



たんぽぽ

2006/1月号 Vol. 61

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370



あけましておめでとうございます

新しい年の幕開けです。みなさまの新年が平和で明るいものであることを願います。

まだまだ続く戦争、世界中でいつ起こるかわからない天災、弱者がいつも被害者となる人災、減りだした日本の人口など相変わらず問題は山積していますが、同じくらいに明るい話題も。世界で活躍するスポーツ界の若者たちは私たちに希望と勇気を与えてくれます。今年はトリノオリンピック・サッカーワールドカップに日本中が熱くなるでしょう。感動を期待したいものです。

2006年星座占い



水瓶座 1/21 ~ 2/18 仕事・勉強 好調。自分の思うように進んで吉。 健康運 週一日はしっかり休養すること。 金運 計画的ならば大きな買い物でも吉。 愛情運 高嶺の花の相手にめぐり逢えるかも。	獅子座 7/23 ~ 8/22 仕事・勉強 厳しいが乗り切ると来年に弾みが期待大。 健康運 過労に注意。一人で背負込まないこと。 金運 思わぬ臨時収入が期待できるかも。 愛情運 絆を深めるチャンス的一年。
魚座 3/9 ~ 3/20 仕事・勉強 対人運上昇。この機会に人脈作りを。 健康運 意外な病気にかかる可能性が。節制を。 金運 交際費がかさむが後に数倍となって返る。 愛情運 独身は結婚を暗示。既婚者は絆が強まる。	乙女座 8/23 ~ 9/23 仕事・勉強 運勢上昇。チームワークがツキを呼ぶ。 健康運 油断禁物。カゼは万病の元。ダイエット吉。 金運 細かな出費はあるが大筋良好。 愛情運 雨降って地固まる。誠実な態度を貫くこと。
牡羊座 3/21 ~ 4/19 仕事・勉強 挑戦よりも今のスタイルを守って吉。 健康運 俗説に惑わされず正しい知識を持つこと。 金運 本、映画、試験、資格。自分への投資を。 愛情運 恋よりもフレンドリーな雰囲気大切に。	天秤座 9/24 ~ 10/23 仕事・勉強 飛躍の年。前半に新しい事を始めると吉。 健康運 ストレスを抱えこむと後半体を壊す可能性。 金運 支出増えても行動制約する必要なし。 愛情運 出会い、結婚の好機。積極的に振舞うこと。
牡牛座 4/21 ~ 5/21 仕事・勉強 後半から運勢は大幅にアップ。 健康運 過信は禁物。定期健診を欠かさずに。 金運 見栄のための出費は全く無意味です。 愛情運 後半にツキが。出会いも期待できる。	蠍座 10/24 ~ 11/22 仕事・勉強 じつと我慢の年。独立開業は来年以降に。 健康運 健康には恵まれる。 金運 乱降下。来年以降危機があるかも。 愛情運 チャンスは後半集中。積極的に。
双子座 5/22 ~ 6/21 仕事・勉強 好調。案ずるより生むがやすし、という年。 健康運 適度な運動が健康を守る。規則正しく。 金運 レジャー運吉。ケチらず楽しもう。 愛情運 好調だが既婚者は我慢しないと家庭崩壊。	射手座 11/23 ~ 12/21 仕事・勉強 変化を求める気持ち大。勇気を持って。 健康運 ストレスの溜まる年。胃腸を大切に。 金運 無駄を省き、地道に貯めること。 愛情運 感謝を忘れずに。既婚者は厳しい一年に。
蟹座 6/22 ~ 7/22 仕事・勉強 成功のカギは人間関係。相手に譲る心を。 健康運 早く帰宅し楽しい夕飯。栄養バランス大事。 金運 意外なところで出費。宝くじは遠方購入吉。 愛情運 一緒にいてホッとする人が最良のパートナー。	山羊座 12/22 ~ 1/20 仕事・勉強 雑音に悩まされる。外野に振り回されないで。 健康運 睡眠不足は大敵。自然の空気を吸うように。 金運 交際費で出費かさむ。収支のバランス大事。 愛情運 恋人夫婦共に更に絆が深まる。

1月

今年もよろしくね チュッ!

