

Marui Gas 販売店とあなたを結ぶコミュニケーション情報紙

マルガ かわら版 Maruiムティ 6



暮らしの快適と安心は、私たちにおまかせください。

発行

〒989-3128 仙台市青葉区愛子中央一丁目6-14

株式会社 菅井商事

電話 (022)392-2206 番代

vol.574 JUNE 2024

日本のご家庭で一番多く
使われているイワタニの
Marui Gas

日常に香りプラス

ココロもカラダもリフレッシュ!

忙しい日々の中でたまったストレスやなかなか取れない心身の疲れを香りの力で癒やしてみませんか。

監修：中野 智美先生
(公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト)

集中カアップ

香りが
交感神経を刺激し
作業効率アップ

癒し効果

自然と呼吸が深まり
穏やかな気持ちに

気分転換

良い香りが脳に
直接作用
気分が晴れやかに

香りの7分類

優しい香りや刺激的な香りなど、さまざまな個性があります。
好みの香りを見つけて、暮らしに取り入れてみませんか。

監修：中野 智美先生
(公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト)
[プロフィール] 1999年にアロマセラピーと心理ケアのスクールとサロン「ル・クール」をオープン。大阪を拠点に講師およびセラピストとして活動。雑誌や書籍、Webなど幅広い媒体でアロマの魅力を発信。

ハーブ系

爽快感のあるすっきりした香り。集中力を高めたい時に。香りはじめが早く、長く残りません

代表的な種類 ペパーミント、ローズマリー、スイートマジョラムなど

樹木系

森林を思わせる香り。ストレスを和らげたい時などに。長時間香ります

代表的な種類 ヒノキ、ユーカリ、シダーウッド、ジュニパーベリーなど

スパイス系

刺激的で温もりのある香り。気力を高めたい時に。時間の経過により香りが強まります

代表的な種類 シナモン、ジンジャー、クローブなど

柑橘系

瑞々しくフレッシュな香り。緊張をほぐす、気持ちの切り替えなどに。短時間で香りはじめます

代表的な種類 スイートオレンジ、レモン、マンダリン、ベルガモットなど

フローラル系

甘く華やかな香り。ネガティブな感情を鎮めたい時に。香りはじめはややゆっくり

代表的な種類 ローズ、ラベンダー、ネロリ、ゼラニウムなど

オリエンタル系

神秘的でエキゾチックな香り。静かにすごす、心を落ち着かせたい時などに。ゆっくりと香りはじめます

代表的な種類 イランイラン、パチュリ、サンダルウッドなど

樹脂系

甘さのある重厚な香り。心を落ち着けたい時に。ゆっくり広がり長く香ります

代表的な種類 フランキンセンス、ベンゾイン、エレミなど

香りの7分類

記憶・感情を呼び起こすプルースト効果

特定の香りが昔の記憶や感情を呼び起こす現象。嗅覚は脳の「海馬」、情動を司る「扁桃体」が香りによって刺激され、感情を伴う記憶が無意識によりかえると報告されています。

お香とエッセンシャルオイルのちがいは?

お香は香木*を加工したもの、エッセンシャルオイルは植物から抽出した揮発性の香り成分です。持続時間や広がり方、残り方も異なります。

※良い香りがする材木のこと

お香の特徴

- 火をつけることで香りが立つ
- 時間が経つと香りが強まる
- 空間に長く香る

匂い袋や置き香などのお香は火を使わなくても柔らかく香ります

エッセンシャルオイルの特徴

- 香りの立ち上がりが早い
- 早く消える
- 最初の香りが一番強い

香りの印象を表す「ノート」

「トップノート」は揮発性が高く最初に感じる軽い香り。次第に香りの軸である「ミドルノート」、土台の「ベースノート」が表れ、徐々に香りが濃厚になります。「ボトムノート」は火を通すことで表れ、揮発が最も遅く、香りが長く持続します。

