



ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ

2016

冬号

Vol. 08

特集1 LED照明に交換してみよう

特集2 あなたの家の警報器は大丈夫？

よかつペ地元VOL8

Cafe,洋食俱楽部

ロマン亭

健康住まいル

干し野菜を作ろう



写真・袋田の滝

LED照明、その特徴は？

これからの地球環境や日々の暮らしを考えると、省エネ性の高い商品を選んだり、良いものを長く使っていけるといいですね。LED照明もそのひとつ。以下ではLED照明の特徴と照明種類別の特徴について簡単にまとめてみます。

寿命が長い

LEDの寿命は約40,000時間と、非常に長寿命。ランプ交換の面倒な天井のシーリングライトやシャンデリア、廊下や寝室の足下灯、階段のプラケットなどにおすすめです。

繰返しに強い

LED照明は、頻繁にスイッチをON/OFFしても寿命にはほとんど影響はありません。また、スイッチONですぐに明るくなります。短い時間でON/OFFを繰り返す頻度が高く、すぐに明るさのほしい場所、例えばトイレ・洗面所・廊下のダウンライト、玄関灯などにおすすめです。

調光・調色が可能

LED照明は1つの照明器具で、光の色と明るさをお好みに合わせて変えられる（調光・調色）タイプもあります。生活シーンや用途に合わせて調光・調色したい場所、例えばリビングのシーリングライトにおすすめです。

省エネルギー

LED照明の消費電力は、ほぼ同じ明るさになる一般電球やミニクリプトン電球の照明器具と比べて、約1/5～1/8と、とっても省エネ。点灯時間の長いリビングのダウンライトや屋外の玄関灯、ガーデンライトなどにおすすめです。

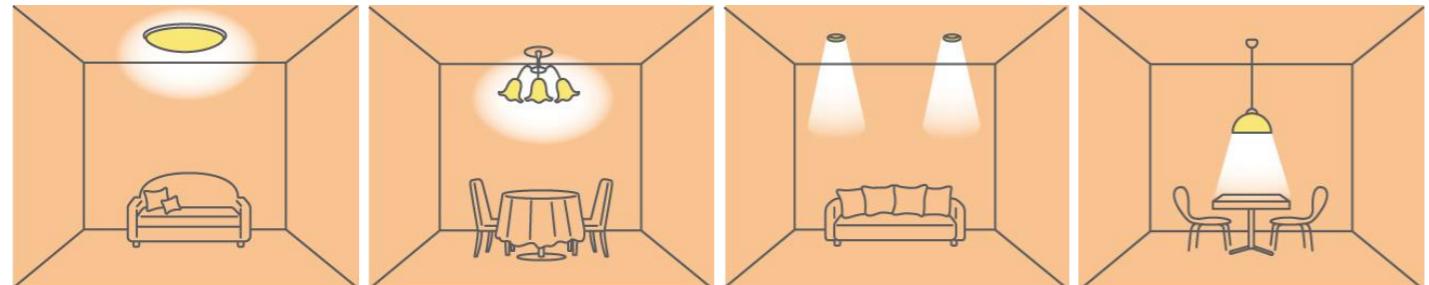
熱や紫外線

LED照明の光は、熱や紫外線をほとんど含みません。絵画や写真を照らしても色あせしにくくなります。たとえばスポットライト、飾り棚のダウンライトなどにおすすめです。

虫が集まりにくい

LED照明の光は、蛍光ランプと比べると虫が集まりにくくなります。屋外のガーデンライトやプラケット、カバー内に虫が入ると取りにくいリビングやダイニングのシーリングライト、ダウンライトなどにおすすめです。