今年も戌年だワン!!!

わんこの名前 ランキング

日本	
男の子(犬)	女の子
1位 チョコ	1位 もも
2位 レオ	2位 ナナ
3位 マロン	3位 ハナ
4位 ラッキー	4位 ベル
5位 チビ	5位 ラブ
アメリカ	
1位 Max マックス	
2位 Jake ジェイク	
3位 Buddy バディ	
4位 Bailey ベイリー	
5位 Sam サム	
イギリス	
1位 Sam サム	
2位 Spot スポット	
3位 Pip ピップ	
4位 Duke デューク	
5位 Piper パイパー	

アメリカ	
1位 Maggie マギー	
2位 Molly モリー	
3位 Lady レディ	
4位 Sandie サンディ	
5位 Lucy ルーシー	
イギリス	
1位 Trixie トリクシー	
2位 Polly ポリー	
3位 Jessie ジェシー	
4位 Lucy ルーシー	
5位 Bonnie ボニー	

日本	
1位 チビ	
2位 ミー	
3位 クロ	
4位 トラ	
5位 ミーコ	

「どんどこ」
日本の各地に伝わる小正月の行事の火祭り。地方によって呼び名も「とんど」「どんどこ」「左義長」など様々ですが熊本では「どんどこ」と呼ばれています。いずれも門松やしめ縄などを燃やして神を送りその火で焼いた餅を食べる年

の無病息災・五穀豊穡を祈ります。書初めも一緒に燃やしその上達を願うことも。もともとは神事から始まった祭りですが、今はその意味合いも変化し、子供たちと地域が触れあう交流の行事として定着しているようです。

豚バラ肉と大根の白味噌仕立て

バラかたまり肉…400g 豚肉の茹で汁…2カップ
白味噌…100g 酒…1/4カップ 牛乳…大2
昆布だし汁…2カップ 大根…半分 塩…小1/2
コンニャク…1枚 *大根は聖護院がよりオイシイ

揚げうどん鍋

ゆでうどん…3玉 ネギ、白菜、エノキなど
あさり貝…400g エビ…8尾 めんつゆ
小麦粉 揚げ油

- 鍋に豚肉と4カップの水、酒を入れあくをすくいながら約40分煮る。ゆで汁の中でさまし、ひと口大に切る。茹で汁はとっておく
- 大根は大きめの一口大に切り、下ゆでする
- コンニャクも一口大に手でちぎり下ゆでする
- 鍋に豚汁の茹で汁と昆布だし汁を合わせ、大根、豚肉、コンニャクを入れて火にかける。煮立ったら火を弱め味噌、塩を加え、大根に味がしみたら牛乳を加える。最後に小ネギをちらす。

- うどんはよくほぐし、小麦粉をまんべんなくまぶし、170度の油でからりと揚げ
- あさり貝は砂を吐かせてよく洗い、エビは茹でる
- 土鍋にめんつゆを入れ、指定の希釈より少し薄めに水を入れ、あさりを入れて火にかけ、煮立ったら中火にしてその他の材料を入れる

*天ぷらうどん顔負けのおいしさ。貝はお好みで♥

ちなみに
ニャンコの知
ランキン
他にはモモ、キ
ミミなど
多いのです



たんぽぽ



2006/3月号

Vol. 63

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

禁煙宣言!

