら、バーナーキャップが目詰まりを起こしているかも。目詰まりがあると炎が変色し、不完全燃焼を引き起こすおそれがあり、たいへん危険です。定期的に、竹串などで穴や溝をお掃除しましょう。



火がつかない…

チェックポイント

乾電池は大丈夫?

火がつかない原因として、一番多いのが電池切れ。電池が消耗してくると点火する時のパチパチの音が遅くなります。2年に1度を目安に電池を交換しましょう。



※機種によって乾電池の位置は異なります。

ガスコンロの様子がおかしいときは…?

あれ?もしかして故障?

これは便利♪



グリルを汚さない
ココットプレート



Rinnai
ココットプレート
RBO-PC90W
メーカー希望小売価格
¥8,000(税抜)



3 お手入れラクラク

お料理した後は、ココットプレートだけ洗えばOK!



2 直火のおいしさ

スリットから直火が届いておいしさを引き出します。



1 油が飛ばない

独自のスリットにより庫内に油が飛び散りません。

解決! 「ココットプレート」でグリルの後片付けはラクラクに!

ココットプレートの詳細はこちら



しかも!



こんがりトーストもお手のもの

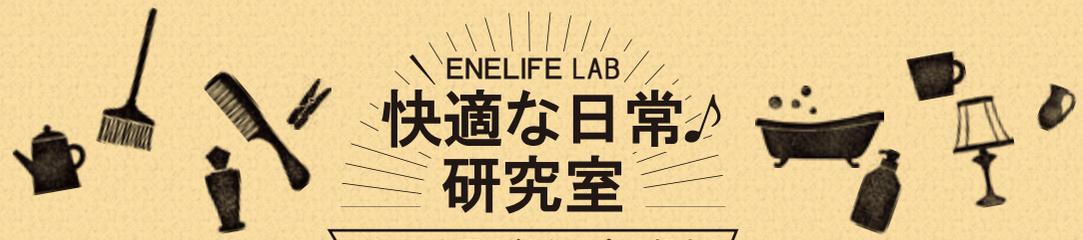


揚げものの温め直しにも◎



さんまもまるごと焼ける大型サイズ

※1 ココットプレート対応のガスコンロについては<http://www.rinnai-style.jp/product/cocotteplate/>でご確認いただけます。ご購入の際は、裏表紙記載の連絡先までお問い合わせください。



暮らしのお困りごとをスパッと解決!

そので…



調理後はグリル庫内の油が気になる…

今回のお困りごと
グリルは後片付けが面倒だから、使うのはちよつと…

~魚焼きグリル~ よくあるお困りごと

焼き網が洗にくい

ニオイが庫内に残る

焦げ付きが取れない

庫内に油が飛び散る



下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でスタキナブレゼントが当たります!

● お使いの調理機器についてお聞かせします。

① 機器の種類
 ガス(ビルトインコンロ・卓上コンロ) 電気(H)

② グリル
 水 あり なし
 焼き面 片面 両面

③ 使用年数 ()年

● コンロで魅力に感じる機能はありますか?(複数回答可)
 掃除がしやすい 汚れが付きにくい 安全面
 自動調理 タイマー機能 デザイン性
 その他()

募集「思い出のおやつ」についてお聞かせください。
 (例)移動販売のパン屋さん、祖母のつくった大きなおはぎ…など。

ペンネーム _____

応募締切 2018年 8/31(金) 15時締切

応募する 応募しない

読者限定プレゼント お風呂ピロロ

ご協力ありがとうございました。お客様にご提供いただいた個人情報、プレゼント商品の発送、リフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。