



役立つ情報
使えるデータ

話のたまご

NEWS LETTER

エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

2018 3月号

話のたまご 検索

INDEX ① 日々の生活習慣や家計の見直しへ ② 料理の工夫や段取り上手に ③ 疲労タイプを知って入浴法を見直す ④ ますますおトクな節約・省エネ術

春を迎えるこの季節に 今までの暮らし方を見直しませんか？

「新しい生活習慣」への チャレンジ大特集！

新たな生活が始まる春は、新しいことをはじめるにも絶好の機会です。

そこで、今からでもすぐにできる「新しい生活習慣」のヒントを特集。

「変えたい気持ちはあるのに、なかなか変えられなかった」

「このタイミングで、生活習慣をシフトチェンジしたい」などの

前向きな気持ちが、具体的な行動につながるように後押しします。

暮らしの中の小さなチャレンジを、この春、はじめてみませんか。

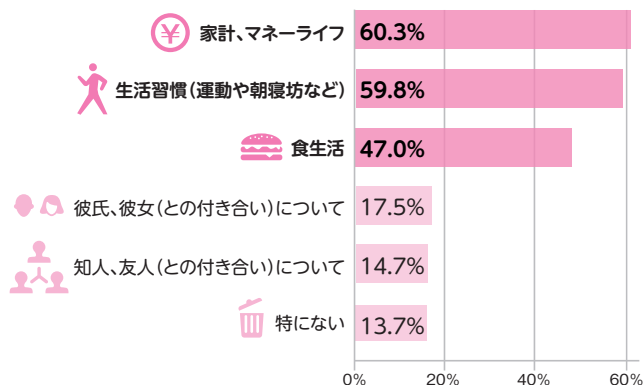
新生活のスタートを機に 見直したいことで多いのは 日々の家計と生活習慣

春の新生活から何かをはじめたい、見直したいと考えている人は、どんなことにチャレンジしたいのでしょうか。レオパレス21が、新生活を迎える人を対象に調べた「ひとり暮らしと新生活に関する実態調査」によると、新生活を機に見直したいことの上位は、家計・マネーライフ、生活習慣、食生活の順になっています。

暮らしの中で「おトク」なことを求めながら、家計を節約することは大切です。そして、気持ちが変化しやすいこの時期に、これまでの生活習慣を変えたいという人も多くなっています。健康な食生活を見直すとともに、料理を工夫したい人もいるでしょう。こうしたモチベーションを後押しする楽しい暮らしのヒントを、ご紹介していきます。



■新生活を機に見直したいことは？



(n=600)

レオパレス21調べ「ひとり暮らしと新生活に関する実態調査」(2017年2月23日)



≡ チャレンジ・その1【料理の工夫や段取り上手になる!】

まずは基本の「肉野菜炒め」! その味つけの工夫をすると 別の料理に変身!

◎基本の肉野菜炒め[塩味]



まずは、簡単な料理からはじめてみませんか。手早くできて栄養バランスの良い「肉野菜炒め」。これを基本にして味つけを变えるだけで、別の料理に展開でき、レパートリーが広がります。塩味ベースの「基本の肉野菜炒め」と、そこから広がるレシピをご紹介します。



材料(2人分)

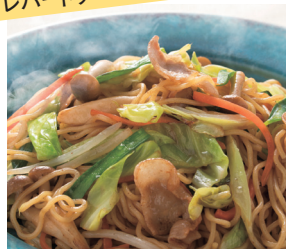
キャベツ	2枚	しめじ	1/2袋(100g)
にんじん	3cm	豚バラ肉	50g
長ねぎ	1/4本	サラダ油	大さじ1
にら	1/2束	塩、こしょう	各適量
もやし	1/2袋(100g)		

作り方

- 1.キャベツ、にんじん、長ねぎ、にら、豚肉をほどよい大きさに切り、しめじはほぐす。
- 2.フライパンにサラダ油を温めて、豚肉を強火で炒める。
- 3.焼き色がついたら、にんじんと長ねぎを加えて炒める。
- 4.ややしんなりしたら、しめじ、キャベツ、もやし、にらを順に加えて炒める。
- 5.仕上げに、塩、こしょうで味を整える。

レパートリー・その1

○ソース焼きそば[ウスターソース味]



作り方(2人分)

- 1.「基本の肉野菜炒め」を作り、中華蒸し麺(2袋)をほぐしながら加え、中火で炒め合わせる。
- 2.ウスターソース(大さじ2)を加えて汁気がなくなるまで炒める。

レパートリー・その2

○中華丼[オイスターソース味]



作り方(2人分)