喫煙者には肩身の狭い世の中。非喫煙者より多く税金を払っているのに!と、お怒りの方も多いのでは。しかしその煙はあなたが気がつかないうちに周りに害を撒いていることもあるのです。自分の健康の為に禁煙に挑戦してみれば? 目標をもつと意外とできてしまうかもしれません。

3月

煙草について (煙には 4000 種類の化学物質が含まれそのうちの 200 種類が有害。さらにその中の 40 種類以上が発ガン物質である)

主な3つの成分

- ニコチン・・・喫煙後数秒で全身に回る。抹消血管の収縮と血圧上昇、心拍増加など。薬物と同じ依存症をもたらす。
- タール・・・ヤニのこと。発癌性物質で非常に頑固に肺に残る。吸収量がわずかでも、DNAにいたずらをして全身のほとんどの部位でガン発生率が高まる。
- 一酸化炭素・・・血液中で酸素と結合するはずのヘモグロビンと240倍の強さで強引に結合するため、酸素の運搬を妨げ、全身的な酸素欠乏を引き起こす。心臓に負担がかかり動脈硬化に影響。

たばこ一箱のマルボロボックスの各国の値段
日本 — 300円
タイ — 450円位
ドイツ — 700円位
イギリス — 1000円位
外国では、たばこはセブツ品!?

死亡率

- 非喫煙者と比較した場合
- 咽喉ガン・・・32.5倍
 - 肺ガン・・・4.5倍
 - その他、受動喫煙 (喫煙者の周りにいる人) の肺がん死亡率1.91倍
 - 気管炎、喘息などのリスクが2倍

禁煙する効果

- 病気になるリスクが確実に減る禁煙期間
- 1日 数日で心臓発作などのリスク減少
 - 1年 血栓症などのリスク減少
 - 5年 肺がん発生率が半減
 - 10年 非喫煙者とほぼ同じリスクになる

たばこにかかるお金

- 1日1箱吸うとして・・・禁煙して、その分貯金しよう!
- 1年で 300円×365日=109500円
 - 10年で 109500×10年=1,095,000円
 - 30年で 109500×30年=3,285,000円

ニコチン依存度チェック

質問	A 3点	B 2点	C 1点	D 0点
1 起床後、何分で最初の喫煙をするか?	5分以内	6～30分以内	31～60分以内	61分以上
2 喫煙を禁じられているところで禁煙するのが困難			はい	いいえ
3 一日の喫煙の中でいつが一番やめにくいのか?			朝一番の一本	その他
4 一日に何本吸うか?	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
5 他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙するか?			はい	いいえ
6 床に伏している病気の時も喫煙するか?			はい	いいえ

禁煙のコツ

- ① やめたい理由をはっきりと (動機が一番肝心)
- ② 禁煙の決意を公表する (励ましてくれる味方を増やす)
- ③ キッパリとやめる (減らすだけではズルズルともどる)
- ④ 吸いたくなったら気をそらす (ガム、するめ、おしゃぶり昆布など)
- ⑤ 誘惑の多い場所には行かない (酒の席、パチンコ店など) 負けず!
- ⑥ 禁煙日誌をつける (決意を新たに)
- ⑦ 小さな目標の積み重ね (仕事中は吸わない、寝る前は吸わないとか)
- ⑧ 少しでもうまくいったら自分を褒める (自分で自分にプレゼントとか)
- ⑨ 10日、1週間、1ヶ月。節目には家族でお祝い (家族の協力と優しい視線なしでは達成できません)

生殖・妊娠・出産への悪影響

- ・ 妊娠しにくい
- ・ 子宮外妊娠しやすい
- ・ 早産や自然流産が非喫煙者の1.5倍
- ・ 胎児死亡、乳児突然死の確率が高い
- ・ 母乳に含まれるニコチンにより乳児がニコチン中毒になることがある

春キャベツのペペロンサラダ (二人分)

春キャベツ・・・3～4枚 ペーコン・・・1枚 ニンニク・・・1
アンチョビフィレ・・・2～3枚 赤唐辛子・・・1本 塩
粗挽き黒胡椒 オリーブ油・・・大2

- ① キャベツは一口大にちぎり、芯は薄くスライスする。塩を入れた湯でさっと下茹でする。ペーコンは1cm ニンニク、アンチョビはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンが冷たい内にオリーブ油、ニンニクを入れ弱火で香りが出るまで炒め、ペーコン、ニンニク、アンチョビを加えて軽く炒める。
- ③ 茹でたキャベツを加えてさっと炒め、塩コショウをふる。

