

# WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックホームページ [www.livic.co.jp](http://www.livic.co.jp)

リビックルームへようこそ

心 **ほんわか** 夜 **ふかし** 号



VOLUME 31



下  
のどかな田園風景  
の中にとって  
も癒やされます。ワ  
イン醸造所やワイ  
ン畑の見学ツマ  
もあるんですよ。



暮らしに **サプリ** “ながら運動”で、基礎代謝をアップ。

リビックの **びっくり** どうしてリビックが、“太陽光発電”なの？

みんなの **投稿ボード** 「わが家のお雑煮自慢」

ほのほの **散歩道** ワイナリーレストラン・サンクゼール(長野県飯綱町)

今回の表紙は

リビック長野から  
お届けします！



## ブドウ畑に囲まれた、丘の上のレストラン。



長野県飯綱町に、広大なブドウ畑、ワイナリー、レストラン、そして素敵なチャペルのある、温かい雰囲気をもつ農村リゾートがあります。日頃 自家製ジャムなどお土産がいっぱいからLPガスをご愛顧いただいている「サンクゼール」様です。

広い敷地の中に、いろいろな施設があり、家族連れやカップルでにぎわっています。



田園風景の中で、食事や買い物も楽しめ、結婚式も行うことができます。誰もが自然と笑顔になれるところ、そんなお店を「ほのほの散歩道」でもご紹介します。





# 時間や服装・場所も問わず、疲れにくいから、長続き! “ながら運動”で、基礎代謝をアップ。

## 基礎代謝アップが必要な理由

基礎代謝とは、何もせずじっといても生命を維持するために使われるエネルギーのことで、私たちの1日の消費カロリーの約70%を占めています。基礎代謝量は、筋肉の量に比例し、同じ体重の人が同じ量の食事をして、筋肉の多い人のほうが太りにくいと言えます。つまり基礎代謝を高めると、食べても太りにくい身体になるということです。無理な食事制限をしなくても、リバウンドの少ない効率のよいダイエットができるため、健康の維持にも役立ちます。

## ながら運動 効果アップと習慣づけのポイント

- 時間をかけない** 普段の生活をしながらエクササイズをプラス。いつでも、どこでも、思い立ったらすぐにできます。「運動する時間がない」という人にぴったり。
- やさしい運動** 実はキツイ運動と比べても、やり方によってはエネルギー消費量はほとんど変わりません。疲れを蓄積しないやさしい運動なら気楽にできます。
- ストレスをかけない** 運動の種類、量、時間などを自分のペースで決められるので、キツイ運動を続けなければいけないというストレスがなく、コツコツ楽しみながらできます。

※ご自分の体力や体調に応じて、無理な運動をしないようにご注意ください。

**ハミガキながら 内もも締め**

両足のかかとと膝をつけます。内ももに力を入れながら膝を曲げ、今度は力を抜きながら伸ばします。1秒おきに繰り返し、1分以上続けます。

◎ 内ももに効果 1分

**食事の準備しながら かかと上げ下げ**

肩幅の広さで立ち、背筋を伸ばし、お腹をへこませ、かかとの上げ下げを繰り返します。

◎ ふくらはぎに効果  
1秒で1回上げ下げ×10回  
1秒で2回上げ下げ×20回  
合計30回

時間が無い、キツイと思うと、運動を続けることは難しいですね。家事や仕事のついでに、いつでもどこでもできる「ながら運動」はいかがですか。

**洗濯しながら 洗濯物取りスクワット**

洗濯物を入れたカゴを床に置き、片足を半歩前に出し、背筋を伸ばしたまま膝からゆっくりしゃがみ、両手で洗濯物を取り、立ち上がる。次は反対の足を前にして行います。

◎ 太もも・お尻に効果  
◎ 両足を交互に

背筋を伸ばしたまましゃがもう!