- 1.「基本の肉野菜炒め」に、うずらの卵と切ったかまぼこを加えて炒める。
- 2.中華スープ(150ml)とオイスターソース(大さじ1)を加えてひと煮立ちしたら火を止め、水溶性片栗粉(大さじ2)を入れて混ぜる。
- 3.再び火をつけ、強火でとろみをつける。
- 4.できたものを、器に盛ったご飯の上にかける。

効率の良い調理に必要なのは「段取り力」

簡単な料理にチャレンジして、徐々に慣れてきたら少しずつメニューの数を増やしてみましょう。汁ものを火にかけてながら、炒めものを同時に調理するなど、複数のメニューを同時に効率良く調理するためには、なんといっても「段取り」が大切。この「段取り」が身に付いてくると、料理が楽しくなっていくことでしょう。

段取り良く調理するには、献立を決めるところから。そのポイントは、材料を切るなどの準備が少ないメニューや材料を入れ、点火・加熱するだけのグリルを使ったメニューを入れるなどです。献立を決め、調理をはじめの前には料理のでき上がり手順をイメージし、必要な材料を調理台などに並べておくのもポイントです。加熱に必要な時間を考え、加熱時間の長いメニューから取りかかりましょう。

■ 献立を決めるところから段取り良く効率良く調理するための工夫・ポイント

- 材料の切りものが少ないメニューやコンロ任せにできるメニューを入れる(グリル調理など)
- 料理のでき上がり手順をイメージする
- 必要な材料はあらかじめ調理台に並べておく
- 加熱時間の長いものから取りかかる



≡ チャレンジ・その2【休息のとり方上手になる!】

疲れたら睡眠を十分にとり お風呂にゆっくり入る

春は気候の変化や新しい生活への変化など、環境が大きく変わりやすい季節。ストレスがかかり、疲れもたまりやすくなります。そこで、この時期に疲れを緩和する効果的な方法を考えてみましょう。

東京ガス都市生活研究所が「疲労の対処方法」について聞いたところ、「睡眠を十分にとる」が約6割と高く、次いで「お風呂にゆっくり入る」が約3割でした。疲れたときには家の中で、一人で時間をかけずにできることが行われているようです。

このアンケート結果も掲載されている「東京ガスの「浴育のすすめ™」疲労タイプ別おすすめ入浴法 ～毎日元気でいたい、あなたへ～」のレポートでは、どんな入浴方法が良いかも紹介しています。肩まで湯船につかる全身浴の習慣は、睡眠の質を高めます。①就寝直前には40℃以上の熱いお湯につかることを避ける ②就寝の2～3時間前に40℃10分程度での全身浴を行うのが、疲れの緩和におすすめです。

知っとくコラム

あなたの疲労はどのタイプ? 疲労タイプを知ろう

12の質問と判定チャートで、自分の疲労タイプを知ることができます(右図参照)。疲労タイプは全部で5つ、それぞれ「仕事頑張りすぎタイプ」「隠れ疲労タイプ」「疲れ慢性タイプ」「疲れ予防タイプ」「疲れ予防タイプ」となっています。

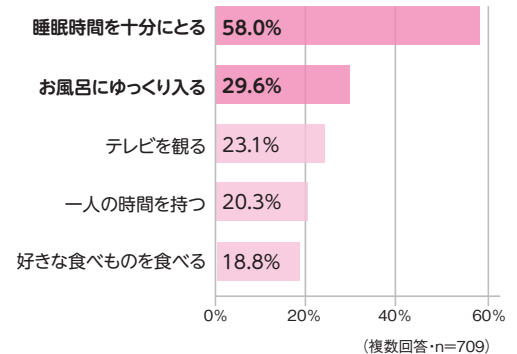
レポートでは、疲労タイプ別におすすめの入浴法を紹介しています。例えば、「隠れ疲労」の人は、まずは自分の健康に気をつかうことから始めて、毎日全身浴の時間を確保することがおすすめ。「仕事頑張りすぎ」「疲れ慢性」の人には、朝の目覚めや気分転換したいときに効果的な「シャワー浴」もおすすめです。これを機に、日々の自分との上手な付き合い方にチャレンジしてみてください。

東京ガスの「浴育のすすめ™」疲労タイプ別おすすめ入浴法 ～毎日元気でいたい、あなたへ～
は、都市生活研究所ホームページよりダウンロード可能です

<http://www.toshiken.com/report/hot37.html>

「浴育のすすめ」は東京ガスの登録商標です(登録第5307196号等)

