

# WELCOME TO LIVIC ROOM

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



VOLUME 34



どんぐりてくてくお散歩号



暮らしに  
サプリ この冬はショウガのパワーでぽかぽか生活

リビックの  
びっくり ガスファンヒーターdeあったか川柳

みんなの  
投稿ボード 簡単!栄養満点! みそ汁レシピ

ほのぼの  
散歩道 地元で愛される、こだわりのラーメン(千葉県四街道市)



東京湾アクアライン



観音橋は養老溪谷のシンボル

今回は千葉県にやって  
来ました。千葉県は関東  
の中でも、温暖な気候  
で、人もあったかくてとっ  
ても素敵な場所でした!

千葉県 養老溪谷

今回の表紙は

リビック千葉から  
お届けします!



まずおすすめスポットいっぱいの  
千葉へ遊びに来て下さい。

こんにちは。今回はリビック千葉からお届けします。

表紙には、カメラが趣味というお客さまから写真をお借りして、千葉のいいところをご紹介します。どうですか、とってもきれいですね!

養老川上流にある「養老溪谷」は、房総の秘境とも言われる景勝地で、ハイキングやキャンプなども楽しめます。秋は特に人気が高く、たくさんの方が紅葉狩りに訪れます。例年だと、紅葉の見頃は11月下旬から12月初旬です。「東京湾アクアライン」も、これからの季節は夜景がきれいで、家族や仲間とのドライブにお勧めですよ!千葉県にはたくさんの観光スポットがあるので、ディズニーランドだけでなく、ちょっと足を伸ばしてみてください。

寒さに負けない!

# この冬は、ショウガのパワーでぽかぽか生活

近年、食生活や運動不足、クーラーなどの影響で、日本人の平均体温が下がっていると言われています。そんな中、「身体を温める」と言われるショウガが注目されています。漢方にも使われているショウガの魅力をお伝えします。

## 食べ方で変わるショウガの効果

身体を温める2つの辛味成分

### ジンゲロール

生のショウガに多く含まれ、血液の流れを促し、手足を温める作用があります。また免疫力をアップさせる効果もあるとされています。反面、身体の深部がやや冷えます。

### ショウガオール

加熱すると「ジンゲロール」が「ショウガオール」に変わります。身体を深部から温め、温かさが長続きます。

食べ方を変えると、  
得られる効果も変わります。

### 生で食べる 風邪のひき始めに……

「ジンゲロール」が免疫機能をアップさせ、風邪のウイルスに負けない強い身体を作ってくれます。ジンゲロールは酸化しやすく、加熱すると減ってしまうので、食べる直前にすりおろすのが効果的です。

### 加熱する 身体を温めてくれる……

「ショウガオール」が血管を拡張し、血行をよくするため、身体のコから温まります。効果が数時間持続するので、冷え性対策にはこちらがおすすめです。

### 乾燥させる 温め効果がより高くなる……

「ジンゲロール」と「ショウガオール」のバランスが良く、両方の効果が得られ、より長く身体全体を温めてくれます。漢方薬にもショウガを蒸して乾燥させた「乾姜(かんきょう)」があります。

### ショウガはちみつ (免疫力アップ)

①ショウガをよく洗い、スライスして水に浸してアク抜きする。  
②ハチミツを浸かるほどに入れて、日の当たらない涼しい場所で2日~1週間寝かせます。



ジンゲロールは皮に近いところに多いので、皮をむかずにスライスします。

### ショウガふりかけ (冷え予防・発汗作用)

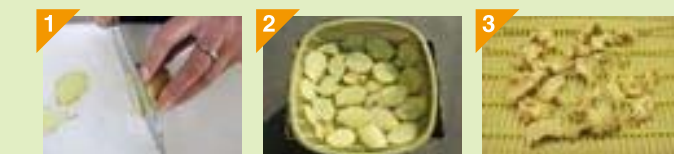
①みじん切りにしたショウガとしらすをテフロン加工のフライパンで炒る。  
②とろろ昆布とゴマを混ぜて、さっと炒めて出来上がりです。ご飯やお漬物に合いそうです。



