

# ハッピーアシスト通信



アンピールマンションでおなじみの  
新栄住宅グループがお届けする  
コミュニティペーパー

発行 ● 新栄総合管理株式会社 [マンション管理業] 国土交通大臣 (2) 第091453号  
新栄住宅株式会社 [宅地建物取引業] 福岡県知事 (2) 第15071号  
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

## 通信 vol.16

2012 APR.

特集

### キッチンから 節約術

今年の福島第一原発事故から1年が経過し、節電を心がけるようになった方も多いと思います。節電に限らず「節約」は環境のためにも家計のためにも続けていきたいですね。そこで今号では、毎日のことだから見直したい「キッチンまわり」をテーマとした「節約術」をご紹介します。



節約は長続きしなければ効果があらわれにくいものですから、いつもキッチンで活躍するあれこれの使い方について見直してみましよう。

### いつも使っているキッチン設備を見なおそう

#### 節電上手は節約上手

#### 「炊飯器の保温機能は使わず冷凍」

炊飯器の保温機能は便利ですが、意外と電力を消費します。1日中保温する場合に比べると、一度ラップに包んで冷凍したものを電子レンジで解凍する方が電気代は安くなります。また、長く保温したご飯よりも冷凍ご飯の方が美味しさが保てるのです。



#### 「電気ポットよりやかカン」



それほど頻繁にお湯を利用しないご家庭では、電気ポットよりも、やかんでその都度沸かすのがオススメです。電気代とガス代を比較すると、やかんで沸かす方が圧倒的におトクなのです。また、カップ1杯などの場合は電子レンジで沸かした方が効率的です。

#### 「冷蔵庫の適温設定」

冷蔵庫の温度設定は、季節や食品量に応じて調節しましょう。夏場を除くと「弱」設定で大丈夫なことも多いので、もしも「強」のままなら、節電効果はとて高くなります。

#### 火加減上手も節約上手

#### 「おなべの大きさに合わせた火加減を」

コンロの火加減は「中火」が一番効率が良いです。同じお湯を沸かすにしても、強すぎたり、弱すぎると効率が悪くガス代は高くなります。これは、調理器具の底から火がはみ出したり、逆に小さすぎたりすると無駄が多いということ。おなべの大きさに合わせて火加減を調節しましょう。



#### ホームページリニューアルのお知らせ

新栄総合管理株式会社のホームページが新しくなって、見やすく、分かりやすくなりました!



#### スタッフブログ：随時更新しています!

自己紹介からプライベートなこと、日々の仕事のことなどなど、弊社スタッフ全員がリレー形式で綴るブログです。弊社全員の素顔がみえるブログを目指して随時更新中!

#### 弊社の業務内容をわかりやすく紹介しています!

ハッピーアシスト通信のバックナンバー Vol.11 以降を閲覧できます!

●これからまだまだ便利になっていきますので、ぜひご覧ください!

<http://www.sin-ei-kanri.co.jp/>

新栄総合管理 検索



# 冷凍保存で食材を使い切ろう。

春野菜が出はじめ、ついついまとめ買いしてしまいます。でも、いつの間にか痛んでしまつて『もったいない』ことにならないよう、冷凍保存で上手に使いきりましょう。

## ブロッコリー

**【ポイント】**小房に分けたブロッコリーを固めに茹でて、流水に流して色止めします。水気を拭き取ってラップに包み、フリーザーバッグに入れて空気を抜いてから冷凍しましょう。



**【使う時は】**電子レンジまたは熱湯でサツと解凍。凍ったまま炒め物にも。

## ジャガイモ

**【ポイント】**そのまま冷凍すると食感が悪くなるので、茹でてからマッシュポテトのようにつぶし、ラップで小分けに包み、フリーザーバッグに入れて空気を抜いてから冷凍します。



**【使う時は】**電子レンジで解凍、コロッケやサラダに。

## 薬味やハーブ等



**【ポイント】**全般に水気をよく取りましょう。

●浅葱（小ネギ）は小口切りにして、ペットボトルに入れて冷凍すると、使う時にシャカシヤカ振って使えて便利です。  
●シヨウガはすりおろしてから小分けにラップして保存します。