**パソコンしながら 両足引き上げ**

両手を机に置き、お尻に力を込めて、両膝を胸のほうに引き寄せ、8秒間維持してから戻します。

◎ 腹筋に効果  
◎ 8秒静止×10回

**パソコンしながら 片足伸ばし**

椅子に浅く座り、片足をゆっくり伸ばします。次につま先を立て、ひざ上に力を込めて8秒間止めます。これを左右の足で行います。

◎ 太もも・膝に効果  
◎ 8秒静止×左右5回

## あなたもマナー美人 和食編 知っておきたい、食事マナー。

和食のマナーは、箸づかいをはじめとする食器の扱いが大切です。基本は、一緒に食べている人に、不愉快さや不潔な感じを与えないこと。普段の食事から気をつけていきましょう。

### 箸と食器の扱いは大丈夫ですか?



「嫌い箸」といわれる失礼なマナーの一例です。

- × 迷い箸
  - × 涙箸
  - × 渡し箸
  - × もぎ箸
  - × 逆さ箸
  - × 寄せ箸
- どれを食べようかと箸先をお箸から醤油や汁など食事中で、器の上を迷わせない。に箸を渡して置かない。
- 箸先についてご飯粒を箸を逆さにして、箸の手で器を箸で引き寄せない。両口をつけて取らない。持つ部分で取り分けず、手で持ち上げ、近くへ置く。



# エネルギーはトータルで考えると、より効率的&経済的! どうしてリビックが、“太陽光発電”なの?

私たちの暮らしは、いろんなエネルギーで支えられています。リビックでは、このエネルギーを安定的に、そして賢く利用するために、地球に優しいLPガスとともに、太陽光による発電を合わせて使うことをおすすめしています。

## 太陽光発電 Q&A

### ① 家庭で使う電気をどれくらい発電できるの?

**A** 地域や状況によって違いますが、一般家庭の電気使用量に匹敵するほどの発電は可能です。しかし夜間は発電できないので、電力会社から電気を買う必要があります。ただし余分に発電した電気を売ることが出来るので、昼間の電気使用量を抑え、売電量を増やすと、電気代が0円からプラスになることも期待できます。

### ① オール電化じゃなくてもいいの?

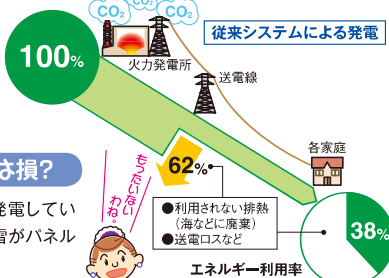
**A** オール電化じゃなくてもいいんです! LPガス機器との併用なら、発電量が増える昼間の電気使用量を最小限に抑えて売電量を増やすことができます。

### ① 曇や雨、雪が降る地域では損?

**A** 曇や雨の日でも日射量に応じて発電しています。雪が多い地域でも大丈夫。雪がパネルから落ちる角度等を考慮して設置します。

### ① 本当に環境にいいの?

**A** 私たちが毎日使っている電気の多くは、発電時に大量のCO2を排出しています。また各家庭に届くまでの送電ロスが約60%にもなります。使う人の側で、CO2を発生させずに発電する太陽光発電は、環境にも私たちにも優しい選択です。



## LPガスと太陽光発電はベストコンビ

快適お湯ライフも叶えるベストコンビ!  
エコジョーズ×太陽光発電

年間13%のCO2排出量の削減と光熱費もグンとお得です。初期費用が抑えられるのも魅力!

マイホーム発電のベストコンビ!  
エネファーム×太陽光発電

エコジョーズよりもさらにCO2削減効果が高まり、なおかつ「太陽光発電」で環境にも家計にもやさしい!

- 設置工事終了からが本当のお付き合いです。地域密着でガスを供給してきたネットワークで、アフターメンテナンスも万全です。
- お客様のエネルギーを見つめてきたからこそのご提案があります。
- 専門技術を持ったプロの施工技術者が施工いたします。

## ちよい×ピカノート

# ガスファンヒーターを使う前に 知っておきたいお手入れ法!

### 使用前の点検ポイント

- ガスホースは正しく接続し、折れ、ねじれはありませんか?
  - 電源コードは傷んでいませんか?
  - エアフィルターは正しくセットし、ホコリ詰まりはありませんか?
- ★最低でも3シーズンに1度は、専門員による定期点検をお勧めします。

### 普段のお手入れも忘れずに

- 月1回 エアフィルターを取り外して、掃除機で吸い取るか、ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。
- 月1回 温風吹き出し口は、濡らしてよく絞った柔らかい布で拭くか、掃除機で吸い取りましょう。

