

WELCOME TO LIVIC ROOM

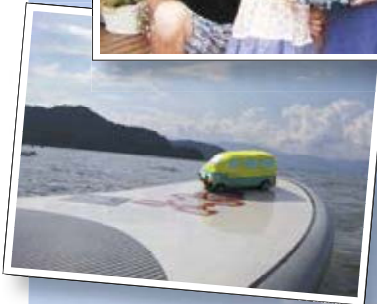
リビングホームページ www.livic.co.jp



VOLUME 39



麦わら帽子夏いっぱい号



豊かな水辺から、みんなとつながっていく。

<滋賀県 琵琶湖にて>



今月の表紙は、
リビング長浜 八日市(滋賀県)

琵琶湖は近畿の水がめと言われ、京阪神の生活や産業を支え、またラムサール条約に登録されるほど、豊かな環境を持つ湖です。しかしその琵琶湖も、環境が悪化したときがあり、やがて人々の琵琶湖の環境を守ろうという願いが大きな活動に広がり、毎年7月1日を「琵琶湖の日」として、県民全体で支えています。

そんな琵琶湖が大好きで、環境にやさしいスポーツで、琵琶湖をおもいきり楽しもうというのが「エコスポーツPukaPuka(プカプカ)」さんです。琵琶湖は、自然の中でスポーツやレジャーを楽しむための格好の場所。ぜひみなさんも琵琶湖の自然に触れてみてください。プカプカさんが教える琵琶湖遊びの詳細は、中面の「ほのほの散歩道」でどうぞ。

暮らしにサブリ

元気をつくる真っ赤なトマト、効果的な食べ方はコレだ!

リビングのびっくり

暮らしの中に、“ハイブリッド”が広がっている!

みんなの投稿ボード

お手軽! もやしづくし料理

ほのほの散歩道

ビワコ エコスポーツ プカプカ 様

アンケートに答えてプレゼントをGET!

おいしいをあなたに!
「アストモスギフトの
お取り寄せグルメ」

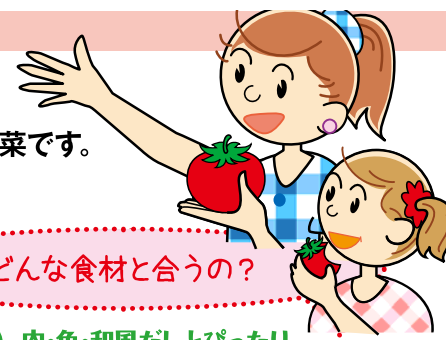
10
名様に!



LIVING INFORMATION FOR BETTER COMMUNICATION

アンケートハガキで
応募ください

元気をつくる真っ赤なトマト、効果的な食べ方はコレだ!



すごいぞ、トマトパワー!

トマトには、身体に大切な成分がいっぱいで、いろんな効果があることがわかっています。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれるくらいの健康食材なのです。

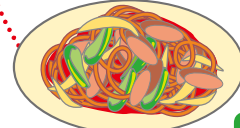
- 免疫カアップ、便秘改善など
- 生活習慣病予防
- メタボ、高血圧、動脈硬化、ガンなど
- 身体の健康
- 二日酔いの防止と緩和
- アンチエイジング
- 疲労回復
- 美肌、脳の活性化など

トマトの食べ方 Q&A

Q 生で食べないとダメなの?

A 切り刻むか、加熱OK

加熱したり、細かく切り刻むと、細胞膜が壊れ、リコピンが吸収されやすくなります。だからトマトを煮込んで作ったトマトケチャップやトマトジュースも効果的。生トマトが苦手なら、食べやすい調理法でどうぞ。



スパゲティ・ナポリタンやトマトの煮込み料理など



メニューが豊かなトマト料理は、トマト嫌いでも食べやすい。

Q おいしさや効果を期待するならば?

A 油、乳製品との相性◎

リコピンは油に溶けやすく、油を使った調理法によって、吸収がぐんと高まります。また乳製品と合わせると、さらに吸収率が上がります。トマト、オイル、乳製品を使うことが多いイタリア料理は、栄養面でも優れたところがあります。



ピザやベーコンとトマトのオムレツなど



Q どれくらい食べればいいのか?

A 目安は、1日大玉2個

老化・生活習慣病の予防、美白効果を期待するならば、1日に大玉2個(約500g)、プチトマトなら約17個(250g)です。トマトの加工品でもOKなので、ケチャップ、ジュース、缶詰など、使いやすいものを選んで摂りましょう。

リコピン15~20mgに相当



Q どんな食材と合うの?