●パセリやバジルは洗ってよく水気を切りフリーザーバッグで冷凍。完全に凍らせた後、袋の上から叩くと、あっという間にみじん切りましたよつになります。

## トマト（プチトマトも）

**【ポイント】**丸ごとフリーザーバッグに入れて、空気を抜いてから冷凍します。

**【使う時は】**電子レンジか自然解凍でスープや煮込み料理に。プチトマトも少し水につけておくと皮がはじけて簡単におけます。そのままか、マリネやシロップ漬けに。



## キノコ類

**【ポイント】**キノコは水分を嫌うので洗いません。生のまま石づきをとり、小分けしてラップに包みます。フリーザーバッグに入れてできるだけ空気を抜いて冷凍します。

**【使う時は】**凍ったままカットし炒め物や煮物、汁ものに。



## 絹ごし

**【ポイント】**スジを取って熱湯に湯通し、冷水で色止めします。水分を拭き取りラップで小分に包み、フリーザーバッグに入れ空気を抜いて冷凍します。

**【使う時は】**凍ったまま炒め物に。または軽く茹でて彩りに。



※空気が抜きにくいものはフリーザーバッグを閉めた隙間からストローで空気を吸い出すといいですよ。



# お弁当で食費節約、ワンポイント

作つてからしばらく常温に置かれるお弁当。暖かくなるこの時期は痛みやすいので、少し心配ですね。毎日のお弁当づくりに気をつけたいことをご紹介します。

## 酢で殺菌

お弁当を詰める前に、キッチンペーパーに酢をしみ込ませ、お弁当箱をまんべんなく拭いておくと、酢の殺菌効果で食中毒菌の繁殖を抑えます。10分ほどで匂いもなくなります。

## きちんと間仕切り

おかずを仕切りなしに詰めると、接触面から食材が傷んでしまいます。1品ずつアルミホイルやアルミカップで間仕切りして、互いに触れないようにします。詰める時も冷ましてから、手で触らず、箸を使って詰めましょう。



## グリル料理がオススメ

長持ちするお弁当は「水気をいかに飛ばすか」がポイントです。そこで、チキンの香草焼きやアスパラのベーコン巻きのような水分を飛ばすグリル料理がオススメです。



## ソーラーチャージエコ2 for iPhone/iPod

東急ハンズ／1,995円税込  
いざという時の充電切れに、太陽光で充電でき繰り返し使えるiPhone用超小型ソーラー充電器。FOMA・Soft Bank3G用、au用（各1995円税込）、スマートフォン用（2100円税込）もあります。



アウトドアでも活躍！



ホカホカが長持ち！

## アルミ保温シート

アイリスオーヤマ／330円税込～  
お風呂のお湯に直接浮かせてお湯を冷めにくくするシート。追い炊きの回数を減らせるので入浴時間がまちまちのご家族に。風呂蓋と併せて使うと効果的。

## エコクくん

東急ハンズ／450円税込  
家庭用魚焼きグリルの網の下に敷き詰めて使用。魚を焼く時間を1/4程短縮でき、約30回連続して使用できるので水道代、洗剤の節約にも。



ガス代節約！

## 節約グッズ紹介

新業総合管理スタッフがオススメする



# 住まいについて 快適マンションライフのヒントをご提案。

**Q** 節電を考えて話題のLED電球に交換しようと思うのですが、価格も高額なので失敗したくありません。正しい選び方を教えてください。

**A** 通常の電球に比べて高額なので、まずは節電効果が高い白熱電球の交換から始めてはいかがでしょうか？ 購入前にチェックしたいポイントをご紹介します。

## チェック



LEDの明るさはルーメン (lm) で表します。数値が高いほど明るくなります。(従来のワット表示からルーメン表示に統一されました)