**ポイント**  
内部にホコリがたまっているときは点検がオススメ

※詳しいお手入れ方法は、必ず機器の取扱説明書をご確認ください。  
※お手入れの際は、必ずガス栓を閉め、電源を切り、本体が冷めてから行ってください。

# 「わが家のお雑煮自慢」

たくさんのご応募ありがとうございました！  
地域によってお雑煮の具やダシはマチマチ、  
どんな思いが込められているのかな。

## 福よ来い来い福来魚雑煮

[富山県黒部市 Fさん他]

茹でた餅、ごぼう、人参、焼き豆腐、こんにやくなどの具をダシ+醤油で味付けた富山の雑煮に、『福来魚』をトッピングするのは、県東部ならではの。



福来魚はブリの子ども

## あま〜いお雑煮!?

[石川県七尾市 Mさん他]

煮た小豆の汁に、お好みで砂糖を足していただくのが小豆雑煮。お餅は焼餅。



## だしにこだわる金沢雑煮

[石川県金沢市 Tさん他]

昆布と鰹節で丁寧にとったすまし汁に、四角い餅を入れただけのシンプルな雑煮。加賀野菜のセリをトッピングしたりする。



## 真っ白雑煮

[福井県福井市 さん他]

昆布でダシを取り、白カブと丸餅を入れて白味噌で味付け。仕上げにたっぷりの鰹節。



## ま〜るく幸せ雑煮

[滋賀県近江八幡市 Kさん]

嫁ぎ先のお義母さん直伝の雑煮は、大根、人参、芋、餅全てがまん丸。来年もま〜るく過せますように…(〜)



## 山の幸雑煮

[新潟県上越市 Yさん他]

鶏肉、大根、人参、竹輪、こんにやく、油揚げ、欠かせないのがゼンマイ。お餅は焼いてさつと湯通し。



## ノリノリ雑煮♪

[千葉県千葉市 Oさん]

鶏肉、大根、人参、三つ葉を入れ醤油ベース。最後にここがポイント!青海苔、鰹節、はばのりをこれでもかとした地元ならではのお雑煮です。



## TOKYOZOUNI

[東京都足立区 Oさん他]

昆布と鰹節でダシを取り醤油、みりん、酒で味付けしたすまし汁。焼いた角餅、鶏肉、小松菜、なるこを入れた東京雑煮。



## 鯛街道からやって来た鯛雑煮

[長野県長野市 Sさん]

お餅の上には、セリ、大根、人参、そして主役は鯛。すりゴマをたっぷりかけて頂きます。



いつものお雑煮をアレンジ!  
**揚げ出し餅のおろし雑煮**



【材料(4人分)】 切り餅4個・片栗粉適量・大根1/2本・生姜ひと片・大葉4枚・ダシ汁800cc(今回は「あごだし」を使用)・揚げ油適量・【調味料】醤油大さじ3・みりん大さじ2  
【作り方】 ①半分に切って電子レンジで少し硬めに加熱した餅に片栗粉をまぶし、160℃の低温で揚げる。

②ダシ汁に調味料を入れ、つゆを作る。

③器に餅とつゆ、大根おろしを盛り付け、大葉、しょうがを飾る。

★餅を揚げてココをアップ!

万能和風だし「あごだし」使用!  
リピックで発売中!



その他、アレンジ雑煮、餅活用レシピは、ホームページで!

WebへGO! リピックグループQ検索してね!  
▶トップページ▶くらすとレシピ

投稿募集  
次回のテーマは

わが家の  
お弁当自慢

親子のお弁当の味  
定番のおかず

家族に人気のおかず、  
お弁当にぴったりの  
おすすめおかず



ハガキにご記入願います。

本誌掲載の方には、「ちょっといいもの」プレゼント!

