

快適な冬を  
過ごしたい!



# ガスファンヒーターで くらしにいいこと♪

参考:リンナイガス暖房機器  
カタログ2020

冬本番を前に、今から寒さ対策を始めませんか?

安心!

**安全機能を搭載!**



万が一転倒しても運転を停止するので、小さなお子さまがいても安心。

スピーディー

**スイッチ押して  
約5秒で温風!**



快適!

**空気浄化機能\*  
付き!**

花粉やダニなどを抑制するから、お部屋の空気はいつもきれい。

\*空気浄化機能がない機種もあります。



ラクラク

**燃料補給の  
手間が  
かからない!**



寒くなる前にお電話を!

ご相談はお気軽に下記の連絡先まで!



## 株式会社エネライフ



エコロジー  
エコノミー  
エネライフ!



西部支社 ☎042 (461) 6480	神奈川支社 ☎046 (261) 4530	君津CS ☎0439 (52) 2943
八王子CS ☎042 (680) 9995	秦野CS ☎0463 (83) 2611	茨城支社 ☎029 (282) 1234
埼玉支社 ☎048 (442) 8207	千葉支社 ☎043 (382) 5300	高萩CS ☎0293 (23) 2378
桶川ICS ☎048 (615) 6400	つくばCS ☎029 (817) 4760	東部支社 ☎03 (3802) 8371
群馬支社 ☎027 (224) 0211	南房総半沢支社 ☎04 (7092) 0782	栃木支社 ☎028 (643) 5770

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者: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

2023年8月18日発行 (57)

# エネライフ

【特集】

秋を感じるお風呂時間



のんびり&リラックス♪

# 秋を感じる お風呂時間

残暑を感じる日もあれば、肌寒くなる日もある…  
秋は、そんなストレスにさらされがちです。  
だからこそ、季節の素材を使って  
毎日のお風呂時間を楽しんでみませんか？

## ……………リラックスするための心得……………

お風呂は気持ちを落ち着かせ、身体の筋肉を緩和することができる極上の時間。そこで、より「リラックス効果」を得るためのポイントをご紹介します。

### 湯温

身体に負担をかけず、心から温まるなら「38～40℃のぬるめのお湯」がおすすめ。

### 湯量

リラックス目的なら身体に無理のない「みぞおちまで浸かる半身浴」を。

### 時間

ぬるめ+半身浴なら「20～30分かけてゆっくり入る」と芯から温まります。



血行促進におすすめ！

## しょうが湯

しょうがに含まれている「辛味成分」と「精油成分」は、血行を促して身体を温める効果があります。一歩ずつ寒さに近づく秋こそ、しょうが湯で芯から温まりましょう。

### <しょうが湯の作り方>

- しょうがをひと握り分すりおろし、しぼり汁を浴槽に入れてかき混ぜる。
- 薄くスライスしたしょうがを布袋に入れ、揉みながら入浴すれば芳香効果がUP！



袋を開いて軽く揉む



甘く爽やかな香りが心地良い！

## みかん湯

みかんの果皮に含まれる「リモネン」という柑橘特有の精油成分。香りの良さだけでなく血行促進作用のおかげで湯冷めがしにくく、寝つきもよくなります。ビタミンCが豊富な果実を食べ、果皮も有効利用すれば一石二鳥！

### <みかん湯の作り方>

- 果皮は陰干ししておく。
- みかん20個分の皮をガーゼかティーバッグなどに詰め、お風呂に浸す。



ざるに並べて陰干しする

うれしび秋

秋の味覚で

# トーストアレンジ



グリルは火力が強いので、時々グリルを開けて様子を見るのが、焦がさないコツ！



両角 舞(もろずみ まい)さん

フードコーディネーター／漢方スタイリスト。料理人として10年間修業を積んだ後、フードコーディネーターに転身。企業のレシピ開発や撮影スタイリングを多数手がける。2012年ELLE a tableフードバトルのグランドチャンピオン。漢方スタイリストの視点から作る菓膳も得意とする。



定番のハム&チーズトーストに飽きたら、旬の味覚でトーストアレンジはいかが？朝食やランチにもおすすめです。



### 秋口のしらすのうま味と塩気がパンに合う

## しらすとオニオンスライスのトースト

材料 1人分 1枚: 261kcal 調理時間: 10分

- 食パン(6枚切り) 1枚
- しらす干し 20g
- 玉ねぎ 10g
- 有塩バター(常温に戻す) 5g
- オリーブオイル 小さじ1
- 味つけのり 1枚

作り方 ※片面焼きグリルの場合

- ①ボウルにしらす干し、オリーブオイルを入れて和える。
- ②魚焼きグリルを強火で予熱し、温まったら食パンを入れて、弱火で1分焼く。片面にこんがりとし焼き色がついたら取り出す。
- ③バターを②の焼き目がついていない面に塗り、薄切りにした玉ねぎ、①の順にのせ、再度魚焼きグリルに入れて2分～2分30秒焼く。