照明の種類と特徴



シーリングライト

最も一般的な主照明。天井に直づけする器具で、高い位置から部屋を照らす。最近は圧迫感の少ない薄型タイプも豊富。

シャンデリア

リビングや天井の高い空間、吹き抜けなどに用いられる装飾性の高い多灯器具。吊り下げタイプと天井直づけタイプがある。

ダウンライト

天井に埋め込むタイプの器具。器具自体を目立たせたくないシルhouetteで、シンプルなインテリアや、天井が低く使われる。テーブルのサイズや用途を考えて選んで。

ペンダントライト

スポットライト

天井や壁に取り付けて、絵画や植物などを特定の対象物を集中的に照らす器具。光の方向が自由に変えられるのも特徴。

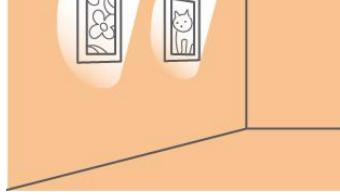
ブラケット

壁面に取り付ける器具。上向きや下向きなど配光を楽しむことができるものもある。壁面を明るくすると部屋に奥行き感が生まれる。

フットライト

床近くの壁に埋め込み、足元を明るくする器具。階段や廊下などに設置し、足元を明るくすることで安全性が高まる。

フロア・ロースタンド



フットライト

壁面に取り付ける器具。上向きや下向きなど配光を楽しむことができるものもある。壁面を明るくすると部屋に奥行き感が生まれる。

フロア・ロースタンド

床近くの壁に埋め込み、足元を明るくする器具。階段や廊下などに設置し、足元を明るくすることで安全性が高まる。

そもそも「LEDってなに？」



Light Emitting Diodeの略。

日本語では発光ダイオードと呼ばっています。

電圧をかけた際に発光する半導体素子（電子部品）のこと、材料の違いにより、赤・オレンジ・緑など様々な色に発光するものがあります。日本のメーカーが発明した青色発光ダイオードにより光の三原則（赤・緑・青）が揃い、ディスプレイの分野を中心にその開発・発展に広く貢献したと言われています。

『ルーメン（lm）』とは何のコト？

「ルーメン（lm）」とは、簡単に言うと、光の量の単位。数値が多いほど明るくなります。ぜひ、この単位を覚えてください。なぜかというと、LEDの明るさはルーメンで表記されているからです。

LEDの明るさはルーメン（lm）で比較する

これまで照明器具を選ぶ時に目安にしていたのは、Wで表記されている「ワット」ではなかったでしょうか。例えば「40Wより60Wのほうが明るい」というように、ワット数が大きいほど明るいものとして、白熱灯や蛍光灯を選んでいたと思います。もちろんこれは間違いではないのですが、実はこのワット（W）は「消費電力」のこと。LEDはもともと消費電力が少ないので、ワット数でLED照明器具を選ぼうとすると、数ワットから十数ワットという小さな数字で表記されてしまうため、どれを選べばいいのか迷ってしまいます。そこで、ルーメン（lm）という単位を利用します。これまでと同等の明るさをLED照明器具で得るには、以前の照明器具のワット数が何ルーメン（lm）になるかを確認する必要があります。例えば、リビングの照明をLEDランプに交換しようとする場合、既存のランプの

ワット数を調べて、それに相当するルーメンの値をもつLEDランプを選ばなければ、交換前と同等の明るさは得られません。ちなみに、一般電球の60W形は810ルーメン（lm）といわれています。何ワットが何ルーメンに相当するか、詳しくは次の表をご覧ください。

一般電球 (口全E26)	電球型LEDランプ (口全E26一般電球型)
60形	810 ルーメン(lm)以上
40形	485 ルーメン(lm)以上
30形	325 ルーメン(lm)以上
20形	170 ルーメン(lm)以上
ミニクリプトン電球 (口全E17)	電球型LEDランプ (口全E17小型電球型)
40形	440 ルーメン(lm)以上
25形	230 ルーメン(lm)以上

※この他にも設定されたルーメン値の種類がありますが、ここでは代表的なものを掲載しています。

※ルーメンの数値が高いほど明るくなります。

※今後、技術の進歩により消費電力の低下が予想されるため、表のとおり「ルーメン（lm）に統一されました。

旨みと栄養がギュッ!

時短料理にもなる!

干し野菜を作ろう



健康
住まいル

干し野菜の魅力って?

おいしくなる

干すことで、素材の持つ甘みや旨みが濃くなりおいしさアップ! 野菜特有の青臭さもなくなるので、野菜嫌いのお子様にもおすすめです。生とは全く違う風味&歯ごたえになり、素焼きするだけでもとってもおいしいです。

時短調理ができる

干すと野菜の水分量が少なくなります。それにより調味料が浸透しやすく、火の通りも早くなるので短時間での調理が可能に! また煮崩れもしにくくなり、面倒な面取りも不要に。カットしてから干しているので調理もラクラクです。

栄養価がアップ!

干し野菜の見逃せないメリットのひとつが栄養価がアップするということ。野菜によってアップする栄養素は違いますが、例えばダイコンはカルシウム、カリウム、ビタミン、食物繊維そして鉄分(鉄分は生と比べると49倍増加)、シタケならビタミンDなどが増加します。

節約効果アリ!

