

意識をすれば簡単にガス代は節約できる

調理器具や調理の工夫でできる、

知れば簡単! ガスコンロのガス代節約術8

ホームガス課 森田



①鍋底の水滴は必ず拭く

水滴などがついていると、その水滴を加熱し蒸発させるために余分な火力が必要になります。洗ったばかりの鍋やフライパンをすぐに料理に使うときには、よく拭いてから利用しましょう。些細なことですが、その分熱効率がよくなり、ガス代の節約になります。



②コンロを連続使用する

ガスのコンロがいくつかある場合、一つを連続して使うと使っていないほうに新たに火をつけるよりも熱効率が約4%もお得。

下ごしらえを十分にしておいて、1品調理が終わったらすぐに次の調理にとりかかれるように準備すると、効率的に使えます。

③強火よりも中火のほうがお得

調理方法で強火や弱火が必要な時は強火や弱火を使用しますが、特に決まりがない場合には最もガス代を節約できると言われている中火で!! 強火で手早く調理した方がお得だと思っている人も多いかもしれませんが、そうとは限りません。一般的な鍋などであれば、中火で鍋枠からはみ出さない調度いい火加減なので、ガス代も安くなります。



④「フタ」をすると中の温度が上がる

フタを使う事によって弱火でも鍋の中の温度を高く保てます。湯も早く沸きますのでガス代節約になります。煮物などはフタと落とし蓋を使って弱火調理すれば味も均一に良く染み込みます。

⑤お湯を沸かすときは、給湯器のお湯を

例えばパスタをゆでるためのお湯を沸かすなら、給湯器のお湯から沸かしましょう。水から沸かすより短時間ですみ、ガス代も節約になります。

パスタ鍋やカレー、やかんでお茶を沸かしたりなど水量が多いほど効果的で、インスタントラーメンやコーヒー1杯のお湯など水量が少ないものだとも効果も薄いですが、効果が薄くても時間の節約にはなります。

⑥電子レンジを活用して節約

ほうれん草やブロッコリーなどの下茹での為にわざわざお湯を沸かしてませんか? 野菜の下ごしらえは電子レンジで充分です。栄養もお湯に溶けずに残ってくれるし、時間の節約にもなります。

⑦余熱調理、保温調理でガス料金の節約

カレーやシチューなどの煮込み料理は、ある程度火が通ったら鍋を新聞紙で包み、その上から厚手のバスタオルを巻いて放置しておきます。びっくりするくらい火が通りますよ。



⑧圧力鍋を使って節約

圧力鍋が威力を発揮するのは煮物など時間をかけて柔らかくなるまで煮込む料理で、通常であれば1時間近くかかる時間を数分で完成させることができます。

圧力鍋以外にも、ル・クルーゼのような厚手の鍋を使ったときにも同じように料理時間を短縮できガス代も節約できます。

アポロ新聞

筋膜という聞き慣れない言葉

外販課 稲葉

筋膜という聞き慣れない言葉。肩こりの人は「筋膜」に注目。

仕事柄、毎日肩こりに悩まされている人も多いかと思います。実を言うと私もその一人です。肩こりの解消方法としてマッサージ、ツボ押し、ストレッチ等血行をよくする事が一般的ですが、どんなに血行を良くしても「一時的に痛みが取れるぐらいで、すぐに症状が再発する」という人も多いと思います。そんな人は「筋膜」に注目してみてください。

筋肉と筋膜の違いは

筋肉という言葉は皆さん聞いたことはあると思いますが、「筋膜」は聞き慣れない人の方が多いかと思います。簡単に言うと筋肉は多くの筋繊維が束になった構造をしています。その筋肉の束をまとめて包み込んでいるのが筋膜です。ソーセージの中身が筋肉でソーセージの皮が筋膜というイメージです。筋肉の大きな働きは体を動かす事で筋肉の収縮によって骨格が動きます。一方、筋膜は動かすのではなく体を支えるのが役割になります。骨と筋肉だけではつぶれてしまいます。体の構造を支えているのは筋膜です。言わば体を支えるボディースーツのようなものです。

筋肉が正常でも筋膜に異常があれば骨格や筋肉のバランスに歪みが生じます。歪んだ状態で良い姿勢を維持しようとするため、筋肉に負担が掛かり疲れやすく、コリが生じやすくなります。つまりは不自然な姿勢による骨格のゆがみ、血行不良などが表面化し、痛みやコリの症状として表れるのです。

全身を包む筋膜スーツの改善

そんな症状をよく筋肉痛と言いますが、神経の多くは筋肉の内部よりも表面の筋膜に存在するようです。つまりは筋肉痛よりも筋膜痛と言った方が正しいのかもわかりません。関節や筋肉の痛みと思っていたものが、実は筋膜の異常で痛みを感じていることが多い様です。だから筋膜の緊張を開放することが痛みやコリを和らげるカギとなります。本来自由に伸び縮みして体にフィットしていた筋膜スーツの水分が失われ堅く縮んだり、どこかしわ寄せたりすると筋膜が固定されフィットしなくなっていると言うことです。フィットしないだけでなく、ある場所のバランスの歪みや癒着からくる筋膜の異常が遠く離れた場所のコリや痛みなどを引き起こしている場合があります。コリや痛みを改善するには筋膜を再び元の状態に戻し、整えていくことです。一時的な症状の緩和ではなく、根本的に姿勢を整え長期的な改善効果をするのがコリや痛みの解消につながるのです。もともと筋膜はシワがよりやすいため、軽度の縮みは叩いたり揉んだりするのではなく、筋肉の表面を「伸ばす」ことで改善することができます。

自身でできる方法としては、

- ①仰向けに寝転がって両肩の下に丸めたタオルや座布団などを敷き（両肩と平行になるように）、
- ②体重で圧をかけながらくると転がす方法があります。

そのほかに

- ①背中を丸めずに肩甲骨だけを押し出すイメージで両腕を前に伸ばします。
- ②この状態で20秒～90秒キープ。この時背中が丸まらないように注意します。
- ③次に肘の高さをキープしたまま、両腕を開くように後ろに引く。この状態で20秒～90秒キープ。
- ④肩甲骨をおこすイメージで両腕を上にあげる。この状態で20秒～90秒キープ。

これだけでも足、お尻や肩など全身のこりを改善できますよ。一度試してください。参考:<http://www.seitai-sendai.com/youtuu/kinmaku.html> 他