### 一般電球タイプ E26 口金

光の量(全光束※1)ルーメン(lm)とはランプから出る光量を示す単位で、数値が大きいほど明るくなります

必要ルーメン(以上)	170lm以上	325lm以上	485lm以上	640lm以上	810lm以上	1160lm以上	1520lm以上
相当電球	電球 20W型相当	電球 30W型相当	電球 40W型相当	電球 50W型相当	電球 60W型相当	電球 80W型相当	電球 100W型相当

※1 すべての方向へ放射される光の量

## チェック



口金のサイズを確認しましょう。大きく2種類です。  
 一般電球タイプ/E26口金→口金の径が26mmの一般電球やボール電球など  
 小型電球タイプ/E17口金→口金の径が17mmのミニクリプトン電球など

## チェック



部屋に合わせて光の色を選びます。メーカーによって呼び方が異なりますが、おおむね「昼光色」「昼白色」「電球色」の3タイプがあり、部屋のイメージや好みに合わせて選びましょう。

## チェック



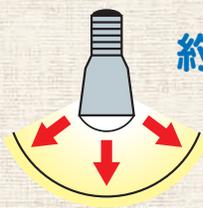
光の角度も全方向に明るいものと下方向に明るいものがあり、リビングやダイニングには約300度光が回る全方向タイプ、トイレや廊下には下方向に約120度光が広がるタイプなど、場所によって使い分けましょう。

#### 一般電球タイプ 全方向タイプ



**約300度**  
光の広がり方が一般電球とほぼ同じ

#### 一般電球タイプ



**約120度**  
光が下方向に広がる

## チェック



- 取りつける器具を確認しましょう。
- 浴室の電球は水に濡れないようにカバーで密封されています。LED電球も「密封型器具対応タイプ」を選びましょう。
  - 調光器を利用したい場合、LED電球も「調光器対応タイプ」を選ぶ必要があります。

## チェック



ダウンライトの注意点  
 断熱材を使用している場合 (SGI, SG, SBマークのある器具)、断熱材施工器具対応タイプでないこと取り付けができません。LED電球の商品パッケージで確認しましょう。



※社団法人日本照明器具工業会ホームページ参照

## 新 | 栄 | 総 | 合 | 管 | 理 | ト | ピ | ッ | ク | ス |

### 「住まいのなんでも相談会」を開催しました!

弊社で定期的に行っている「住まいのなんでも相談会」に相談に来られた方から寄せられた感想の一部をご紹介します。



#### 是非お願いしたいと思いました

「レンジフードの排気不足が原因と思われるガス警報器の発報が数回あって気になっていたところに、タイミングよく相談会があり参加しました。スタッフの方の対応ぶりを見て、是非お願いしたいと思いましたし、価格面でもがんばっていただき嬉しかったです」

#### 提案を楽しみにしています

「前々からトイレの床とウォシュレットが気になっていて、試しに話を聞いてみたら、いろいろと親切に説明いただき、相談してよかったです。こちらの要望にあわせて色々なリフォームの提案をしてくれるとのこと、楽しみにしています」

#### 通りすがりでも対応してくれた

「ガスコンロを電気にした方がいいかなあと考えていた程度で、なんとなく来た『通りがかり』なのですが、イヤな顔もせず対応いただいて良かったです。床暖房の相談コーナーがあるとうれしいです」

お住まいのマンションでの開催ご希望など、ございましたら添付のアンケートご意見欄にご記入いただくか、お気軽にお電話ください (新栄総合管理 092-762-5222)。

## 読者からのお便りコーナー

15号にお寄せいただいた読者様からの感想やご意見を紹介します。

- おそうじ記事は、とっても良かったです！ 特にレモンは驚きました！  
 <くちゃんさん>
- ちょうど大そうじの時期にすべに役立つ内容でよかったです。  
 <ハンピさん>
- ★前号のおそうじ記事はおかげ様で好評でした。今後もタイムリーな特集を考えていきたいと思っておりますので皆様のご意見をどんどんお寄せください。
- ★もっともな指摘です。すぐに試せることを重視して10円玉利用をご紹介しましたが、漬物に使うような「銅板」にしても同じ効果が得られます。貴重なご意見ありがとうございます。
- ★10円玉でぬめり防止ができることは知っていたが、「通貨」であることを考えるとその使用方法にはやや抵抗がある。  
 <シエルさん>
- アンピールマンションに住み始めて、2か月たちました。住みごちがよくて満足しています。  
 <Nさん>
- ★いつまでも暮らしやすいマンションであるように、しっかり管理・メンテナンスをしていきたいと思えます。これからもよろしくお願ひいたします。