素材の味が濃くなるため、調味料は少量でも十分! 密閉できる容器や袋に入れれば、冷蔵庫で5日ほど保存が可能。冷凍すれば長期保存もでき、野菜を余すことなく使い切ることができます。

干し野菜の作り方

STEP 1 野菜選び

おすすめの野菜



基本的にはどんな野菜でも作れます。もやしやレタスなど傷みやすい野菜は避けるようにしましょう。

ゴボウ、ニンジン、かぼちゃ、レンコン、大根、きゅうり、なす、ピーマン、アスパラガス、トマト、ゴーヤ、キャベツ、長ネギ、玉ねぎ、シタケ、エリンギ、しめじ、まいたけ等

STEP 2 野菜の切り方

料理に適した切り方

千切り	漬物・炊き込みご飯
3mm程度の薄切り	和え物・素揚げチップス
5mm程度の薄切り	ソテー・揚げ物・炒め物
1cm程度の薄切り	汁もの・グリル
大ぶりカット	煮物・スープ・グリル

野菜は洗ってから、皮をむかずにカットします。作りたい料理に適した形・大きさをイメージしながら切るとうまくいきます。野菜は乾燥させると縮むのでやや大きめにカットすると良いでしょう。水気の多い野菜はキッチンペーパーでしっかりと水分を吸収することも忘れずに。

STEP 3 野菜の干し方

野菜の干し方のコツ

干し方	ザルやカゴなど通気性の良いもの上に、重ならないように等間隔に並べる。
干す場所	ベランダや庭先など、風通しの良いまたは日の当たらない場所で。(外干しが気になる場合は、日当たりの良い出窓でもOK)
干し時間	半干したら3時間~半日。しっかりと乾燥させる場合は1~2日。干し加減を見つつ時間を調整。日光がピークになる10時~15時がベストタイム。※きのこ類など、水分が少ない野菜は3時間程。それ以外は時間以上を目安に。※乾燥後の保存期間は、半干したら1週間、しっかりと干しは1ヶ月程度保存が可能。

空気が乾燥している秋~冬にかけては絶好の干し野菜シーズン! オ手持ちのザルやカゴの上に重ならないように並べます。ザルなどがない場合は、新聞紙や包装紙の上でもOK。通気性の良いモノの上であれば大丈夫です。ベランダなど風通しの良い場所に干しましょう。

簡単♪干し野菜の時短レシピ

干し野菜は旨みがアップしているので、野菜本来の味が楽しめます。歯ごたえも良くオススメです♪

干しエリンギのゆず胡椒炒め

材料

- | | |
|------|-------|
| エリンギ | …2本 |
| しとう | …5本 |
| 塩 | …少々 |
| めんつゆ | …大さじ1 |
| 酒 | …小さじ1 |
| ゆず胡椒 | …好みで |

作り方

半干しのエリンギをゴマ油で炒める。
(2日間干した場合は、一度水に戻してから使用)
そこにしとう、塩、めんつゆを加えて、さらに香ばしく炒める。
最後に酒で溶いたゆず胡椒を回し入れ、すぐに火を止める。



エリンギの歯ごたえがくせになる!



Cafe・洋食俱楽部

ロマン亭
ROMAN TEI

創業28年の洋食れすとらん



まるでご家族のような皆さん。アットホームなお店です。



ランチタイム 10:00~14:00

素材にこだわった料理は安心して楽しめます。ボリュームもあって心もお腹も大満足です。



スコーンも自家製で季節に合わせた素材を吟味して使用しています。

店内には横浜で学んだ奥様自家製のケーキが並び、「コーヒーとの相性も抜群です。甘みがやさしいのでいくらでも食べられそうです。素材にこだわった自家製スコーンもおすすめです。ハンバーグのひき肉はステーキ肉を自ら挽いて使用したり、カニクリーム「ロツケ」に入るカニの身は手作業でほぐしていくと、手間ひまを惜しまないマスターの料理へこだわりと、ご家族のようにマスターの料理へこだわりと、ご家族のよ

うなお店の皆さまのアットホームな雰囲気が自慢

パーティにもご利用いただけます。もちろん

ご希望があればお店の器なども無料でご利用い

ただけます。料理の内容などお気軽にお問い合わせ下さい。

Cafe・洋食俱楽部

ロマン亭 日立市日高町4-7-32

TEL 0294-42-2198

営業時間 11:00~22:00

定休日 火曜日

今回紹介するお店は、創業28年(昭和63年に開業)のロマン亭さんです。海にもほど近い静かな住宅街にあり、青空に映える真っ白なお店の外観はとても素敵なお佇まいです。お店に一歩入れば、そこは温かな照明とレトロなインテリアが並び、まるでひと昔前に戻ったかのような雰囲気です。