ショウガオールは炒めたショウガに最も多いことが分かっています。

### 乾燥ショウガ (体温アップ)

①皮をむいたショウガを1mmにスライスし、ザルに並べて天日干しで1日。室内干しで1~2週間(カビに注意)。そのまま紅茶に浮かべたり、スープに入れるとショウガの旨味が濃く、美味しいですよ。



乾燥させると軽くなりますが、成分が凝縮しているため摂り過ぎに注意して下さい。

### ショウガ利用の豆知識

摂取目安は1日10g

一日の摂取量の目安は10g。5片ほど、すりおろしてあれば小さじ1杯程度。

### 水につけるか、すりおろして冷凍保存

きれいに水洗いしたあと、そのまま水を入れた瓶に入れておきます。またショウガをすりおろし、冷凍保存袋に薄くのばし、冷凍保存します。凍った板状のショウガを使う分だけ折って取り出します。



## リビック! ビックリ!



## この冬、ガスファンヒーターが魅力的!

# ガスファンヒーターdeあったか川柳

あたたかざで選ぶなら、何と言ってもガスファンヒーター。そのうれしい特長やほんわかするシーンを川柳をご紹介します。

### 寒い朝もスイッチONから5秒で温風!



スイッチを押してから温風がでるまで、**わずか5秒**という早さも魅力です。寒い朝、なかなか布団から出られなかったアナタもガスファンヒーターなら素早く動ける!

### 灯油のような面倒な給油の手間なし!



せつかくの暖房中に、燃料切れ…。「お前が行けよ。あなた行ってよ。」そんな事ありませんか? ガスファンヒーターならガス栓で給油しているので、**面倒な給油が一切なし!** 重いタンクを持ちたり、保管場所に困ったり、という事からも解放されますよ。

### お部屋のすみすみまでパワフル&効率よく暖めます!



暖房範囲の広さもガスファンヒーターの大きな魅力です。頭上から風が吹き出すエアコンとは違い、足元から温風が吹き出し、部屋の隅々までムラなく暖めてくれるので、心地よい暖かさが続きます。

### プラズマクラスター機能付ならお部屋の空気も汚しません!



お部屋を暖めながら、お部屋の空気が清潔してくれる**プラズマクラスター機能付ガスファンヒーター**。浮遊カビ菌やアレル物質や加齢臭も! 除去してくれます。暖房せずに**単独運転**もできるので、1年中大活躍してくれます。

### プラズマクラスター機能付

## ガスファンヒーターであつたか&キレイ!

1. イオンを放出
2. カビ菌やウイルスに作用
3. 水になって空気中に戻る

### プラズマクラスターの効果

- 浮遊アレル物質の作用を抑制
- 浮遊カビ菌を除菌
- 浮遊菌の作用を抑制
- 浮遊ウイルスの作用を抑制
- 付着臭を分解・除去

## プラズマクラスターイオン機能付ガスファンヒーター

### リース実施中!

月々**980円**(税込)~  
リース期間5年、専用ガスコード付  
詳しくは裏表紙をご覧ください。



RC-L4001NP-WH

## くらしを守る LPガス安心教室

# 火災警報器で大切な家族を守る

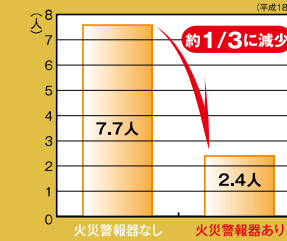
住宅用火災警報器の普及率は**全国で71.1%**(2011年6月現在)

火災による犠牲者の約6割が「逃げ遅れ」



この数字を見て、「高い」と思いませんか? しかし3割近くの方が未設置なことは問題ではないでしょうか。

住宅火災による死者の約6割が「逃げ遅れ」です。「逃げ遅れ」を防ぎ、大切な家族と住まいを守るためには、火災警報器がとても役立ちます。



## 火災警報器なら、リビックにまかせ!

リビックがオススメするのは、音声案内式のワンランク上の無線連動タイプ。火元から離れた火災警報器も、火災発生と同時に警報音声を発してくれます。取り付けもお任せ下さい。