豚バター丼 (二人分)

豚バラ肉・・・150g [下味/酒・・・少々 塩胡椒・・・少々]
ピーマン・・・2個 サラダ油・・・大1 酒・・・小2
しょうゆ・・・大1 バター・・・20g

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切りボウルに入れ酒、塩胡椒を振り混ぜておく
- ② ピーマンは縦に細切りしさと茹でる。
- ③ フライパンに、油を熱してバラ肉を強火で焼き、火が通ったら器に取り出す。
- ④ フライパンに残った油をさっと拭き、バターを入れ中火にかけ、溶けたら酒、しょうゆを加えて少し煮詰め、とろみがついたら肉とピーマンを戻し絡める。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、④をのせていただく♡

「やっぱりあぶないH調理器」
三三館刊 船瀬俊介著 1000円
書店にて好評発売中!
知らないうちに被爆してしまう恐怖。
宣伝文句に惑わされる前にお読み下さい



たんぽぽ



2006/4月号

Vol.64

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

春だから・・・ 郊外で買う!遊ぶ!食べる!

春になると動き出したくなるのは虫だけではない
ようです。小1時間のドライブで行ける郊外の施設は
内容も充実。花や若葉の季節、自然の中で過ごす休日
はいかがですか?

4月

水辺プラザかもと 山鹿市鹿本町梶屋 1257
☎0968-46-1126

- ☆ アクセス・・・県道 325 線 山鹿と菊地の間
- ☆ 買う!・・・産直の野菜、手作り田舎惣菜
弁当、豆腐、パン他
- ☆ 遊ぶ!・・・水遊びができる川には鯉や鴨
が。カヌーやサイクリングも
でき、天然温泉もある
- ☆ 食べる!・・・農園レストランのバイキング
は大人気。ここならではのアイ
スもおいしい。

水辺で食べるお弁当は
おいしいよー!

はな阿蘇美 阿蘇市小里内牧温泉内
☎0967-23-6262

- ☆ アクセス・・・内牧温泉入口を左折、国道 212 号
を約 6K 行き右折後 0.5K
入場料 大人 400 円 小中 200 円
- ☆ 買う!・・・ばら苗、花苗、地元物産、ばらの
ジャム、ポプリ、紅茶他
- ☆ 遊ぶ!・・・いちご狩り、とうふ博物館あり
内牧温泉なので周辺に温泉多数
5 月下旬～ばらまつり開催
- ☆ 食べる!・・・英国風ガーデンレストラン、和風
レストラン (いちご狩りは別料金)

あそ望の郷くぎの 阿蘇郡南阿蘇村久石 2805
☎0967-67-3010

- ☆ アクセス・・・俵山トンネルを越えたら車で
10 分程度の左側。水車が目印
- ☆ 買う!・・・新鮮な野菜、パン、惣菜、植木
- ☆ 遊ぶ!・・・芝生広場、野外ステージ、親水
池がある
- ☆ 食べる!・・・阿蘇の山を眺めながら食べられ
るレストランが目玉!

ウッドデッキから見る
山は最高だ～

☆ザーサイ入りピリ辛おにぎり(4個分)

ご飯・・・軽く 4 杯分 豚ひき肉・・・100g
炒りゴマ・・・大 1 味つきザーサイ・・・40g
コチュジャン・・・大 1 塩、胡椒
サラダ油・・・大 1/2 大葉・・・8 枚
のり・・・4 枚

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、
塩胡椒で味付けする
- ② ①をボウルに移し、刻んだザーサイ、
ゴマ、コチュジャンを加え、混ぜ合わ
せる
- ③ 温かいご飯を 4 等分し、中央に①の具を
を大さじ 1 位ずつ入れ、にぎる
- ④ ③のおにぎりを内側に大葉、外側をのり
で包む