Q 相続した不動産の活用方法について相談したいのですが…



Q 売却することを近所に知られたくないのですが可能ですか？



Q 私の今の収入でもマンションを買えるのかしら？



Q 転勤になりそうだけど、購入したマンションはどうすればいいんだろう？



Q まだ住宅ローンが残っていても、買い替えをできるのかな？



いろいろな不動産のお悩み、まずはお気軽にご相談ください。

# A. その不動産の悩み・疑問を、アンピールで解決しよう！



Q 将来に備えて、査定や相談のお願いしてもいいのかな？



Q 今払っている住宅ローンは適正かしら？ 借り換えした方がいいのかな？



Q 中古マンションは手頃だけど、あわせてリフォームするとどれくらいかかるの？



Q 子ども夫婦が暮らすのに良い物件が、近所があれば嬉しい！



## アンピールマンションの新築住宅だから

- 1 新築分譲を取り扱っているので、優れた「集客力」
- 2 実績が豊富なので、物件の特長・仕様に熟知しており「手続きが円滑」
- 3 不動産の購入・売却・賃貸・管理・リフォームまで新築住宅グループが「トータルサポート」

売却・購入された双方から高い評価をいただいています。

**「買いたい」方、「売りたい」方、ご連絡お待ちしております。**

★ただいま「仲介手数料減額サービス」実施中！

任せて安心、信頼の「アンピール仲介」

不動産売買相談専用フリーダイヤル ※秘密厳守でご相談に応じます。

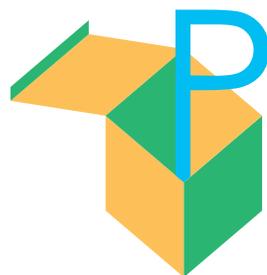
0120-145-346

物件情報の詳細はホームページでご確認ください。

アンピール仲介

検索

<http://www.empire-chukai.com/>  
[e-mail:ryutu@empire-mansion.com](mailto:ryutu@empire-mansion.com)



ワクワクプレゼントコーナー  
**resent Corner**

抽選で  
計8名様

アンケートに答えて素敵なプレゼントをもらおう！

JCBギフトカード (5,000円分)…1名様  
(2,000円分)…7名様

**応募方法** 別紙アンケートハガキにもれなくご記入ください。ハガキを切り取り、郵便ポストへ投函ください。  
※記入もれがある場合は抽選対象外とさせていただきます。 **締切** 2012年5月31日(木)まで(当日消印有効)  
**抽選発表** 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。後日、紙面で紹介させていただく場合もございます。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

## Vol.15 プレゼント当選者発表！

JCBギフトカード(5,000円分) パンピさん

JCBギフトカード(2,000円分) シエルさん/S.Tさん/セ・マ・ママさん/千舟会さん/  
とくちゃんさん/PAULXさん/みやさん

## 編集後記

今回の「節約術」特集、いかがだったでしょうか？ 雑貨店やホームセンターなどでもよく節約グッズをみかけるようになり、色やデザインもかわいくて、ついつい色々買ってしまうこともしばしば…。そうなってしまうと本末転倒ですが、節約を考えることで電気やガスなどの使い方を見直し、丁寧に暮らすことができます。「節約」は「ケチ」ではなく、生活を楽しむ知恵です。ご家族と楽しみながら始めてはいかがでしょうか？ 皆さんも素敵なマンションライフをお過ごしください！

次の発行は  
**6月下旬**  
予定です！

●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで  
✉ [happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp](mailto:happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp)  
🌐 <http://www.sin-ei-kanri.co.jp>  
TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545

※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。