YK-110BM



## あなたもマナー美人

# 年賀状を気持ちよく出すために、知っておきたいこと

知っているようで、意外と間違えて覚えていたりする年賀状のマナー。作る前にしっかり確認しておきませんか。

▶**賀詞は相手や関係で使い分け**  
「謹賀新年」などの言葉を賀詞と言いますが、この中でも「賀正」、「迎春」など二文字の賀詞は、簡略化したものなので目上の人宛には使いません。

▶**手書きの一言を添えて**  
パソコンの普及でプリンター任せになりがちですが、手書きの一行を添えて気持ちを伝えてみませんか。

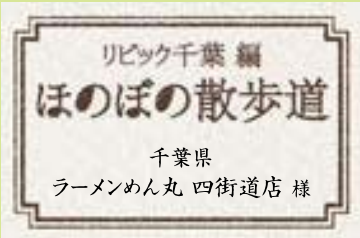
▶**写真入りは、親しい間柄の方へ**  
子供や家族の写真入りの年賀状は、上司や取引先など公的な関係には相応しくありません。日頃の付き合いの程度により喜ばれる場合もありますが、親しい間柄にとどめておく方が無難です。

▶**忌み言葉は使わない**  
「去る」、「失う」などの忌み言葉を使わないのが原則。だから「去年」と書くのも間違いなのです。

### ▶メールより年賀状

親しい友人でも年賀状は年始めの楽しみです。上司、先輩、恩師などには年賀状を、年賀メールは、ネットで知り合った友人など、メールのやりとりが主人にしてはいかがでしょう。

▶**喪中欠札が届いたら**  
喪中欠札は、「忌中なので年賀の挨拶ができず失礼します」という意味なので、本来年賀状を送っても失礼にはなりません。しかし昨今では失礼と考える人が増えており、「寒中見舞い」を出す方がいいですね。



## 地元で愛される、こだわりのラーメン

「ラーメンめん丸」さんは、東北、関東甲信越を中心に、44店舗を展開する地元で人気のラーメン店です。私たちリビックでは、千葉、埼玉、相模原エリアの10店舗でガスのお付き合いをさせていただいております。

その中でも、千葉県四街道にあるこのお店は、サラリーマン、家族連れなど幅広い層のお客さまが行列を作ることもある人気店です。

たくさんのメニューの中でも、1番人気メニューはシャキシャキ野菜たっぷりの「味噌野菜ラーメン」。さっぱりの中にもコクのあるスープは、ひとときも集中力を切らさず、丹念に煮込まれた豚ガラなどがベース。北海道味噌と厳選素材を練り合わせた、味わい深い一杯です。新潟県の美



四街道店と店舗前に並ぶスタッフの皆さん



美味しい水を使用して作られた自家製麺は、弾力が

ありながらも、ふんわりとした食感でスープとの絡みが絶品なのです。

「手速さ」が肝心のラーメンに、時には強く、時には絶妙な火加減で答えるガスはこの人気店の欠かせないパートナーとなっていると思うと、少し自慢したくなりますね。

また注文が入ってから切る、切り立てチャーシューや、新鮮なひき肉と野菜で毎日仕込まれる、主役級の旨さの手作り餃子、チャーハンなどのサイドメニューも本当に丁寧に作られています。

そして何よりお店の方が作るアットホームな雰



囲気に、つつい僕も何度も通ってしまう魅力のあるお店です。ぜひ県外の方にも味わっていただきたいラーメンです。

たくさんのメニューが貼り出された店内。セットメニューが充実しているのも人気の秘密。



千葉県四街道市栗山908-1  
TEL 043-422-7292

営業時間/11:00~24:00(L.O. 23:00) 年中無休

【リビックの大切なお客さま】

●リビック千葉エリア/穴川店・吉岡店・四街道店・国分寺台店・佐倉藤沢店・八千代店

●リビック関東エリア/川越店

●リビック相模原エリア/甲府豊富店・甲西店・身延店

← ガスの炎が絶妙な火加減で調理をサポート



人気メニュー

- ①味噌野菜ラーメン 800円…たっぷり野菜で人気NO1。
  - ②辛味噌ネギラーメン 820円…人気の辛味噌に、シャキシャキネギがぴったり。
  - ③醤油ラーメン 550円…ラーメンの王道ですね。
  - ④餃子セット プラス290円…めん丸特製の主役級メニュー。
  - ⑤半チャーハンセット プラス370円…バラバラながらも、ふつくらおいしい。
- ※上記価格は消費税込み。

