

めいえ エネライフ ファッションコンテスト

第4回

今回も個性的で
着てみたくなるもの
ばかりだワッ!

たくさんのご応募ありがとうございました!



いちごまんさん



チューリップさん



もふもふさん



牛若さん



穂禾さん



K.Mさん

これからエネライフとエネライヌ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

株式会社エネライフ 編集責任者:エネライフ販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2022年5月20日発行 (52)

エネライフ

【特集】
3行日記のすすめ



1日1日に区切りをつける

3行日記

の すすめ

現代人は、大なり小なりストレスにさらされています。
ストレスとはひとつには「物事がクリアになっていない状態」のこと。
放っておけば、血流や免疫力低下など自律神経が乱れる原因にも。
だからこそ1日の終わりに、その日のことをクリアにすることが大切です。
「3行日記」で1日に区切りをつける習慣、はじめてみませんか？

なぜ、3行日記なのか？

- 「続けやすい」 3行書けばいいだけなので、気楽に続けやすい。
- 「客観視できる」 1日を3行にまとめることで、本心や物事の本質が見えてくる。
- 「意識化される」 短い言葉を使うことで、自然と意識にインプットされる。



日付のほかに、書く内容は3つだけ

○月 ○日 ()

①今日いちばん失敗したこと

②今日いちばん感動したこと

③明日の目標

①は「イヤだったこと」「体調が悪かったこと」でもOK。

②は「うれしかったこと」でもOK。

③は「今いちばん関心があること」でもOK。

「イヤなこと → いいこと → 目標」の順番で書くことで、不安を和らげ、前向きな気持ちで1日を終わらせることができます。



3行日記は手書きで、正直に、寝る前に

書くときのポイント

- ① 失敗したこと
長男を強く叱りすぎたかもしれない...
- ② よかったこと
久しぶりに快晴☀️洗濯を2回した!
- ③ 明日の目標
明日の土曜日は家族みんなで外食しようや

数ある出来事から一番心に引っかかっていることを選ぶ。

「天気がよかった」でもOK。どんな日でもいいことはある。

誰かに見せるものではないので、悪口や妬みの言葉もOK。

作文ではないので状況や背景より、自分の素直な気持ちを書く。

より具体的に書くと実行に移しやすい。

- 1. イヤだったこと
社長は最低だ! 自分のミスをおかして!
- 2. よかったこと
生手れた初めてのバーベキュー! やた! やた! やた!!
- 3. 明日の目標
明日朝を6時に起きよう!

- ① イヤだったこと
2~3日前から体調が悪い。とくに耳鳴りがうるい。
- ② よかったこと
久しぶりに夕食を残さず「食べることができた」。
- ③ 明日の目標
最近家にこもりがち。明日から散歩を再開しよう。

人と会うことがない、1人で暮らしている...という人でも、1日の中には多くの感情がある。1日を思い返して書き出す、という作業が大切。

ちょっとした

3行日記のルール

- ★手書きでいいいに。心が落ち着くうえ、より意識に残りやすくなる。
- ★「あとに寝るだけ」という時間帯に書くことで、ストレスを持ち込まず眠りにつける。
- ★静かな場所で、誰もいないひとりの時間を作って書く。

毎日書くのが基本ですが、間が空いても気にせず、いつでも日記に戻れるようにすることが大切。
3行日記は1日を検証する作業であり、何かを解決する必要はありません。積み重ねることで自分の考え方や傾向に気づき、自分自身をコントロールしやすくなります。



<監修> 小林 弘幸(こばやし ひろゆき)
順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者としてプロスポーツ選手、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上の指導に関わる。「3行日記」を書く、なぜ健康になれるのか?(アスコム)など著書多数。

うれしび夏

ヘルシーなおむすび ベジむすび

教えてくれた人



戸根みち子さん
(料理家)



夏野菜を使ったひとくちサイズのかわいいおむすび。
糖質もカロリーもオフとはいえ、食べ過ぎにはご注意ください。

かぼちゃとベーコンの ベジむすび

●カロリー:315kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g 油 小さじ1/2
かぼちゃ(皮付き) 50g プロセスチーズ 25g
ベーコン(厚切り) 50g 塩 適量