- ④パンにこんがりとし焼き色がついたら取り出し、味つけのりをちぎって散らす。

【両面焼きグリルの場合】手順②を省き、具材ののせたパンを2分～2分30秒焼く。

### ポイント

しらすとオリーブオイルを和えておけば、焼いている間に乾燥せず、しっとりした食感とうま味が残る。



## 薄切りカリフラワーの食感を楽しむカリフラワーとアンチョビバターのトースト

材料 1人分 1枚: 227kcal 調理時間: 10分

- 食パン(6枚切り) 1枚
- カリフラワー(薄切り) 30g
- 有塩バター(常温に戻す) 8g
- アンチョビ 1/2枚(約2g)
- レモン汁 少量
- 塩 ひとつまみ
- 粉チーズ 小さじ1
- パセリ 適量

作り方 ※片面焼きグリルの場合

- ①ボウルにバターを入れてクリーム状に練り、アンチョビ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ②魚焼きグリルを強火で予熱し、温まったら食パンをのせて弱火で1分焼く。こんがりとし焼き色がついたら取り出す。
- ③②の焼き目がついていない面に①を塗り、薄切りにして塩をふったカリフラワーを隙間なく並べる。粉チーズをふり、再度グリルに入れて1分30秒ほど焼く。
- ④食パンにこんがりとし焼き色がついたら取り出し、パセリを散らす。

【両面焼きグリルの場合】手順②を省き、具材ののせたパンを2分～2分30秒焼く。



### ポイント

カリフラワーは2mm厚さの薄切りに。ポロポロ崩れた花蕾部分も残さずパンにのせる。



## 市販の焼きいもを使ったスイーツ系トースト

### クリームチーズと焼きいものトースト

材料 1人分 1枚: 341kcal 調理時間: 10分

- 食パン(6枚切り) 1枚
- 市販の焼きいも 70g
- 有塩バター 5g
- クリームチーズ 10g
- レーズン 小さじ1(約5g)
- シナモンパウダー 少量

作り方 ※片面焼きグリルの場合

- ①焼きいもの皮を取り除いてボウルに入れて粗くつぶし、電子レンジで溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ②魚焼きグリルを強火で予熱し、温まったら食パンをのせて弱火で1分焼く。こんがりとし焼き色がついたら取り出す。
- ③②の焼き目がついていない面に①を塗り、クリームチーズ、レーズンを散らし、シナモンパウダーをふって再度魚焼きグリルに入れて1分30秒ほど焼く。表面に焼き色がついたら取り出す。



【両面焼きグリルの場合】手順②を省き、具材ののせたパンを2分～2分30秒焼く。

### ポイント

焼きいもはねっとり系のさつまいもがおすすめ。手に入らない場合は、牛乳やはちみつを混ぜて、パンに塗りやすいペースト状に。



# 秋・冬の節約術

夏が終わったと思っていたら、すぐに秋～冬です。  
今回は、寒い季節を快適に過ごすエアコン暖房術をご紹介します！

## エアコン代の真実

1 今年も寒くなりそうです。

2 秋もしっかり節約したいワン。 夏は上手に節約できたけど、

3 しっかり節約 → そのぶん贅沢

4 しかし... エアコン代 夏より冬が高いのよ! どうすればいいんだワン...

### 今回のポイント

冬は室内と外気の温度差が大きい。だから、  
**冬のエアコン代は、夏よりも高くなる。**



それではみんなに、  
かしこいエアコン暖房術を伝授しよう！

## 節約術 その1

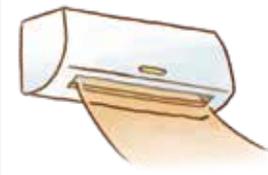
### 「かしこいエアコン暖房術」

窓を断熱して  
冷気を入れない



部屋の暖かい空気を外に逃がさないために、断熱ガラスや断熱シート、厚手のカーテンなどで、窓を断熱するのが効果的。

自動運転機能を使う



エアコンは「弱」設定で使用するよりも、「自動運転」で一気に室温を設定温度にしてしまったほうが電気代もかからず、効率的。

つけたり  
消したりはNG!

ON ⇄ OFF



エアコンのオン/オフを繰り返すような使い方は、電力消費が大きくなるばかり。30分程度の外出ならつけっぱなしで大丈夫。

## 節約術 その2

### 「エアコンとガスファンヒーターを併用しよう」

温度調節機能

即暖性とパワー



ガスファンヒーターと  
エアコンの  
いいとこ取りじゃな!