A 肉・魚・和風だしとぴったり

トマトの旨味成分のアミノ酸にはグルタミン酸が含まれていますが、異なるアミノ酸と一緒にすることで旨味がアップ。だから、肉や魚、魚介類、きのこ類とは相性抜群。和風のカツオだしにもぴったりです。



豚肉とトマトの生姜焼きなど

ビタミンB1が豊富な豚肉とトマトの相性は抜群。

パワーの中心は、赤い色素「リコピン」……

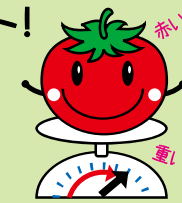
リコピンは、高い抗酸化力をもった赤い色素で、活性酸素の働きを抑えてくれます。その抗酸化力は、βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍以上あると言われています。活性酸素は、増え過ぎると細胞の酸化や老化を早め、生活習慣病の原因となります。

まだまだいっぱい、健康成分

- ビタミン** シミの元になるメラニンを抑えるビタミンCやビタミンA・B1・B2・Eなどが豊富。
- βカロテン** 体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ったり、抗酸化作用がある。
- クエン酸** 疲労回復効果があり、胃液の分泌を促すので、食欲不振時にもおすすめ。
- 食物繊維** 血中コレステロール濃度を下げたり、便秘の改善、大腸ガンにも効果あり。
- ミネラル** 高血圧を予防するカリウムやマグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛など多数。

食べるなら、こんなトマト!

- 赤く濃いものは、リコピンが多い。
- ヘタが濃い緑で、固いものは新鮮。
- 重く、実のつまったものは甘い。



ヘタを下にし、常温で保存する。

ヘタを下にするとつぶれにくく、また風通しのいい場所で常温保存すると、熟成が進み、リコピンが増えます。赤く熟れたものは、冷蔵庫(5~7℃)で保存。熟れすぎ防止には、ポリ袋に入れて密封します。



暮らしの中に、「ハイブリッド」が広がっている!

ハイブリッドふる給湯システム Rinnai ECO ONE

給湯器もハイブリッドで、より効率的に、より快適に。

車に代表されるように、「ハイブリッド」と名のついたものがどんどん身近に増えてきました。そして暮らしもハイブリッドへ。エネルギーを見直して、環境とお財布に優しい暮らしのはじまりです。

そもそも「ハイブリッド」ってなに?

「1×1が、2より大きくなる?」

- 自動車なら「エンジン×モーター」で走る = 環境にやさしく、燃費のいいハイブリッドカー
- 給湯器なら「LPガス×電気」で給湯・暖房 = 快適、省エネ、経済性に優れたハイブリッド給湯器「エコワン」

これが給湯器の「ハイブリッド」



じゃあ、「ハイブリッドな暮らし」ってどんなの?

電気 × ガスのイイトコドリで、節電、省エネ。電気とガスのよいところを最大限に活かす、ハイブリッドな暮らしがはじまっています。

- 電気とガスを賢く使う
- エネルギーの消費を抑えて地球にやさしく
- 家計にやさしく快適な暮らし

ガマンせずに、快適性はそのまま、オール電化の先を行く、地球にも私たちにやさしい暮らし。

ハイブリッドは、素材の「いいところ」を掛け合わせて、最大限に活用する技術だよ。

ポクこそ、ハイブリッド! ハイブリッド(Hybrid)は、動植物では雑種・交配種のこと。ラテン語のhybridusは「雌ブタと雄イノシシの混種」、つまりイノブタのことなんだ!

ガスだけ、電気だけでは、できないけれど、両方使うから快適になる、ハイブリッド給湯器。

- 電気の力で高効率にお湯をつくる。
- たくさんお湯を使うときはエコジョーズがカバー。
- ガスと電気を上手に使い分け、地球に優しく、快適に。

ハイブリッド給湯器「エコワン」のメリット

省エネ性	環境性	経済性	快適性
一次エネルギー効率は、エコキュートの107%を大きく上回る業界最高レベルの125%を達成しています。	従来のガス給湯器と比べて、年間約50%ものCO ₂ 排出量の削減に成功し、家庭からの環境負荷を大幅にカット。	給湯の年間ランニングコストが従来比の半分以下。暖房もハイブリッド運転すると、さらに経済的です。	電気のヒートポンプとLPガスのエコジョーズの相乗効果で、高い効率で家中の給湯と暖房をまると行えます。

お手軽! もやしづくし料理

もやしは、料理の主役を引き立て、いろんな料理にあう野菜です。
今回は、皆様から寄せられたアイデアを元に
食欲をそそる「もやしづくし料理」を作ってみました。
朝食、お昼ごはん、学校や会社でのお弁当にもいかがですか。



富山県T様より♪

メイン

もやしつくねバーグ



福井県K様より♪

メイン

もやしハチミツ味噌チャンプルー



石川県K様より♪

丼

もやしとニラの巣ごもり丼



新潟県Y様より♪

副菜

もやしとさけるチーズ"サラダ"



神奈川県O様より♪

汁

もやし玉スープ



長野県K様より♪

弁当

もやしとたらこチーズ炒め

もやしハチミツ味噌チャンプルー

材料 2人分

豆もやし…………… 1袋
片栗粉…………… 大さじ1/2杯
木綿豆腐…………… 1丁
干しエビ…………… 10グラム
いんげん…………… 6本程
サラダ油…………… 小さじ2杯



【ハチミツ味噌】 ハチミツ…………… 大さじ1と1/2杯
味噌…………… 大さじ3杯

作り方

- ①もやし→洗って、水気を切り、(面倒でなければ、ひげ根を取り)片栗粉をまぶす。
いんげん→斜め3センチに切る。
豆腐→キッチンペーパーで包み、電子レンジで2分程加熱して水抜きする。
【ハチミツ味噌】の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1杯を熱し、干しエビを炒めてカラッとしたら皿に取り出す。
- ③残りのサラダ油を加え、いんげん、もやしの順に炒めたら、豆腐を手で粗く崩しながら加える。
- ④干しエビを戻し、【ハチミツ味噌】を加えて鍋を振りながら炒め合わせて完成。



その他のレシピは、[1ピックホームページへGO!](#)
たくさんのご応募ありがとうございました!