暮らしワクワク  
グッズが当たる!  
アンケート  
プレゼント

応募方法

下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき、「ふと、食べたくなる我が家の料理レシピ」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

応募締切り：2012年1月10日



アストモスギフト限定商品!

「深紅の女王」ロイヤルクイーンの高級いちごジャム(1本・150g)をプレゼント



50名様に!

大ヒット!



甘さが違う!

数量限定で作られる濃厚な味わいを皆様に食べてもらいたくて50名様にプレゼント!

「真紅の女王」と呼ばれるブランドいちごを贅沢に使用した、贅沢ないちごジャムです。

※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、厳正な抽選の上、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。

郵便はがき  
9398790

富山市総曲輪三丁目1番7号

株式会社リビック

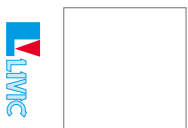
リビックグループ編集室行

1229  
差出有効期限  
平成24年1月  
10日まで  
切手不要

フリガナ	年齢
お名前	歳
ご住所	都・道 府・県
電話番号	



私たちに對するご意見、または日頃の疑問、お困り事など、何でもご自由にお書き下さい。



切り取ってご応募ください

3ステップでつくろう

簡単!  
栄養満点!

みそ汁レシピ by



recipe 1: サラダの余りを使った変わり種



茨城県取手市Sさんの

ごま油香るレタスのお味噌汁

▶レタス外葉+コーン+ごま油



ごま油のコクが新鮮!



の作り方

STEP 1

鍋にごま油を熱し、コーンとレタスの外葉を軽く炒める。

STEP 2

だし汁を注ぎ、煮立ったら味噌を入れる。

STEP 3

器に盛り、最後にすりゴマをふりかけて完成!

recipe 2: あったまるイモト味噌汁



神奈川県相模原市Oさんの

豆乳のお味噌汁

▶大根+人参+里芋+しいたけ  
+長ネギ+ショウガ+豆乳

豆乳としょうがが入り  
であったまる〜



の作り方

STEP 1

だし汁に食べやすく切った大根、人参、里芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。

STEP 2

しいたけ、長ネギ、すりおろしたショウガを入れてひと煮立ち。

STEP 3

最後に味噌と豆乳(だし汁4:豆乳1が目安)を入れて沸騰させないように温めて完成!

recipe 3: めざまし味噌汁



富山県富山市Nさんの  
ジャガイモ団子  
のお味噌汁

▶ジャガイモ+油揚げ  
+長ネギ



の作り方

STEP 1

じゃがいも2個の皮をむいてすりおろし、水気を絞る。片栗粉を加えて団子にする。

STEP 2

だし汁に団子、油抜きした油揚げと少量の味噌(団子に少し味付けの為)を入れて煮る。

STEP 3

団子が透明になり浮き上がってきたら長ネギと味噌を入れて完成!

もちもちじゃがいも団子の食感が不思議!

フロックリー  
味噌汁

田舎味噌汁



ホームページでは、その他のレシピもご紹介中♪ [www.livic.co.jp](http://www.livic.co.jp)

投稿募集

次回のテーマは

ふと、食べたくなる  
我が家の料理レシピ

元気つけてくれる、安心して食べたい、ふと、無性に食べたくなる、お毛なびではの料理はありませんか? そんなお毛なびに悩むあなたに、



本誌掲載の方には  
ちょっといいもの  
プレゼント!