※ 香りの種類を表す分類のことを「ノート」と呼びます

香りの活用術

良い香りに包まれていると気持ちよくなりませんか。
暮らしに役立つ、香りの活用術をご紹介します。



シーン別 おすすめの使い方

●リラックスしたい時

フローラル系 や **樹脂系** がおすすめ。自律神経の安定に役立ちます。ラベンダーのエッセンシャルオイルをティッシュなどに1~2滴落としにおいがかぐと脳に作用し気持ちを落ち着かせる効果が期待できます

おすすめの香り

- フローラル系** ラベンダー、ローマンカモミール
- 樹脂系** フランキンセンス、エレミ



ヨガや瞑想をする時

樹木系 や **フローラル系** がおすすめ。ヒノキの香りは、心が落ち着き疲労回復にも役立つとされています。アロマディフューザー*を使えばフレッシュな香りが広がり、森林浴気分になります

おすすめの香り

- 樹木系** ヒノキ、スギ、ティートゥリー
- フローラル系** ローズ、ラベンダー、ゼラニウム



※エッセンシャルオイルを使って空間に香りを拡散させるもの

●においが気になる時

爽快感のある **ハーブ系** や **柑橘系** がおすすめ。ベルガモットは消臭効果に優れています。しっかり香るお香を使えばにおい消しに効果的

おすすめの香り

- ハーブ系** ペパーミント、ローズマリー
- 柑橘系** ベルガモット、レモン、グレープフルーツ

料理の邪魔をしないのでキッチンにも。



換気はこまめに行いましょう

ちょっとした空間に 香りを活用

練り香水

自分の周りだけを香らせるなら練り香水を。アルコール不使用のため、揮発性がなくほんのりと柔らかな香りを演出します



ファブリックスプレー

焼肉やタバコのにおいが気になる洋服にはスプレーをサッとひと吹き。においが消え、良い香りがたぐよいます



アロマストーン

電気や火を使わないアロマストーンは、置く場所を選びません。玄関に置けばお客様を心地よい香りでお迎えできます



●集中したい時

ハーブ系 や **柑橘系** がおすすめ。ローズマリーの香り成分は中枢神経を刺激し集中力や記憶力アップに効果的といわれます。お湯にエッセンシャルオイルを垂らす*とシャープな香りが広がります

おすすめの香り

- ハーブ系** ローズマリー、ペパーミント、ハッカ
- 柑橘系** グレープフルーツ、レモン



*家族が誤って飲まないよう洗面器などの容器を使いましょう

●目を覚ましたい時

スパイス系、**ハーブ系** の香りがおすすめ。脳を刺激して眠気を飛ばすペパーミントがいちおし。アロマディフューザー*で香りを広げれば気分が引き締まります

おすすめの香り

- スパイス系** ブラックペッパー、シナモン
- ハーブ系** ペパーミント、ハッカ、タイム



●ぐっすり眠りたい時

樹木系 や **オリエンタル系** は、深く眠りたい時に最適。サンダルウッドは鎮静作用があり神経の興奮を鎮めて安眠に導いてくれます。時間をかけて徐々に広がるお香*を使えば眠りに落ちるまで長く香りが続きます

おすすめの香り

- 樹木系** シダーウッド、サイプレス、ペチパー
- オリエンタル系** サンダルウッド、イランイラン



*火を使うので置く場所には注意しましょう

* 自分好みの香りを♪ 香りのブレンドのコツ *

異なる香りのエッセンシャルオイルをブレンドすることで、好みの香りを楽しめます。

★ 持続時間が異なる香りを選ぶ
持続時間が違う香りを選べば時間の経過による香りの変化を楽しめます



香りの強弱で選ぶ
香りの強いものと弱いもので、1:3または1:4でブレンドするとバランス良く香りを楽しめます

香りのタイプで選ぶ
同じタイプの香りをブレンドすれば調和しやすく、失敗が少なくなります

香り使用時の注意事項

エッセンシャルオイルは刺激が強いため、原液が肌につかないように注意。においを不快に感じた時や気分が悪くなった際は使用を控え、妊娠中や体調の優れない際は、使用前に医師や専門家に相談しましょう。乳幼児やペットがいる場合は手の届かないところに置きましょう。

気軽に旅気分♪

武蔵流
おうちでカンタン!