☆イタリアン風おにぎり(6個分)

ご飯・・・茶碗 3 杯分 バジルの葉 (乾燥
バジルでも) パルメザンチーズ・・・30g
卵・・・1 小麦粉・・・適宜
塩、胡椒 オリーブオイル・・・大 1

- ① バジルの葉をみじん切りにする
- ② ボウルに温かいご飯とバジルの葉、
チーズ、塩胡椒をいれ、よく混ぜ合
わせる
- ③ ご飯を 6 等分にし、にぎる
- ④ ③のおにぎりに小麦粉、溶いた卵
(塩を少々加える) を順につけ、
もう一度繰り返す
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、
④のおにぎりを裏、表、側面としっかり
焼く

☆抹茶ご飯の中落ちきんぴらおにぎり(4個分)☆

ご飯・・・軽く 4 杯分 抹茶・・・小 2
塩・・・小 1/2 まぐろ中落ち・・・150g
ごぼう・・・1 本 サラダ油
A (しょう油・・・大 3 砂糖・・・大 2 おろし生姜)

- ① 温かいご飯に抹茶と塩を加え混ぜる
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらして
あくを抜きフライパンでしんなりするま
で炒める
- ③ ②に中落ちと A を加え、水気をとばしな
がら炒める
- ④ ①のご飯を 4 等分し、中央に③を小さじ
2 ずつ入れる

山野草の魅力

日本の山野、浜辺などに自生する草や草花。
豪華な美しさはないものの、その可憐で自然な
美しさに魅了された人も多く、山野草作品の世
界も広がってきています。

作り手の好み、センス、培養力次第で自生して
いる姿とはまた違った奥深い美しさを発揮させ
ることが魅力でしょう。

※ 初心者はなるべく管理のいらない丈夫な草もの
からスタートしたほうが良いでしょう

※ 用土は赤玉土を主体に

※ 水切れは厳禁だがやりすぎると徒長のもと

山野草作品

- 単植(たんしょく)・・・1 鉢に 1 種類(1 株又
は、2～3 株)を植え込む
- 寄せ植え・・・1 鉢に何種類もの植物
を植え、互いに育ち、なおかつ見栄えのする
「景」となるように培養
- 根洗い(ねあらい)・・・鉢などで 2～3 年培養
した草もの盆栽(山野草の別称)を鉢から抜
きだし固まった根ごと水盤などに据えて楽しむ
- 草玉盆栽・・・主にケト土を丸い玉に作り、
それに植物を植え込み表面をすべて苔で
覆い皿などにおいて管理(草玉の作り方は
たんぽぽ 2002 年 2 月号に掲載)

めだか日記

棚が壊れたため、
外に出っぱなしの
水槽で、厳しい冬を
乗り越えたためだか、
どじょう、タニシ。
一段とたくましくなっ
たみたい?

子ネの里親 募集!!

グレーきじと柄
オス 1・メス 2
生後 2 ヶ月の
かわいいうちの子ネです!

「やっぱりあぶない H 調理器」
三五館刊 船瀬俊介著 一〇〇〇 円
書店にて好評発売中!
知らないうちに被爆してしまう恐怖。
宣伝文句に惑わされる前にお読み下さい



たんぽぽ



2006/5月号

Vol.65

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

日曜の朝は カフェごはん

5月

★ じゃがいもとインゲンのカレー風味★ 一人分

じゃがいも・1 ニンジン・1/2 インゲン・6本
豚薄切り・2枚(調味料 酒・大1 砂糖・小1/2
カレー粉・小2) サラダ油・大1

- ①じゃがいもは細切りにし、水に放ってしゃきとさせ、ニンジンは千切り、インゲンは半分に切る
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、細切にした豚肉、じゃがいも、ニンジン、インゲンを炒め合わせる
- ③インゲンを加えて更に炒め、(調味料)を加えて絡めるように炒める