切り取ってご応募ください

投稿募集
次回のレシピの
テーマは

わが家のおすすめ炊き込みご飯

炊き込みご飯の具材は、
お好みの具材を選んでください。

ふわりと広がる香ばしい
ごはん

とっても食欲をそそりますね。

具材、味付け、アイデアなど、
いろいろおまかせください。



本誌掲載の方には
ちょっとしたいいもの
プレゼント!

「わが家のおすすめ炊き込みご飯」レシピ大募集! ★本誌掲載で景品進呈!

おすすめの炊き込みご飯の具材やレシピを教えてください。

※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、美味しいプレゼントが当たる!

※プレゼントの詳細は裏面へ。
あてはまるものに✓をお付け下さい。

①紙面内の記事で紹介した「ハイブリッド給湯器 エコワン」について、
興味は持てましたか?

- 興味を持ってた どちらとも言えない 興味はない
 よく分からなかった

②「ハイブリッド給湯器 エコワン」について
どんなイメージを持ちましたか?(複数回答可)

- よく分からなかった 最新機器 環境に良い
 家計に優しい 節電 快適性
 詳しく知りたい 使ってみたい
 その他()

③当社が給湯器のリースをしていることをご存じですか?

- 知っている 知らない 詳しく知りたい
 その他()

貴重なお意見ありがとうございます。
プレゼントの応募締切は平成25年9月10日です。

リビック長浜 八日市 編
ほのぼの散歩道
 滋賀県
プカプカ 様



**ピワコ エコスポート
 プカプカ**

日本一の湖、琵琶湖で、SUP(スタンドアップパドル)やカヤック、ウインドサーフィン、MTB、トレッキングなど、環境に優しいエコスポーツで遊び、自然と戯れ、楽しんでもらうためのショップです。

- 所在地
滋賀県東近江市栗見出在家町781-1
- TEL/050-5802-9050
- ホームページ
<http://pukapuka290.jimdo.com/>
- 営業時間/平日 10:30~19:00
土日 10:00~19:00
- 定休日/火曜日、第1・3水曜日

子供も大人も、琵琶湖の自然と一つになろう。

オーナーの白井さんがここ、琵琶湖でお店を始められたのは3年前。もともとサーフィンやアウトドアスポーツが大好きだったことが高じて、地元であるこの場所で、「エコスポーツ」に触れてもらうサポートショップ「Puka Puka(プカプカ)」をオープンされました。

ここで特に人気のスポーツは、SUP(スタンドアップパドル)という大きなサーフボードに立ってパドルを漕いで進んだり、波に乗ったりするスポーツです。バランスを取りながら漕ぐので、遊びながら体幹が鍛えられるとあって、子供から大人まで、家族みんなで楽しめます。僕も休日には、よく娘と一緒に遊びに来ています。お店の名前通り、プカプカ〜っと湖に浮いていると日頃、忘れていた自然の力や、自然の大切さを感じると



↑ウインドサーフィン

もに、次の日には、いい感じの筋肉痛がやってきます(笑)。

プカプカさんではSUPの他に

も、ウインドサーフィンや、カヤック、MTB、ノルディックウォーク、シャワークライミングなどのスクールや、沖島へのツアー、バーベキューなども楽しめ、一日中思いっきり琵琶湖を満喫できる憩いの場です。

「いつも遊ばせてもらっている琵琶湖に感謝して、この自然をいつまでも大切にしていきたい」と語る白井さんの人柄に惹かれて訪れる人も少なくありません。これからの季節、夏休みの思い出作りに琵琶湖の自然に包まれてみてはいかがでしょうか。(山岡)



↑SUPを漕いで、絶景ポイント伊崎寺までのツアー



様々なスポーツが楽しめます。

←白井さん(右)とリビック長浜八日市の山岡(左)です。



下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき、「わが家おすすめ炊き込みご飯」(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：2013年9月10日



おいしいをあなたに!
**「アストモスギフト」から
 お取り寄せグルメをプレゼント!**



**10
 名様に!**

「アストモスギフト」カタログに掲載のお取り寄せグルメをプレゼントします。何が当たるかは、届いてからのお楽しみ、ふるってご応募してください。

※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。

9 3 9 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

リビックグループ編集室行

料金受取人郵便
 富山南局承認
4298
 差出有効期限
 平成25年9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---