世界のごはん

ガス直火でおいしく仕上がります!

今月のテーマ
シンガポール

料理指導 武蔵 裕子 先生(料理研究家)

海南風炊き込みごはん

〈556kcal・塩分1.0g〉

作り方

- 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおきます。鶏肉は両面に塩、こしょうを強めに振ります。Aは混ぜておきます。
- 厚手の鍋に米と水を入れ、鶏ガラスープの素、酒、塩、しょうがのせん切りを加えて軽く混ぜ、鶏肉を上のにのせるように置いてふたをします。強火にかけ、完全に煮立ったら弱火にして15分火にかけます。火を止めてふたをしたまま5〜6分蒸らします。
- 鶏肉を取り出して粗熱を取り、1.5cm幅に切ります。皿にご飯を盛って鶏肉をのせ、きゅうり、トマトを盛りつけます。Aをかけ、お好みで香葉を添えていただきます。

ひとことメモ
シンガポールはマレー半島と中国が融合した食文化が特徴です。

材料(4人分)
米.....2合
鶏もも肉.....小2枚(約500g)
塩、こしょう.....各適量
しょうが(せん切り).....小1かけ分
水.....360ml
鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
酒.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
きゅうり(斜め薄切り).....1本
トマト(くし切り).....1個
香葉.....お好みで
A 長ねぎ(みじん切り).....1/3本分
しょうが(みじん切り).....小1片分
酢.....1/3カップ
砂糖.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
塩.....少々

ラクサ風春雨スープ

〈103kcal・塩分0.5g〉

材料(4人分)
桜えび(粗切り).....7〜10g
にんにく(みじん切り).....小2片分
玉ねぎ(薄切り).....中1/2個
赤パプリカ(せん切り).....1/2個
春雨(ショートタイプ).....20g
サラダ油.....大さじ1
水.....2と1/2カップ
鶏ガラスープの素.....小さじ1
酒.....大さじ1/2
カレー粉.....小さじ1と1/2
砂糖.....少々
塩.....少々
牛乳.....1カップ
酢.....小さじ1
香葉(あれば).....適宜

作り方

- 鍋で油を弱めの中火で熱し、にんにくと桜えびを炒めます。水、鶏ガラスープの素、酒を加えて中火にし、煮立ったら野菜を入れて2〜3分煮ます。カレー粉、砂糖、塩で味を調え、春雨を入れて少し煮たら火を弱めます。牛乳を入れて1〜2分煮て、最後に酢を入れて火を止めます。好みで香葉を散らします。

お魚サラダ(ユーシェン風サラダ)

〈214kcal・塩分0.8g〉

材料(4人分)
好みの刺身(まぐろ、たいなど).....200〜250g
水菜(3cmに切る).....1株
きゅうり(せん切り).....1本
にんじん(せん切り).....1/3本
ピーナッツ(粗みじん切り).....大さじ2〜3
白ごま.....適量
A レモン汁.....大さじ4
塩.....小さじ1/2
ごま油.....大さじ3
はちみつ.....大さじ1/2
五香粉.....お好みで

作り方

- 野菜類を皿に盛り、上に刺し身をのせます。ピーナッツ、ごまを振り、混ぜたAをかけていただきます。

ガス警報器の交換
期限が過ぎていないか確認

LPガスの正しい使い方

●ガス警報器の交換期限は5年です!

機器に記載の「交換期限年」を確認し、期限が近付いたら、**Marui Gas 販売店**へ取り換えをご依頼ください。

ほかにもこのようなものは取り換えを!

- 交換期限が印字、もしくは記入されていないもの
- 交換期限が元号(昭和・平成)表記のもの
- お知らせランプが点滅しているもの

*期限内の警報器はすべて西暦4ケタで記載されています。交換期限年の記載場所や大きさはメーカーや機種により異なります。

LPガス訪問販売員の
悪質な勧誘にご注意ください!