ふと、食べたくなる我が家の料理レシピ大募集! ★本誌掲載で景品進呈!  
皆さんのお宅に、ふと、食べたくなる料理はありませんか? その特徴やレシピを募集しています。  
※記入はご自由です。お気軽にお書き下さい。

アンケートに答えると、グルメなプレゼントが当たる!

あてはまるものに✓をお付け下さい。  
※プレゼントの詳細は裏面へ

- ①主にリビングで、お使いの暖房機はなんですか? (主なもの一つ)
- ガスファンヒーター
  - ガスストーブ
  - 石油ファンヒーター
  - 石油ストーブ
  - 電気エアコン・ストーブ
  - こたつ
  - 床暖房
- ②上記の暖房機に関してご不満はありますか?。(複数回答可)
- 立ち上りが遅い
  - 給油が面倒
  - 暖まりにくい
  - 燃費(電気代、灯油代)が気になる
  - 安全性(火災等)が心配
  - 臭い
  - その他( )
- ③「ガスファンヒーター」の印象をお聞かせください。(複数回答可)
- すぐ暖まる
  - 給油の手間なく便利
  - ガス代が高そう
  - プラズマクラスター機能が魅力的
  - コンパクト
  - 安全性(火災等)が心配
  - 臭いがありそう
  - 使ってみたい
  - すぐにも使ってみたい
  - その他( )

プレゼントの応募締切は平成24年1月10日です。

貴重なご意見ありがとうございました。

# リビック・ぷれす お歳暮・ご贈答・お取寄・おせちはリビックへ!



## 大切な人へ贈る、想いが伝わるお歳暮

お歳暮は、一年の様々な思いを込めて贈る、冬のご挨拶。  
リビックでは、安心と信頼、そしてあなたの想いが届く品々を  
全国から集めたアストモスギフトカタログをご用意しています。  
今年風の素敵な贈り物もチェックできます。  
あなたのお歳暮選びにお役立てください。



カタログをご希望の方は、リビックの担当者までお気軽にお申し付け下さい。※両カタログとも年2回の発行です。

## ガスファンヒーターは、リースがお得!

リース実施中!

パワフルなあたたかさとプラズマクラスター機能で  
除菌できるガスファンヒーターを  
月々わずかなお支払いで、リースできます。

【特典】  
専用  
ガスコード付

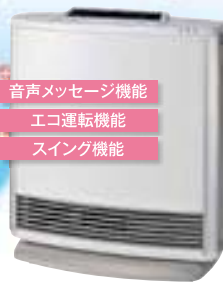
【特典】  
5年間  
修理費無料

【特典】  
お得な  
「暖房ガス料金」  
適用で、ガス代が  
お得に!

### らくとくチョイス

#### プラズマクラスター機能付

#### 空気清浄機を搭載した プラズマクラスター機能付



毎日をごちよく、  
快適にしてくれる。

リンナイ RC-L4001NP-WH  
【リース期間5年】

暖房めやす  
6畳~

月々  
リース料  
(税込) **980**円

その他の  
搭載機能

24時間タイマー、選択式おやすみタイマー、8時間自動消火機能、8時間時計バックアップ機能、静音着火、フィルターサイン、転倒時ガス遮断装置、不完全燃焼防止装置、ロックスイッチ

※詳しくはリビックの担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。



空気清浄機として、  
年中使える1台2役。

リンナイ RC-J5801ACP  
【リース期間5年】

暖房めやす  
9畳~

空気清浄適用床面積  
9畳まで

月々  
リース料  
(税込) **1,280**円

### つぶやきメモ

編集後記

子供の力は凄いと思う時がある。仕事柄、転勤で子供(一人娘)が2回ほど転校したが、うまく溶け込んで、すぐに友達を作る。人見知りをする父の私としては、小学4年生の娘に教えを請うた。答えはこう、「わかっていることでも、取って教えてもらうように自分から話しかける」ことだそうだ。なるほど。誰に似てこのようなことが出来るのだろう。嫁だろうか。それなら私は、嫁の手のひらの上にいるのだろうか(笑) (リビックルーム編集部 えいぐち)



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。

2011.10