

エネライフ

【特集】
今日からはじめる
ウォーキング



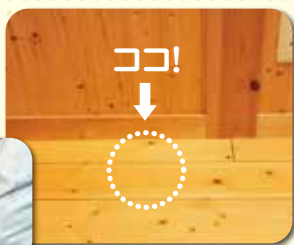
ガス栓追加で

ぽかぽかガスファンヒーターのある暮らし

部屋にガス栓がないからガスファンヒーターが使えないと
あきらめていませんか？
ガス栓のない部屋にも簡単な工事でガス栓を追加できます。
(注)建物の形状や構造により、ガス栓の追加ができない場合もあります。

1 位置決め

ガスファンヒーターの置き場を考えながらガス栓の取り付け位置を決めます。



ドリルで床に穴を開けます。もちろん壁でもOK。



2 工事

ガスコンセントと床下のガス管をつなぎ、取り付けます。



見た目スッキリ!



3 完成!

ファンヒーターのスイッチを押せば、すばやく温風が！これで寒い冬はおぼろげです。



寒くなる前にお電話を!

お見積もりをご希望の方はお気軽に下記の連絡先までどうぞ。

KEINEN 京浜燃料株式会社

| | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|
| 本 社 | 〒105-0012 東京都港区芝大門2-13-7 | TEL:03 (3436) 0551 |
| 埼玉営業所 | 〒362-0805 埼玉県北足立郡伊奈町栄4-98 | TEL:048 (720) 0777 |
| 与野営業所 | 〒338-0822 さいたま市桜区中島2-6-18 | TEL:048 (854) 0006 |
| 高崎営業所 | 〒370-0004 群馬県高崎市井野町1224 | TEL:027 (361) 8095 |
| 太田営業所 | 〒373-0819 群馬県太田市新島町269-5 | TEL:0276 (40) 1220 |
| (関連会社) 株式会社ケイハン | 〒105-0012 東京都港区芝大門2-13-7 | TEL:03 (3435) 9131 |

インターバル速歩 で体カアップ!

今日からはじめる ウォーキング

いつでも手軽に運動不足を解消できると人気のウォーキング。
ただ歩くだけでなく、体力や持久力アップに効果的な
「インターバル速歩」という歩き方があるのをご存じでしょうか。
今回はインターバル速歩の第一人者・信州大学特任教授・能勢博先生に、
体カアップのためのウォーキングについて教えてもらいました。

「インターバル速歩」ってなに？

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に繰り返すウォーキング法です。
これを5カ月以上続けた研究では、平均で体力が10%向上、
生活習慣病の症状が20%軽減などの結果が出ています。

- 「ゆっくり歩き」3分 → 「早歩き」3分のセットを、
1日5セット(合計30分)以上 歩く。
これを 週に4日以上、5カ月以上 続ける。
- 早歩きの速度は、自分が「ちょっとキツイ」と感じるくらいがポイント。
早歩きの限界を10とした場合、6~7のスピードが目安。

最初の2週間はきつく感じますが、それを超えると少しずつ効果が実感できますよ!



歩く前には十分なストレッチを!

ふくらはぎや股関節、
アキレス腱、太ももを伸ばす。

両手を握った状態で腕、脇、
体の側面をしっかり伸ばす。

両足を大きく開いて
腰を落とし、股関節を
ほぐす。

服装

軽い運動ができる
程度のもの。

くつ

底が柔らかくて
曲がりやすい、
かかとにクッション性がある
もの。



インターバル速歩

セット
ゆっくり歩き 3分 × 早歩き 3分 × 1日 5セット30分以上 × 週に 4日以上 × 5カ月

「歩き方」のポイント



姿勢よく歩く

背筋を伸ばして胸をはる。25m先を見るようにして歩くと、自然と姿勢がよくなる。

腕を大きくふる

ひじは90度くらいに曲げて、意識して引くようにしながら歩く。

大股で歩く

ふだん歩きより、大きめの歩幅(男性はふだんより+5cm、女性は+3cmが目安)で歩く。

この3つを意識し、腰は揺らさないように!
これがいちばん疲れない歩き方です。



インターバル速歩のQ&A

Q. 1日に30分の時間が取れないときは?

A. 朝・昼・夜などに分けてもよいですし、早歩きだけなら1日合計15分でもOK。
同じように週に4日の時間が取れない場合は、週末にまとめて120分(早歩き
だけなら60分)でも大丈夫です。

Q. 慣れてきたら距離や時間を延ばしてもいいの?

A. はい。でも、週120分以上(早歩き週計60分以上)に延ばしても、
効果は頭打ちになることが分かっています。
体力がついてきたら、歩くスピードを上げたり坂道や階段をえらんで、
「ちょっとキツイ」と感じる速さで歩くようにしましょう。

Q. 体力の向上以外にどんな効果があるの?

A. 研究結果では「生活習慣病の症状軽減」「気分障害」「睡眠の質」「認知機能」
「関節痛」などに改善傾向が見られます。



<監修> 能勢 博(のせ ひろし)