作り方

- ① かぼちゃとベーコン、プロセスチーズを5mm角に切る。油を入れたフライパンでかぼちゃとベーコンを中火で炒め、蓋をしてかぼちゃに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② 温かいご飯にプロセスチーズと①を加えて混ぜ、塩で味を調えてから、ラップに包んで丸める。



ポイント

蒸し焼きにすれば
かぼちゃに火が
通りやすい。

オクラと梅干しの ベジむすび

●カロリー:166kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g 大葉 1枚
オクラ 2本 いりごま(白) 小さじ1
梅干し(塩分15%のもの) 1個 塩 適量

作り方

- ① 板ずりしたオクラは沸騰した湯で1分ゆで、冷水にとって粗熱をとる。
- ② オクラは1mm厚さの輪切りに、梅干しは種を取り除いて包丁でたたく。大葉はみじん切りにする。
- ③ 温かいご飯に②といりごまを加えて混ぜ、ラップに包んで丸める。



ポイント

オクラは肩の部分
を切り落とすと、ヘタま
で食べられる。

枝豆としらすのベジむすび

●カロリー:206kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
枝豆(塩ゆで) 80g
しらす 50g
塩 適量

作り方

- ① 塩ゆでした枝豆をさやかに出し、薄皮をむく。
- ② 温かいご飯にめんつゆ、枝豆、しらすを加えて混ぜ、塩で味を調えてから、ラップに包んで丸める。

ポイント

枝豆は薄皮
をむけば鮮
やかな色に。



コーンと生ハムのベジむすび

●カロリー:219kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g バター 5g
コーン缶(ホール) 大さじ2 生ハム 6枚

作り方

- ① ボウルに温かいご飯を入れ、コーンとバターを加えて混ぜる。
- ② ①をラップで包んで丸く握り、粗熱がとれたら生ハムで包む。

みそ漬けセロリの ベジむすび

●カロリー:236kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g B 塩 ひとつまみ
セロリ 50g 砂糖 ひとつまみ
味噌 大さじ1/2 油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2 いりごま(白) 小さじ2
卵 1個 塩 適量

作り方

- ① セロリは2mm厚さに斜め薄切りにしてAと合わせ、ポリ袋に入れてもみ込み、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ② ボウルに卵とBを加えてよく溶き、油をうすく引いたフライパンに入れて手早くかき混ぜ、いり卵を作る。
- ③ セロリを取り出してよく水気を切り、みじん切りにする。温かいご飯にセロリといり卵、いりごまを加えて混ぜ、塩で味を調えてから、ラップに包んで丸める。



ポイント

菜箸3本でか
き混ぜると、細
かい卵が
できる。

しょうゆ漬け大葉の ベジむすび

●カロリー:211kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 240g みりん 小さじ1
大葉 6枚 ごま油 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 耐熱容器にみりんを入れ、電子レンジで1分加熱し、アルコールを飛ばす。
- ② ①にしょうゆ、ごま油を混ぜて保存容器に入れ、そこに大葉を1時間以上漬け込む。
- ③ ラップで包んで丸めたご飯に、②を1枚ずつ巻き付ける。



ポイント

大葉は水気を
きってから、ご
飯に巻く。

ししとう炒めのベジむすび

●カロリー:182kcal(3個)

材料 2人分(おむすび6個)

温かいご飯 200g
ししとう 6本
ごま油 小さじ1/2
削り節 4.5g
しょうゆ 大さじ1/2
のり 全型1/2枚

作り方

- ① ししとうは縦半分に切ってから2mm厚さの薄切りにし、ごま油をまぶしてから電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② ①に削り節、しょうゆを加え、温かいご飯と混ぜ、ラップに包んで丸めた後、細長く切ったのりを巻く。



詳しいレシピは
こちら

薪釜で丁寧に焼き上げた香ばしいパン

2019年4月に前橋市敷島町にオープンした『アボワ(four à bois)』は、薪釜で焼き上げたパンがおいしいと評判のお店。店内にはフランスパンやドイツパンなど、伝統的な製法で作るハード系パンやこだわりのクロワッサンなど約20種類が並びます。

フランスから運んできたという薪窯で焼き上げられたパンは、遠赤外線効果で外はパリッ、中はモチモチ。噛むほどに香ばしい小麦の味が広がります。お近くに寄られた際は、ぜひ!