テーブルに着けばマスターこだわりのメニューが手書きで書かれています。料理へのこだわりは「お客様が安心して食べて頂けるよう、大切な家族のために作るという気持ちをモットーに日々厨房に立つ。」とのこと。また、化学調味料を使わず、無添加にもこだわり、洋食屋自慢のデミグラスソースには一切油を使用していないそう。これだけのこだわりメニューならいつでも安心しておいしく食事を楽しめますね。

店内には横浜で学んだ奥様自家製のケーキが並び、「コーヒーとの相性も抜群です。甘みがやさしいのでいくらでも食べられそうです。素材にこだわった自家製スコーンもおすすめです。ハンバーグのひき肉はステーキ肉を自ら挽いて

使用したり、カニクリーム「ロツケ」に入るカニの

身は手作業でほぐしていくと、手間ひまを惜し

まないマスターの料理へこだわりと、ご家族のよ

うなお店の皆さまのアットホームな雰囲気が自慢

のロマン亭さんで楽しいお食事をどうぞ。

ケーキ、スコーンの他にお料理のお持ち帰りも

始めました! 急なおもてなしやちょっととした

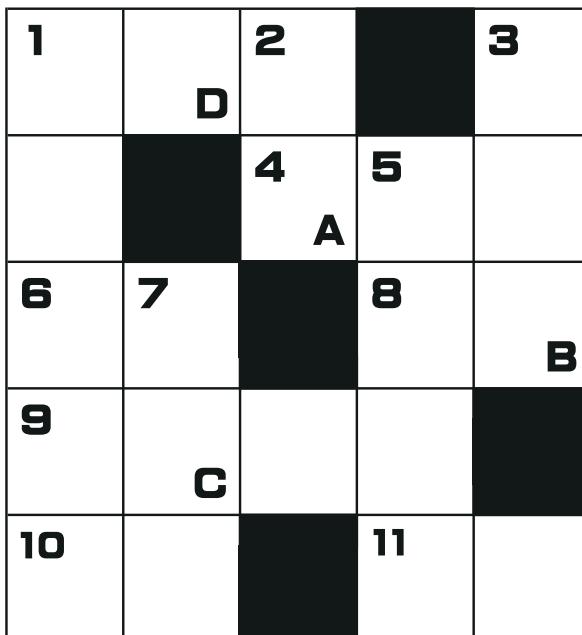
パーティにもご利用いただけます。もちろん

ご希望があればお店の器なども無料でご利用い

ただけます。料理の内容などお気軽にお問い合わせ下さい。

Q、鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。

前回号の答え：アカトンボ

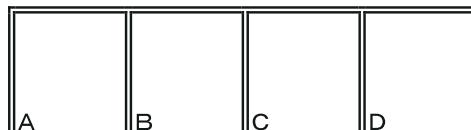


縦のカギ

- 家族関係の中で生まれる、愛情や絆。
- 鳥賊
- 立てつけが悪くて、部屋に吹き込む風。○〇〇風。
- 軍勢を統率する将軍、特に武道に秀でた将のこと。戦国〇〇
- 勢いよく続けざまにしゃべる。〇〇〇たてる。

横のカギ

- ワサビなどのように、舌や喉を強く刺激するような味。
- 日本の伝統的な演劇。
- 疲れてるかな？目の下の〇〇。
- 噴火活動で面積が拡大します。西之〇。
- 悪女
- 「〇〇あるところに道は開ける。」
- 春に白や赤の花が咲く木。果実はすっぽい。





※写真はイメージです。
予めご了承ください。
実際とは異なる場合があります。



いつもの便利 × もしもの備え



アウトドアを安心して楽しめる、
便利なハンズフリーライト。

Panasonic

**LEDランタン
(球ランタン®)
BF-AL05**

インテリアや常夜灯に。
懐中電灯としても使えるランタン。

**LED ネックライト®
BF-AF10P**

アウトドアを安心して楽しめる、
便利なハンズフリーライト。

**のLED2点セットを
5名様にプレゼント**

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成28年12月1日～平成29年2月28日まで（2/28当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。
ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

- ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、
応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

郵便番号
1030012

東京都中央区日本橋堀留町
1-3-21

サヨー堂日本橋ビル7F

(株)明治商会

広報誌プレゼント係 宛

おとこ
お名前
0000000

裏側

問題の答え
「〇〇〇」

広報誌『絆』に対するご意見・ご感想
当社に関するご意見・ご要望など
ございましたら是非記入ください。

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。
<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

常陸太田支店

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

北茨城営業所

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
TEL:0293-42-8223

読者プレゼントクイズ