医学博士。京都府立医科大学助手、米国イェール大学医学部博士研究員、信州大学医学部教授を経て現在同大学特任教授。これまでのウォーキングの常識を変えたといわれる「インターバル速歩」を指導し、テレビ出演も多数。主な著書に「ウォーキングの科学(講談社)」「インターバル速歩で健康になる!(宝島社)」などがある。

うれしび秋
野菜たっぷり
韓国オンマの味



オンマ(相澤久美江)
韓国家庭料理家。韓国人の両親とともに4歳で来日。母から受け継いだ韓国料理を誰もが簡単に作れるようアレンジして、自宅料理教室やカルチャースクールで教えている。



野菜摂取量が日本人の3倍にもなる韓国人。韓国オンマ(お母さん)の料理で野菜をいっぱい食べて、からだの内側からキレイになりましょう!

詳しいレシピはこちら



生地少なめでパリッと仕上げる
野菜deチヂミ

材料 4人分 1人分:175kcal 調理時間:30分

| | | |
|---|-------------------|--------|
| A | じゃがいも | 100g |
| | 玉ねぎ | 100g |
| | にんじん | 80g |
| | ニラ | 3本 |
| B | 薄力粉 | 80g |
| | 上新粉 | 20g |
| | 卵 | 1個 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| C | 水 | 100ml |
| | 油(できればグレープシードオイル) | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | りんご酢(または米酢) | 少々 |
| | ごま油 | 少々 |
| | すりごま | 少々 |
| | 粉唐辛子※2 | 少々 |

作り方

①Aをすべてための千切りにする。

野菜は細く切りすぎない



②Bを混ぜて生地を作る。①の野菜を入れてよく混ぜる。

生地は少なめに!



③フライパンに油を熱し、②の生地を流し入れフライパン全体に薄く広げる。強めの中火で焼き、ふちがきつね色になったらひっくり返す。へらで生地を押しつぶすように焼く。



④Cを混ぜてたれを作る。③の生地を食べやすく切り、たれをつけていただく。



ポイント

焼き上がったら網に乗せる。これで生地が蒸れずパリッと仕上がる。

ポイント

(写真はゴム手袋使用だが)素手で混ぜてもOK。手の常在菌で家庭ごとに味が変わる。



トマトの酸味とチーズのまろやかさ
トマトナムル

材料 4人分

| | |
|------------|------------|
| ミニトマト | 200g(1パック) |
| モッツアレラ | 10枚 |
| チーズミニ | 12個(100g) |
| 大葉 | 10枚 |
| 長ねぎ(みじん切り) | 5cm |

1人分:119kcal 調理時間:10分

| | |
|-----------|--------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| ダシダ※1 | 小さじ1 |
| すりごま | 大さじ1/2 |
| ブラックペッパー | 少々 |
| すりおろしニンニク | 小さじ1/2 |
| りんご酢 | 小さじ1 |

作り方

①ミニトマトは半分に切る。大葉は手でちぎる。モッツアレラチーズが大きな場合も手でちぎる。



②Aをボウルに入れて混ぜ、ミニトマト、モッツアレラチーズ、大葉、長ねぎを入れて混ぜ合わせる。



※1 韓国の万能調味料。牛肉のエキスを使ったものが一般的。

ピリ辛ネギが食欲をそそる
ネギと豚肉サム

材料 2人分

| | |
|-----------------|------|
| 豚肉(薄切り肩ロース、豚バラ) | 200g |
| 長ねぎ | 1本 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| サンチュ | 適量 |
| 大葉 | 適量 |

1人分:336kcal 調理時間:20分

| | |
|-----------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 魚醤(ナンプラー) | 小さじ1 |
| 粉唐辛子※2 | 大さじ2 |
| はちみつ | 小さじ1~2 |
| いりごま | 適量 |

作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切る。片面に塩・こしょうをふり、フライパンで両面焼く。