ガスファンヒーターの特長は、スイッチを押せば約5秒で温風が出る即暖性と、部屋全体を一気に暖めるパワー。一方のエアコンは、お部屋全体を暖めるのには時間がかかりますが、部屋の温度調節は得意です。それぞれの特性を生かした節約術として、最初はガスファンヒーターを用いて部屋全体を暖め、暖まったらエアコンに切り替えるのがおすすめです。



### 電気代を見直してみよう!

お問い合わせは裏表紙の連絡先まで!



## コーヒーや紅茶の香りがふわっ♪ 可愛い手作りサシェ

ドリップした後のコーヒーかすや、使い終わった紅茶の茶葉を使ってサシェ（香り袋）を作ってみませんか？巾着袋に入れてタグやドライフラワーなどで飾れば、おしゃれで可愛いサシェが手軽に作れます。コーヒーの粉や茶葉には消臭効果もあるので、玄関や靴箱に置くのもおすすめです。

### 材料

- ドリップ後のコーヒーかすや紅茶の茶葉
- 乾燥用のキッチンペーパー
- お茶パック ● 巾着やガーゼ
- 飾り(ドライフラワー、タグ、シールなど)

### 作り方

1 使い終わったコーヒーかすや茶葉は、キッチンペーパーの上に広げて干す。  
※1日くらいで乾燥します。



4 タグを作る。スタンプを押したり、日付けを書いておくと取り替える時に便利。



2 乾燥させたコーヒーかす、紅茶の茶葉をお茶パックに入れる。



5 巾着にパックを入れて口を閉じる。ガーゼを使う場合は麻紐で結ぶ。



3 コーヒーかすは粉が細かいので、2重にしておくとおぼれしない。



6 飾り用のドライフラワーはシールで留め、タグを付ければ完成!



### ココがポイント!

- ★ 取り替えの目安は約1ヵ月。靴箱や冷蔵庫に入れておけばニオイや湿気を吸収してくれます。
- ★ 160度のオープンで30~40分くらい加熱して乾燥させることもできます。オープンで加熱すれば香りも引き立ちます。
- ★ 巾着やラッピング用品は100円ショップなどでも手軽に購入できます。



貝賀あゆみ(かがい 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/>



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

### 耐熱グリルプレート 2枚セット

グリルから取り出しやすい持ち手がついた、耐熱グリルプレート2枚セット。グリル庫内の汚れを軽減するだけでなく、波型の油切りが余分な油を溝に落とし、焼き魚もキレイな仕上がりに。グリル庫内に2枚入れて使えるサイズで、調理した料理はそのまま食卓へ!



料理はそのまま食卓へ

2枚同時に使えます

サイズ：約奥10×幅28×高4cm  
重さ：約400g  
素材：陶器(日本製)

応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2023年11月30日(木)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。

### エナライフ 2023 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!

- 現在お使いになっている「暖房器具」は何ですか? (複数回答可)
  - ガスファンヒーター  ガス床暖房  電気床暖房
  - 石油ストーブ  電気ストーブ  エアコン
  - 電気カーペット  電気コタツ  使用していない
  - その他( )
- 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  顔が熱くなる  給油が重くて面倒
  - あたたまるまでに時間がかかる  ニオイが気になる
  - その他( )
- その暖房器具は何年お使いですか?
  - 5年未満
  - 5年~10年
  - 10年以上

募集 本誌についてご意見・ご感想・取り上げて欲しいテーマなど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

耐熱グリルプレート 2枚セット

応募する  応募しない

応募締切

2023

11/30(木)

当日消印有効



お客さま  
相談室

魚を焼いたグリルで  
ほかのものを焼いても  
ニオイが移らないってホント?

焼けたら  
すぐに  
取り出さ  
ないワン!



加熱中の食品からは水分が放出されているので、食品にニオイ成分は移りません。ただし、食品は冷めると庫内のニオイが移るため、冷める前にグリルから取り出しましょう。

ご存知ですか?

## LPガスの「ニオイの話」

LPガスには「ニオイ」が付けてある。

もともとLPガスは無色無臭ですが、ガスが漏れた際にすぐに気づけるよう「玉ねぎが腐ったようなニオイ(付臭剤)」をつけてあります。

また、ボンベ内のガス残量が少なくなると付臭剤の濃度が高まるため、ガス燃焼後に感じるニオイが強くなるという特性があります。



ガス臭い時に、してはならないこと。

「ガス臭い!」と感じたら、まず窓や戸を大きく開けてガス会社に連絡してください。この時、慌てて換気扇や照明のスイッチを押したり、ガスコンロを操作しないでください。スイッチを入/切することで小さな火花が発生し、ガスの着火源となる危険性があります。