■疲労の対処方法

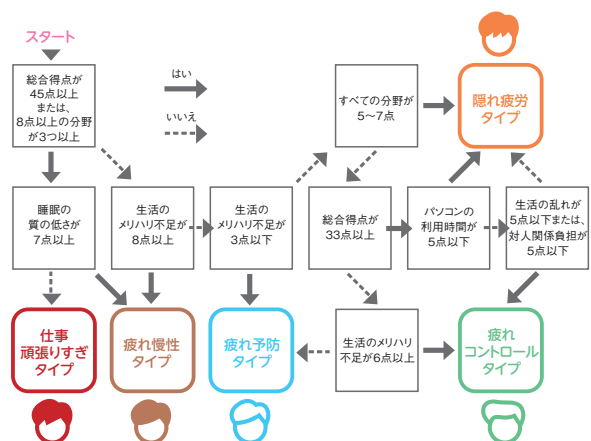


都市生活研究所「疲労タイプ別おすすめ入浴法」(2017年12月発行)より抜粋

■疲労タイプ判定ツール ～12の質問と判定チャート～

分野名		判定基準					分野得点
		あてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	あてはまらない	
仕事過多	私は仕事が忙しい	5	4	3	2	1	
	私は勤務時間が長い	5	4	3	2	1	
対人関係の負担	私は職場の人間関係が良好でない	5	4	3	2	1	
	私は家族との関係が良好でない	5	4	3	2	1	
生活の乱れ	私は生活のリズムが乱れている	5	4	3	2	1	
	私は栄養のあるものを食べていない	5	4	3	2	1	
生活のメリハリ不足	私は生活に彩(いろどり)がない	5	4	3	2	1	
	私は生活に新鮮さがない	5	4	3	2	1	
睡眠の質の低さ	私は一晩寝ても疲れが取れない	5	4	3	2	1	
	私は適度な運動を行っていない	5	4	3	2	1	
パソコンの利用時間	私は同じ姿勢で過ごすことが多い	5	4	3	2	1	
	私はパソコンを長時間利用している	5	4	3	2	1	

総合得点





≡ チャレンジ・その3【節約・省エネ上手になる!】

改めて暮らしを見直すと できる節約がいっぱい

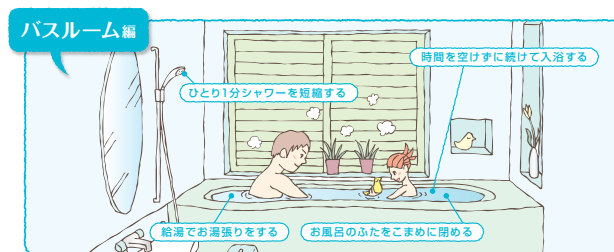
さて、多くの方が新生活を機に「家計」を見直したいと考えています。そこで、ちょっとした工夫で節約に、さらに省エネにもつながるチャレンジを考えてみましょう。

まずは、「料理」をするときの節約ポイントをご紹介します。例えば、「落としぶたの活用」。煮物などの料理の際に落としぶた(アルミ箔など)を使うと放熱する量が減り、調理時間が半分以下になります。省エネだけではなく、時短にもつながる節約術です。

続いて、「入浴」をするときの節約ポイントです。例えば、「シャワーを1分短縮する」。シャワーは出しっぱなしにしがちですが、1日1回1分シャワーの時間を短くするだけで節約・省エネになります。この機会に、こまめにお湯を止める習慣を身に付けましょう。

東京ガスのホームページでは、その他の省エネポイントなどをまとめた「ウルトラ省エネブック」を公開しています。ちょっとした工夫の数々を、あなたのものにはいかがでしょうか。

■ウルトラ省エネブック <http://www.tokyo-gas.co.jp/ultraene/>



ホームページ「ウルトラ省エネブック」より抜粋

今、自宅で使っている 電気を見直すことが 「家計」の見直しに

電力の自由化によって、電力会社を選べるようになってきました。例えば、ガスと電気をまとめると「おトク」になったり、支払先が一本化されることで家計を管理しやすくなります。加えて、暮らしに役立つ付帯サービスも充実してきていますので、新たな電力会社を選択するという一歩が、「家計の見直し」や「より豊かな暮らし」への一歩にもつながることでしょう。この機会に電力会社の切り替えを検討してみたいはいかがでしょうか。

切り替えを検討しても、「申し込み手続きが面倒なのでは?」と思われるかもしれませんが、実はとても簡単です。手元に電気の検針票を用意し、WEBやお電話などで、それぞれお気軽にお申し込みいただけます。この春のちょっとしたうれしいチャレンジになるかもしれません。

■参考:東京ガスの電気料金メニュー

電気を多めに使うお客さま向け

ファミリーセレクト

ずっとも電気1

たとえばこんな方	3人家族以上のご家庭	昼間はいつも誰か家にいる
	ペットを飼っている	自宅で仕事をしている

➦ さらに、ガスとセットすると充実のサービスが付いてくる!

電気を少なめに使うお客さま向け

スマートセレクト

2018年4月より供給開始

ずっとも電気1S

たとえばこんな方	1人暮らし	外出することが多い
	2人暮らしで共働き	節約志向がある

料金メニュー・サービス内容の詳細はホームページをご確認ください。

WEBで検索!