②長ねぎは白い部分を5~6cm幅に切り、繊維にそって千切りにし、水に浸してハリをだす。Aを混ぜてタレを作り、ネギを加えて和える。



味の決め手となるネギの色合い

ポイント

※2

韓国料理で使う「粉唐辛子」は香りと甘みがあり、見た目ほど辛くない。日本の「一味」とは辛さがまったく違うのでご注意ください。



③サンチュに、大葉、肉、ネギを乗せて巻いていただく。



ベーカリー

パンにもお店のつくりにも徹底したこだわり

那須高原に本店を持ち、数多くのメディアで取り上げられる人気のベーカリー『ペニーレイ』。つくば店では、定番の「ブルーベリーブレッド」をはじめ、季節や時期に合わせたパンを含め常時100種類以上のパンを取りそろえています。



パンは発酵や焼き具合によりバラツキが生じますが、味や食感はもちろん見た目にもこだわるペニーレイでは、店の基準に達しないパンは店頭には並べないのだとか。このほか内観や外観、照明にもこだわり抜いたお店のつくりも自慢です。

なおベーカリーで購入したパンは併設のドッグカフェ、カフェテラスで豊富なドリンクメニューと一緒に楽しめます。



ブルーベリーブレッド
(840円/税込)
ペニーレイの代表作。ブルーベリーをたっぷり練り込んだ生地で、たっぷりのブルーベリージャムを巻き込みました。



blueberry bread



リンゴスター
(500円/税込)
サクサクの生地でリンゴとカスタードをはさんだおやつにぴったりのスイートデニッシュ(シナモン不使用)。



ゴルゴンゾーラ
(450円/税込)
クルミ生地にブルーチーズをたっぷり使い、仕上げにはちみつをかけた大人の風味。

レストラン

食べ放題のパンにボリュームたっぷりのメニュー

ベーカリー(左頁)に併設するレストランは、英国調のシックなインテリアでまとめられた空間。ダークブラウンの家具と、ビートルズをモチーフにしたディスプレイ、BGMはもちろんビートルズです。

メニューの特長は、ハンバーグやステーキ、シチューなどのメインを注文すると、美味しい焼きたてパンが食べ放題になること。しかも多くのメニューは、訪れた方に満足して満腹&笑顔で帰っていただきたいという思いから味はもちろんボリュームたっぷり。シチューやチーズフォンデュなどはシェアして食べるのがおすすめです。



ショーケースには常時10数種類のケーキが並ぶ



**ペニーレイ
ハンバーグ/230g**
(1,900円/税込)
ペニーレイ人気No.1。自家製デミグラスソースとチーズソースでお召し上がりください。

hamburger steak



**ブル・ド・
ビーフシチュー**
(2,500円/税込)
牛タンを小さくカットしてデミグラスソースでじっくり煮込みました。



**ブル・ド・
チーズフォンデュ**
(1,900円/税込)
ホホワイトCHEDDARを使ったクリーミーでココのある味わい。ボリュームもたっぷり。



ベーカリー&レストラン
ペニーレイ つくば店

小野寺店長

【ベーカリー】
〒305-0071 茨城県つくば市稲岡66-1-D
[電話] 029-896-6165
[営業時間] 8:00~20:00
[定休日] 年中無休

【レストラン】
〒305-0071 茨城県つくば市稲岡66-1-D
[電話] 029-896-6166
[営業時間] 10:00~22:00 (L.O. 21:00)
※朝9:00より入店可だが、
9:00~10:00はドリンクのみ

[定休日] 年中無休



アクセスマップ

秋の彩りを楽しむ♪ コルクボードディスプレイ

木々が色づき、道端の落ち葉や木の実などが目を楽しませてくれる季節です。

この落ち葉や木の実を画びょうに付け、コルクボードに飾ってディスプレイを楽しみませんか？お子さんとの散歩で見つけた落ち葉を使って一緒につくれば、秋の楽しい思い出になるはずです。

材料

- 画びょう (表面が平たいもの)
- 木の实、落ち葉、小枝など
- グルーガン
- グルースティック (透明がおすすめ)
- コルクボード

※接着に必要なグルーガンやグルースティックは100円ショップで購入できます。



下準備 落ち葉や木の实、小枝などは、汚れや虫対策をしてから使いましょう。

- 落ち葉や小枝はキッチンペーパーで軽く汚れを落とす。
- どんぐりは使用前に水に浮かせてみる。水に浮いたどんぐりは、虫に食われているので処分する。
- 松ぼっくりやどんぐりは、お鍋で水から沸騰させて3~5分煮る。水を切って自然乾燥させる。