★ ささ身と緑の野菜のソテー★ 一人分

グリーンアスパラ・3本 インゲン・8本
ピーマン・1 ブロッコリー・3房 ささ身・2本
(調味料 酒・小2 砂糖、みりん、醤油、みそ・各小1 白ゴマ・大1 生姜みじん切り・少々)

- ①アスパラはピーラーでハカマごと皮をむき、4等分に、インゲンは半分に、ピーマンは細切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、アスパラ、インゲン、適宜に切ったささ身を炒め、全体に炒まったら、ピーマン、ブロッコリーを加えて炒める
- ③(調味料)を加えて絡めるように炒めて器に盛る

★ グリーンバターライス★ 一人分

熱いご飯・お茶碗2杯 小松菜・2本 塩・少々
ドライパセリ・小1/2 バター・10g 卵・1個

- ①小松菜は塩を入れてさっと茹で、水気をしっかり絞り、細かく刻む
- ②ボウルに熱いご飯、小松菜、ドライパセリ、バター、塩こしょうを入れてよく混ぜ合わせる
- ③器に盛り、目玉焼きをのせ醤油を少ししたら頂く

★ きのごえっく★ 一人分

卵・2個 生クリーム・大1 トマト・小1
シメジ・1/2 エリンギ・1/2 大葉・5枚
バター、塩こしょう

- ①ボールに卵を割り、生クリーム、塩こしょうを加えて混ぜる
- ②フライパンでバターを熱し、シメジ、エリンギを炒め、トマト(1cmに切る)卵を一気に流し入れ、菜ばしでグルグル混ぜる
- ③半熟になれば火を止め、刻んだ大葉を散らす

★ ハニーフレンチバケット★ 一人分

バケット・3切れ(卵液 卵・1個 牛乳・60ml
ハチミツ・大2) バター・20g 好みの果物
アスパラ・3本 オリーブ油・小2 塩・少々

- ①バットに卵液を合わせ、バケットを返しながら両面浸す
- ②フライパンにバターを熱し、バケットを両面こんがり焼き色がつくまで焼く
- ③オリーブ油で炒めて塩で味付けしたアスパラと果物と共に盛り合わせる

材料を全部入れて、ミキサーに!

■ パイナップルジュース

生パイナップル輪切り・1.5枚
リンゴ・1/8個
牛乳・100ml
ヨーグルト・大さじ2
ハチミツ・大さじ2

■ バナナジュース

バナナ・1/2~2/3本
牛乳・120ml
レモン果汁・小さじ2
ハチミツ・大さじ1

■ キウイジュース

キウイ・1個 リンゴ・1/8個
牛乳・100ml
プレーンヨーグルト・大さじ2
ハチミツ・大さじ2
ライム果汁・大さじ1

■ イチゴジュース

イチゴ・6~8粒
バナナ・1/3本
牛乳・100ml
コンデンスミルク・小さじ2



大きいプレートにサラダの皿を
直接のせて

本良公園の鹿ちゃん
かわい



四角のプレートに
はちみつした大きめの
スープカップ

熊本花紀行

バラ・・・はな阿蘇美

熊本県阿蘇市小里 781

TEL 0967-23-6262

営業時間 9:00~17:30

バラ園入場料 大人 400円

開花時期 5月末~6月

みどころ・・・九州最大規模のイングリッシュローズガーデンは見事としかいいようがない。ぜひ満開の時にいくことをお勧めします。リード付き小型犬ならバラ園にも入れます。(フンの後始末は忘れずに!)

バラ園の他に、とうふ博物館いちご狩り温室、物産館、レストランあり。近くには内牧温泉もあるので疲れも癒えますよ!(開花は直接確認をするといいです)

<http://www.aso.ne.jp/~hanaasob/>

ガス乾燥機とガス炊飯器

ほんとうの火を使うから、洗濯物は早く乾きふかふかと、ごはんはかまどで炊いたようにツヤツヤふくら! 電気には真似できない力です。

(電磁波も出ません) 現在の器具には安全装置が付いているので安心です。

次のお買い替えの際は是非、ガス乾燥機・ガス炊飯器を!