勧誘を受けたらこのようなことを
確認しましょう!

- 訪問販売員の社名・名前・身分など
- LPガス納入会社
- 割引やサービスがいつまで保証されるのか
- 料金表がどのように発行されるのか

断る場合ははっきりと断ることが大切です!

勧誘方法、契約書に少しでも疑問がある場合には、**Marui Gas 販売店**へご相談ください。

ムティなんでも広場

ムティ読者の皆さまに伺った「わが家のペット自慢」をご紹介します。

2歳になりました!

我が家のがじゅまるは、パパが白、ママが黒の柴犬で6匹も兄弟がいます。おでこのところに胡麻が入った、愛嬌のある顔が魅力♪お散歩では「歩きたくない」とたびたびストライキを起こし、重くて縦抱っこしか出来ずこんな感じになります(笑)

北海道(株)新谷商店のお客さま
山中 ふみ江さま

編集部より
立派に大きくなっても甘えん坊なんです(笑)何とも言えない表情がとってもかわいいです!

仲良く寝ています♪

1歳のぶくおさんとラスカルおじいちゃんと一緒に寝ているところをパシャリ。いつも仲良くお昼寝しています。オス同士なのですが、ぶくおさんが小さい頃はラスカルが出るはずのないおっぱいを吸わせていました。

岐阜県 イワタニ東海(株)のお客さま
ペンネーム のらさんさま

編集部より
可愛くてまさに「癒し」ですね♪ぶくおさんがかわいくて、ラスカルくんにも母性(父性?)が芽生えたのかもしれない(笑)

皆さんの声をお待ちしています!

PICK UPテーマ/

～わが家のペット自慢～

応募締切:2024年7月16日(火)

コーナー名、エピソード、4ページ下部の「必要事項」をご記入の上、お写真とともに 郵送 (宛先は4ページ下部に記載) または メール (muti@i-promotion.co.jp) にてお送りください。

採用された方にはALALA薬用泡のハンドソープ2本セットをプレゼント!



おすすめの食と観光をご紹介します！

Marui Gas

ふるさと探訪

ご紹介



(株)山本商店
山本 守正社長



おすすめ
食
スポット

ありがとうかりんとう 中田屋

【ありがとうかりんとう なかたや】

大正11年創業の老舗菓子屋。控えめな甘さと軽やかな食感にこだわった中田屋のかりんとうは三河のお土産として広く知られています。醤油味の中にピリッとほのかな辛さが特長の「きんぴらごぼうかりんとう」、地元の名産を使った「八丁味噌かりんとう」など、幅広いラインナップを取り揃えています。

お取り寄せて楽しめます！

中田屋オンラインショップ
<http://nakatayashop.shop29.makeshop.jp/>



ありがとうかりんとう
中田屋

所 愛知県岡崎市
能見通1-44

問 0564-21-3057

時 10:00~16:00

休 土曜、日曜、祝日



写真提供：岡崎市

おすすめ
観光
スポット

岡崎城 [おかざきじょう]

徳川家康公が生まれた城として知られ、古くから愛される岡崎市のシンボル。高くそびえる三層五階の天守閣や城壁、内堀は文化財として高い評価を受けています。場内には岡崎城とその城下町の発展を紹介する展示があり、岡崎の魅力を深く知ることができるスポットとなっています。

所 愛知県岡崎市康生町561-1 時 9:00~17:00(入場は16:30まで)

料 大人(中学生以上)300円、子ども(5歳以上)150円、岡崎市民(高校生以上)150円 休 12月29日~31日

※団体料金などはホームページをご確認ください

問 岡崎城 0564-22-2122 (愛知県岡崎市公式観光サイト) <https://okazaki-kanko.jp/okazaki-park>



抽選で20名様に
プレゼント



ありがとうかりんとう 中田屋
プチサイズ 12種箱ギフト

応募締切 2024年7月16日(火)