リピックではお客様の「太陽光発電」を応援しますぜひご相談ください!  
貴重なご意見ありがとうございます。お客様からいただいた大切なご意見は、今後の情報発信に役立てさせていただきます。

- アンケートをお願いします。プレゼントもありますよ!
- ①環境問題に興味がありますか?  
 多いにある  ある  どちらでもない  ない
- ②太陽光発電に関心がありますか?  
 ある  どちらでもない  ない  実際に使っている
- ③太陽光発電にどんなイメージを持っていますか?(複数回答可)  
 環境に優しい  電気代がお得  今後普及しそう  
 初期費用が高そう  オール電化  難しくて分からない  
 その他( )
- ④「ダブル発電(\*)」という言葉を知っていますか?  
 ※太陽光発電+ガス発電で発電量がアップするシステムです。  
 知っている  聞いたことはあるが内容は分からない  
 知らない

アンケートの詳しい情報は、このページのページをご覧ください。  
あてはまるものにVをお付けください。

「わが家の自慢のお弁当レシピ」を大募集しています!  
皆さんの自宅の「お弁当」の自慢を教えてください!  
「家族に大人気のおかず」、「お弁当にぴったりのお勧めおかず」、「思い出のお弁当の味」など、何でもOKです。 ※記入は自由です。お気軽にお書き下さい。

● ほのぼの散歩道  
**ガスの炎と自然の恵みで、本物を提供**

ワイナリーレストラン・サンクゼール  
 長野県上水内郡飯綱町芋川1260  
 TEL 026-253-7002 FAX026-253-6877

こんにちは。リビック長野の森田です。信州の豊かな自然の中にある「ワイナリーレストラン・サンクゼール」さんは、ヨーロッパの田園

でき、とても感動しました。記念日に、ご夫婦やご家族で来店される方が多いというのも納得です。

風景のような景色を眺めながら食事ができるレストランです。欧風田舎料理を基本とした、月ごとに変わるコース料理は特におすすめ。取材の日にいただいた9月のコース料理は、茄子とうなぎの



↑店内から望むブドウ畑とチャペル

テリーヌや秋鮭の生ハム巻き、そして地元農家から直接仕入れた野菜を使った数々のお料理に、デザートにはかぼちゃのムースと、どれも旬の食材を存分に楽しめるお料理でした。毎月、新たなメニューを考案中とのことで楽しみです!

景色も、スタッフの方が手掛ける空間で、雰囲気も抜群です。料理も空間も、「手作り」の温かさが心地よい、本当に素敵なお店で個人的にも大好きになりました。

また、テーブルにそっと置かれた手書きのカードやデザート皿に書かれたメッセージなど、スタッフの方々の温かいおもてなしの心・お客様への感謝の気持ちを随所を感じる事が



↑感謝の言葉を添えたデザート



**お店情報**

- 営業時間/  
 ランチ 11:30~16:30  
 (15時LO・火曜は14時LO)  
 ディナー 18:00~20:00(要予約)
- 定休日/なし
- HPアドレス/http://www.stcousair.co.jp/



↑LPガスで調理中



↑秋鮭の生ハム巻き



↑リビックカーくんとスタッフの皆さん

暮らしワクワク  
 ツypsが当たる!  
**アンケート  
 プレゼント**

応募ハガキ裏面のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げています。「わが家のお弁当自慢」もあわせてご協力ください。

**応募締切り：2011年1月10日**

**応募方法**

- ①添付ハガキで応募 **【切手不要】**  
 下記のハガキにクイズの答え、「わが家のお弁当自慢」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストに投函して下さい。
- ②ホームページから応募  
 リビックホームページの応募専用フォームをご利用下さい。

**WebへGO!** リビックグループ **検索してね!**  
 ▶トップページ ▶リビックルームへようこそ

今回のプレゼントはコチラ→

タニタ活動量計  
 カロリスムスマート **3名様**



1日の消費カロリーがわかる活動量計。上手にダイエットしたい、楽しみながら健康管理したいといった方におすすめです!  
 ★カラーはお手元に届いてからの楽しみ!

さらに  
**Wチャンス!**

ミニお弁当  
 レシピブックを  
 100名様に!



※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、賞品の発送やご連絡、情報の提供などに使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力お願いいたします。  
 ※抽選当選:応募締切り後、厳重な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

プレゼントの応募締切りは平成23年1月10日です。

郵便はがき

9 3 0 8 7 9 0

富山市総曲輪三丁目1番7号

株式会社リビック  
 リビックルーム編集室 行

**見本**

フリガナ	年齢	性別	歳
お名前	〒	道	市・町・丁目
ご住所	〒		
電話番号	-		

リビックやリビックルームについて、ご意見・ご感想があればご自由にお書きください。

料金受取人私郵便  
 富山支店承認  
**2077**  
 差出有効期限  
 平成23年1月  
 20日まで

リビック・ぶれす

お歳暮、ご贈答、お取り寄せは  
アストモスギフトで!