作り方

1



画びょうにグルーガンでグルーをつける。

2



木の实や落ち葉をグルーにつける。

3



グルーが固まれば完成。

4



好きなポストカードや布をピンで留めれば秋のディスプレイボードのできあがり♪

※グルーガンは高温になるので作業する際にはやけどに注意しましょう。
※画びょうを扱う際もご注意ください。



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 秋 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！

- 1 今号のエネライフで面白かった・役に立ったと思う記事を教えてください。(複数回答可)
 - 今日からはじめめるウォーキング うれしび秋 街角ぐるめ
 - おうち工房 お客さま相談室 知っておきたいガスのこと
- 2 現在お使いになっている「暖房器具」はなんですか？(複数回答可)
 - ガスファンヒーター ガス床暖房 電気床暖房
 - エアコン 電気カーペット 電気コタツ 石油ストーブ
 - 使用していない
 - その他()
- 3 その暖房器具について感じていることを教えてください。(複数回答可)
 - 長年の使用によるホコリやダニが気になる 足元が寒い
 - あたたまるまで時間がかかる 顔が熱くなる
 - 給油が重くて面倒 ニオイが気になる 特になし
 - その他()

募集 特集してほしいテーマ、LPガスに関する疑問があれば自由に
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、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

ステンレス製 耐熱どんぶり(2個セット) 応募する 応募しない

応募締切

2022

11/30(水)

当日消印有効

応募方法

下記ハガキに必要な事項をご記入の上、2022年11月30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
45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

ステンレス製 耐熱どんぶり(2個セット)

手作業で研磨加工をほどこした高強度で高品質なステンレス(SUS304)製どんぶり×2個セット。サビやキズ、腐食にも強く、落としても割れることはありません。

中空二層構造で耐熱性・断熱性に優れており、料理が冷めにくいだけでなく、熱々のスープやラーメンを入れても熱くならないので、お子さまやご高齢者にも安心です。



材質：ステンレス(SUS304)
サイズ：直径15.2cm×高さ8cm
重さ：269g



お客さま
相談室

みなさんの疑問・質問にお答えするワン!



ガスコンロの天板掃除の コツを教えて!

軽い汚れ



汚れに中性洗剤を吹きつけ、くしゃっと丸めたラップで、円を描くようにしてこすり取ってください。

ガンコな汚れ



ガンコな油汚れには「湿布法」がおすすめ。汚れに中性洗剤を吹きつけてラップやキッチンペーパーで覆い、汚れを浮かせてから拭き取ります。

キリリ



知っておきたいガスのこと

ガスファンヒーターをおすすめする 3つのポイント

一気にお部屋を暖めてくれるガスファンヒーター、人気の秘密とは?

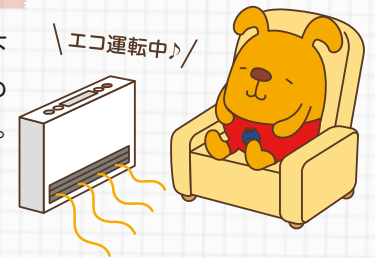
1 わずか5秒でぽかぽか温風

スイッチ ON で素早く立ち上がり、わずか5秒でぽかぽかの温風が吹き出します。早朝の冷えきったお部屋も一気に暖めてくれます。



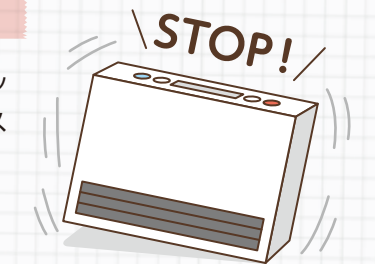
2 エコ運転だから節約上手

お部屋の温度に応じて自動的に設定温度を下げ、快適さを保つ「エコ運転機能」搭載。暖めすぎを防ぐので、ガス代の節約につながります。



3 安全機能搭載であんしん

不完全燃焼を起こす前に、ガスを自動的にストップ。万一、機器本体が倒れても、自動的にガスを止めるセーフティ機能も搭載しています。



(注) ガスファンヒーターご使用の際は、必ず1時間に1~2回(1~2分)程度換気してください。

ガスファンヒーターに関するお問い合わせは、裏表紙の連絡先までお気軽にどうぞ