お店の前に積まれた
たくさんの薪

ラウゲンブレツェル

ケーゼブレツェル

バゲッド
トラディション

リュスティック
マカダミアン

バナナの
パウンドケーキ

パン・オ・フロマージュ



自慢の薪釜でパンを焼く
店主の高木宏直さん



薪釜パン アボワ(four à bois)

群馬県前橋市敷島町240-86
(フリッツ・アートセンター 前庭)

【電話】080-3414-0908

【営業時間】10:00~15:00

【定休日】月曜日+不定休



第1回 関越自動車道【赤城高原SA(上り)】

関越自動車道のほぼ中央に位置する「赤城高原SA(上り)」は、赤城山麗の心地よい風と木漏れ日が楽しめる人気のスポット。関越エリアの特産と自然の恵みを味わうことができます。



今回の
ひと皿!



天ぷらとへぎそば (税込 1,300 円)

※本メニューの販売時間は 10:00 ~ 20:00 限定です

フードコート内にある『越後へぎそば処』の超人気メニュー! 新潟へぎそばの老舗「越後十日町小嶋屋」が監修したへぎそばは、つなぎに布海苔を使った独特の食感とのどごし、そして波のような盛り付けが特長。地元野菜をサクサクに揚げた天ぷらも、後を引く美味しさだワン!



野菜市場『AKAGI FARMERS MARKET』の
「はちみつソフト」(税込 550 円) も絶品だワン!

涼しげで夏にぴったり♪ 手作り箸置き

毎日の食卓を楽しく演出してくれる箸置きを手作りしてみませんか？

クリアタイプのレジンを使えば透明感が出て夏にぴったり。

材料は100均などでも買えるので、
夏休みの工作にもおすすめです。

材料

- UV用レジン液 (ハードタイプ)
- シリコン型やアルミカップ
- 折り紙 ● 爪楊枝
- UVライト (なくてもOK)



* 箸置き小さめ 1 つにつきレジン約 5g 使用。* 大きさを約 3cm のアルミカップならレジン約 8~10g 使用。

作り方

1 折り紙を細かくカットする。色とりどりの折り紙を使うのがおすすめ。



2 型にレジンを 1/3 程度入れる。



3 細かくカットした折り紙を適量入れて、爪楊枝などでバランスを調整する。



4 散らした折り紙の上にレジンを入れる。折り紙が隠ればOK。



5 UVライトで3~5分ほどライトを当てて固める。ライトがない場合は、窓のそばに半日ほど置いて固める。



型から抜けば

完成!



貝賀あゆみ(かいが あゆみ)
フォトスタイリスト、WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。
<https://ameblo.jp/rogstyle/>

エネライフ 2022 夏 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります!

■ 電気についてお聞きます。

1 現在どちらの電気をお使いですか？

- ☐ 東京電力 ☐ 中部電力
- ☐ 旧東京ガスエネルギー((株)エネライフ)
- ☐ その他

2 電気についてお悩み・お困りごとはありますか？

- ☐ 電気料金が高い ☐ プレーカーが落ちやすい
- ☐ その他

3 電気料金が削減できるなら電力会社を変更しますか？

- ☐ 変更する ☐ 変更しない

4 電力会社の変更(切り替え)について説明をご希望ですか？

- ☐ 希望する ☐ 希望しない

募集 特集して欲しいテーマやLPガスに関する疑問、当社への要望など、自由にご記入ください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お寄せまに提供いただいた個人情報は、プレゼント賞品の発送、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。

読者限定プレゼント

水沢うどん(8食分)

☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2022
8/31(水)
当日消印有効

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2022年8月31日(水)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。

抽選で
60名様に

<読者限定>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抽選でステキなプレゼント

うどん茶屋水沢万葉亭

水沢うどん(8人前詰め合わせ)