★ラッピング・のし無料サービス  
★全国各地配送可能  
(一部商品、一部地域は除きます)



お歳暮  
早期予約  
10%OFF



とれたての美味しさやこだわりの味覚が満載のカタログです。  
早期予約(11月17日まで)で、10%OFFの老舗おせちや贈って  
喜ばれるスイーツや特産品が310点も掲載されています。  
美味しいものに目がないあの人へ、一年間頑張った自分へ  
のご褒美にぜひどうぞ。

大人気  
お取り寄せ  
スイーツ



カタログをご希望の方は、  
お客様の担当者まで  
お気軽にどうぞ!

お申し込みは簡単、  
丁寧にご説明します。



ふるさとの  
味わい深い  
特産品

カタログ有効期限 / 2011年3月31日 年内発送のご注文締切 / 2010年12月17日

## リビックファミリーからのメッセージ

2010年度入社フレッシュヤーズ!!

— テーマ —

入社して半年、仕事をしてみて、  
一番嬉しかったことは?

点検で訪問したお家の  
おばあちゃんが、  
事務所にいる私に  
初めて電話をしてさ  
てくださったこと  
リビック富山  
牧野愛弓

初めて  
成約したエコ  
ジョーズを取り  
付け、お客様から  
「ありがとう」と言っ  
ていただいたときです  
リビック相模原  
奥村俊介

お客様  
に商品を購入  
していただいた際、  
「ありがとう、また  
よろしくね。」と言っ  
ていただいたとき  
リビック相模原  
寺崎 伸

初訪問  
のお宅で点検  
終了後何もできな  
かった自分に笑顔で  
本当にありがとうと言っ  
ていただいたこと  
リビック能登 宇津営業所  
小酒 誠

お客様  
に名前を呼ん  
でいただいて、あ  
りがとうと言っ  
ていただいたことが嬉し  
かったです  
リビック新潟  
高杉友輔

コンロ  
実演の提案を  
したときに、自分  
の出したアイデアが  
採用され、実演でき  
たことです  
リビック富山  
長谷麻衣子

## LPガス安心教室

### LPガスボンベ、配管まわり 冬の安全対策

冬は、積雪や凍結など、屋外にあるボンベやLPガス設備  
にとっても厳しい季節。安全のため、冬対策しましょう。

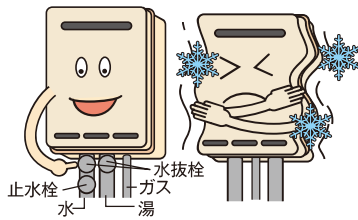
#### 雪対策

- ・雪おろしの際は、LPガス設備に損傷を与えないよう注意してください。
- ・ボンベや配管まわりは除雪や雪囲いをするなどしてください。
- ・排気筒(煙突)は丈夫な支柱で補強してください。



#### 凍結対策

- ・長期外出をされる場合や凍結のおそれがある日は、ガス給湯器や瞬間湯沸し器の水抜きを行ってください。詳しくは担当営業マンにお尋ね下さい。



お困りごとがあれば、お気軽にお声をかけてください!

## つぶやきメモ 編集後記

今回の特集は「ながら運動」。冬は基礎代謝が一番高い季節だそうです。寒くなると、体温が下がらないよう代謝を活性化させ、エネルギーの消費を増やし、体温を維持します。しかし筋肉が少ないと、代謝を活発にしても体温を十分に上げられないため、身体に体脂肪を蓄えて体温を保とうとします。ということは…運動をするなら、本格的に寒くなる前の今じゃないですか!? 日常生活で、ふとした時にできる「ながら運動」で、基礎代謝をアップしてみませんか?

ヒューマン・エネルギー企業



株式会社リビック 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ☎076-424-1721

URL <http://www.livic.co.jp> E-mail [info@livic.co.jp](mailto:info@livic.co.jp)



リビックルームは、環境に配慮して、大豆油インキを使用し、印刷時に有害な廃液が出ない「水なし方式」で印刷しています。

2010.10