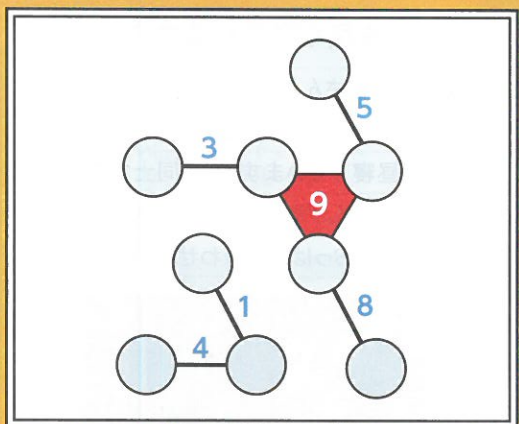
応募方法 当ページ下部をご覧ください

頭を柔らかくして考えよう！

今月の脳トレ

繋がれた9つの数パズル

○には1~9のそれぞれ異なる数が入ります。線の端にある青い数は、繋がれた○同士の数の差を表しています。白い数は、接する3つの○の数の合計です。○をすべて埋めてください。



5月号の答え

START 雄猪口(へなちょこ)

●東風(こち) ●知己(ちき)

●乳理(きめ) ●鑑金(めつき)

●煙管(きせる) ●垣境(るつぽ)

●雪洞(ばんぼり)

●竜胆(りんどう)

GOAL 雲丹(うに)

今月のテーマ

脱水症

春先や暑くなる前の季節は、体が気温の変動に順応しにくいと、脱水症を起こしやすくなります。「かくれ脱水」に注意しましょう。

主な症状と原因

脱水症は進行するまで症状が出にくいという特徴があります。気づかない間に身体の水分が不足している状態を「かくれ脱水」と呼びます。脱水症状では、倦怠感(だるさ)、めまい・立ちくらみ、頭痛、眠気、食欲不振、足のつり、喉の渇き、尿量低下などが現れます。特に高齢者は食べる量が減り、喉の渇きを感じにくくなるのに加え、頻尿や失禁を恐れて水分摂取を控える傾向があり、脱水が起こりやすいです。

高橋先生のワンポイントアドバイス

日頃から水分補給はこまめに行うことが大切です。暑い日や運動後はさらに多くの水分を摂るように心がけ、経口補水液などで電解質(塩分、ミネラル)もいっしょに補給を。1日3回、規則正しく食事をして、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。規則正しい生活を送り、疲れをためないことが脱水症の予防につながります。

日々の生活の中でできるセルフケア

- 食物からの摂取以外に、1日に約1.5リットルを目安に水分を摂取する
- 利尿作用のあるカフェインやアルコールを摂取に気をつける
- 十分な睡眠をとる

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



健康な毎日を送るために
高橋先生の健康ファイル

東京都済生会中央病院 医学博士 高橋寿由樹先生

第1回

ムティ読者プレゼント

抽選で5名様に
プレゼント！

カセットガスで使える
ホットプレート

Cassette Gas Hot Plate (CB-GHP-B)

イワタニ カセットガス ホットプレート

焼き上手さんβ

- カセットガス式でどこでも手軽に使える
- プレートははずしてカセットこんろにも！



応募締切 2024年7月16日(火)

(はがきは当日消印有効)

応募方法 右記をご覧ください。

*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

Webフォームからプレゼント応募ができるようになりました！



こちらからアクセスできます！

<https://muti.iwatani.co.jp/enq/>



メールからの応募は2023年10月末をもって終了致しました。

●「なんでも広場」は引き続きメールにて受け付けております。詳しくは3面下部をご覧ください。



〒541-0053 大阪市中央区本町3-6-4 岩谷産業(株)内
ムティ編集部 6月号プレゼント係 宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- 1 郵便番号
- 2 住所
- 3 氏名
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 紙面のご感想
- 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】●ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、MaruiGas販売店名を掲載させていただきます。●プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。●プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。