

2026  
1月  
January



# リビング 通信



第273号

お客様の街の  
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

宴会シーズンの

## 太らない食べ方すごろく

忘年会や新年会が続き、体重が気になる年末年始。  
ちょっとした工夫で、体重増加にブレーキをかけましょう。

**遊び方** 通常のすごろくと同じです。  
サイコロをふって進めてください。  
※タイムスケジュールは参考例です。

### スタート

ランチを抜くのはNG!

12:00

「夜にたくさん食べるから」と朝食、昼食を抜いてしまう人はいませんか。空腹の時間が長くなると、摂取カロリーが体脂肪として蓄積されやすくなるので、逆効果。お昼はカロリー抑えめでバランスのよい和定食がおすすめ。



おやつを  
食べ過ぎて  
1回休み。

19:00



### 宴会スタート

太りにくいお酒を選ぶ

糖質が少なく、割りものに砂糖が含まれていないお酒を選びましょう。ハイボールやウーロンハイは比較的糖質が少なく、食事にも合わせやすいため◎

水をこまめに飲んで  
アルコールの代謝を  
早めて、1コマ進む。

19:10



食べ始めは野菜!

食物繊維を胃に入れておくことで、血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪がつきにくくなります。

揚げ物×レモンで罪悪感を中和!

カロリーを考えると、同じ鶏肉メニューなら、から揚げより焼き鳥がおすすめです。揚げ物にはビタミンCやポリフェノールが含まれたレモンをかけるのもおすすめ。

19:20



レモンをかけたので、2コマ戻る。

おはしを置いて、  
食より会話!

19:40

おはしを持ったままですと、ついつい食べ続けてしまうので、おはしを置いて、周囲の人との会話を楽しみましょう。



### ゴール

帰宅後または翌日に体重をはかり、増えていなければ成功。



20:30

宴会終了

行きたい気持ちはあるけれど…  
二次会の誘いは断わる

20:20



デザートはフルーツ!  
シメはお茶漬け!

デザートを食べるならケーキやアイスクリームよりもフルーツを。シメはお茶漬けなど、あっさりしたものにしましょう。

冬におすすめ

# 手足の簡単ケア

## 手浴・足浴でリフレッシュ!

お風呂に入れない時や帰宅後すぐ疲れをとりたい時は、手・足をお湯につける手浴・足浴がおすすめ。温められた血液が全身を巡って血行がよくなり、ポカポカに。疲れがとれて、リラックスでき、安眠を促します。



足浴

足の冷えやむくみ、足腰の疲れがラクになる!

バケツにやや熱めのお湯(40~42℃)を入れ、イスに座って、ふくらはぎから下を20分ほどつけます。本やテレビを見たり、音楽を聴いたりしながら、リラックスして気軽にできます。



手浴

肩こり、頭痛、目の疲れをやわらげる!

大きめの洗面器にやや熱めのお湯(40~42℃)を入れ、両手を手首まで、可能ならひじまでつけ、20分ほど温めます。お湯の中で手のツボを押ししたり、マッサージするのもGood。



~手浴・足浴をより快適に楽しむために~

- そばにポットなどを用意しておき、お湯が冷めてきたら、足してください。
- エッセンシャルオイルを1~2滴たらすと、香りも楽しめます。



## 簡単ハンドケア

### 毎日のケア

- ① 手洗後は水分を軽く拭き取り、すぐに保湿クリームを塗る。
- ② 保湿クリームは手の表面だけでなく、手全体にまんべんなく。指は1本ずつ軽く握り、回すように塗ることで、指先や側面までしっかりケアできます。
- ③ 指の側面には太い血管があります。クリームを塗りながら側面を挟み込むように軽く指圧すると、血行が促進され指先もポカポカ!



乾燥や寒さに加え、疲労やストレス、加齢の影響で、手肌は意外とダメージを受けがち。日々の保湿と角質ケアで、明るくなめらかな印象を保ちましょう。

### スペシャルケア

皮膚表面に古い角質が溜まると手肌がくすんで見える原因に。週に1回程度のスクラブケアで、不要な角質をやさしくオフしましょう。

#### スクラブケアのPOINT

- 乾いた肌への使用は刺激になるためNG。手を濡らしてから使用しましょう。
- スクラブケア後は乾燥しやすいため、クリームなどでしっかり保湿を。

## 凍結防止対策

給湯器の水道配管が凍結したらどうすればいい?



水道配管の凍結はお客様ご自身で対処できます

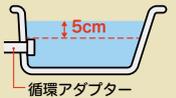


外気温が0℃を下回ると給湯器の凍結が起こることがあります。その場合は、お客様ご自身で予防・対処法をお試しください。凍結防止機能が備わっている給湯器についても、対策を知っておくと安心です。

### 凍結前の予防方法

- ① 電源プラグは抜かずに、給湯器リモコンの運転スイッチをOFFにする
- ② お湯の出る蛇口から1分間に400ml以上の水を流し続ける※1

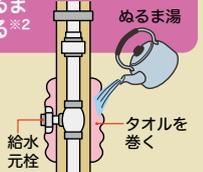
※1 追焚き機能付きの場合は、浴槽の残り湯の水位を循環金具より5cm以上しておく



### 凍結後の対処方法

- ① 電源プラグは抜かずに、給湯器リモコンの運転スイッチをOFFにする
- ② お湯の出る蛇口を少し開ける
- ③ -1 自然に解凍するまで待つ
- ③ -2 給湯器の配管・給水元栓の周りにタオルを巻き、ぬるま湯をゆっくりかける※2

※2 配管が破損する恐れがあるので、直接熱湯をかけたりドライヤー等の温風を当てたりしない



## 沢煮風鍋

### 材料(2人分)

- にんじん ..... 1本
- 白菜 ..... 2枚
- 干しいたけ ..... 6枚
- 水 ..... 300ml
- 葛切り ..... 60g
- だし汁 ..... 500ml
- A 薄口しょうゆ、酒 ..... 各大さじ2
- 塩、こしょう ..... 各適量

### 作り方

- ① 干しいたけは分量の水でもどして軸を落とし、薄切りにする。戻し汁は取っておく。
- ② 白菜は縦半分に切ってから5mm幅の細切りにする。にんじんは皮をむいて5cm長さの細切りにする。
- ③ 鍋に①の戻し汁とAを入れて煮立たせ、葛切りと①のしいたけ、②を加えて煮る。

#### 干しいたけはだし&具に大活躍!

野菜料理のだしに重宝する干しいたけ。天日乾燥しているのでうまみ成分がアップし、味に深みがあるだしが取れます。また、戻した干しいたけは食感もよく、具としても楽しめます。



細切りにした材料を煮る  
沢煮椀をアレンジ

料理時間  
20分