「水沢うどん」は、香川の讃岐うどん、秋田の稲庭うどんに並ぶ日本三大うどんのひとつ。群馬県伊香保町にあるお寺「水澤寺」周辺で参拝客向けに手打ちうどんを振る舞ったのが起源とされています。榛名山麓の清冽な水と小麦粉、塩だけを使った「水沢うどん」は、噛み応えのあるコシと弾力が特長で、冷たいざるうどんを食べるのが一般的です。

原材料(めん): 小麦粉(国内製造)、食塩/加工デンプン(一部に小麦を含む)
内容量: 8人前(半生麺300g×4、めんつゆ60g×4、ごま2.5g×4)
※内容量とパッケージは変更する場合があります。予めご了承ください。

調理例





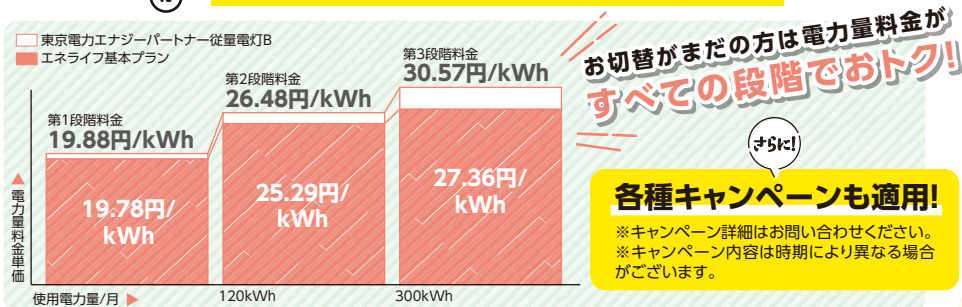
お客さま
相談室



電気代を抑えるにはどうすればいい？



電力会社を見直すのが一番です



お問い合わせ・お申し込みは裏表紙の連絡先まで！

※ご住所によってお申込みいただけないエリアがあります。 ※エネライフの契約代理店として電気を取り扱っています。 ※小売電気事業者 東京ガス:登録番号A0064 取次店 エネライフ ※電気の供給範囲:首都圏(離島や建物全体で一括受電している場合を除く)
※ご希望の方には詳しい案内資料をお送りします。 ※すでにご使用いただいた電気に関する払い戻し等には応じられません。

保存版

非常時でもあわてないために マイコンメーターの 復帰方法

知っておくと
便利！

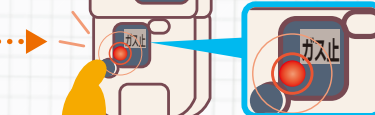


これが
マイコンメーター

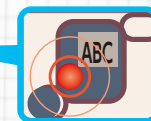
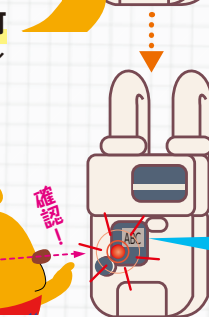
地震やガス漏れなどの異常があると、
ガスを自動的に止めてくれる「マイコンメーター」。
その後の使用に問題がない場合、止まったガスは
みなさんご自身の手で復帰させることができます。

マイコンメーターの復帰手順

1 ガス栓・器具栓をすべて閉じる。



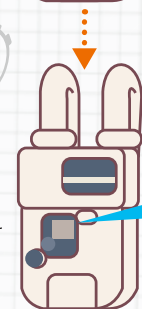
2 復帰ボタンを約2秒間押し、赤ランプの点灯
を確認。(ボタンにキャップがついているタイ
プは指ではずしてください)



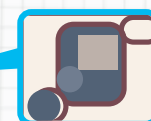
3 セキュリティー表示の「ガス止」(液
晶)が消え、「ABC」(液晶)と赤
ランプが点滅するのを確認。



4 約1分間待ちます。(マイコンがガス漏れの
有無をチェックしています)



5 「ABC」(液晶)と赤ランプが消えたら、
もとどおりガスが使えます。



ご相談・お問い合わせは裏表紙の連絡先まで！