ミントのアイスクリーム

冷たい飲み物がおいしい季節。ちよとひと手間でおしゃれな氷を、作りましょう!

①製氷皿のひとマス、ひとマスにミントの葉を入れて、あとはふたに氷をのせるだけ。

ただの水もミントウォーターに!(見たてもキレイ)

お知らせ

逆浸透膜浄水器での浄化実験の様子がTV放映されます。

H18/5/3(水) 15:00~15:30

(再放送 5/6(土) 深夜0:30~)

NHK教育テレビ高校講座・理科総合(3年間に数回再放送の予定)

弊社取り扱い会社の機器を使用しています。目に見えないレベルの浄化実験をご確認ください!



たんぽぽ



2006/6月号 Vol. 66

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

生姜のチカラ



日本・中国・インドなどで古くから香辛料として使われてきた生姜。薬としても血行を良くし発汗により熱を下げ咳を鎮める効果があります。なお、食べて数分もすると胃が活発に働きますなど、まさに脇役ながらそのチカラは主役級！

6月

☆ショウガ風味チャーハン☆(4人分)

ご飯…お茶碗4杯 卵…2個 ショウガ…1片
ニンジン…1/3本 サヤインゲン…12本 塩コショウ
醤油…大1 バター…10g サラダ油…大3

- ① ショウガ、ニンジンはみじん切り
- ② インゲンは茹でて小口切り、卵はときほぐす
- ③ 中華鍋を熱しサラダ油、ショウガ、ニンジンを強火で炒め、香りが出たら卵を一気に流し入れ、混ぜる
- ④ 半熱になったら、ご飯を加えほぐすように炒める
- ⑤ 全体がパラパラになったら、インゲンを加え、塩コショウで味を調え、鍋肌からバター、醤油を加え混ぜる

☆梅ショウガご飯☆(4人分)

米…2合 酒…大1 みりん…小2
梅干…1個 土ショウガ…1片

- ① 米は炊く30分前以上に前に洗い、ザルにあげておく
- ② ショウガは千切りにし、水に放ち、すぐに水をきる
- ③ 炊飯器に、米、酒、みりん、水を普通に炊くときの量線まで加える
- ④ ショウガを加えて日と混ぜし、梅干をのせてスイッチを入れる
- ⑤ 炊き上がれば10分蒸らし、梅干の種を取り出し軽く混ぜる。

◎食欲の落ちるこれからの季節、さっぱり・あっさりご飯です

ヨーグルト+おろし生姜+はちみつ
朝のメニューに加えたい一品。内臓が活発に動き体が温まるので、目が覚める！

紅茶+おろし生姜+ミルクやはちみつ
毎食後にも飲みたいドリンク。消化を促し、代謝もいいのでダイエットにも良いとのウワサも。気分もゆったり！シナモンパウダーをかけてもマル☆

☆新生姜の甘酢漬け☆

新生姜…500g 塩…20g (生姜の4%)
甘酢の割合 (酢…2カップ 砂糖…1カップ
水…1/2カップ)

- ① 新生姜は繊維に添って薄くきり、塩をまぶして1～2時間置く
- ② 甘酢は煮立てて冷ましておく
- ③ たっぷりの熱湯に生姜をさっと通し、手早く水気をきり熱いうちに甘酢につけこむ

☆新生姜の味噌漬け☆

新生姜…2k 砂糖…100g 味噌…1k
水あめ…60g 焼酎…40cc

- ① 生姜は洗って半日位風干しにして水分を取る
- ② 味噌に砂糖、水あめを合わせ漬け床を作り、生姜を重ねないように漬け込み、カビ防止のために表面に焼酎を吹きかけ封をし、冷暗所で保存する。(1ヶ月位で食べられます)



生姜の効能

- 1・殺菌作用
- 2・食欲の増進
- 3・ガン予防効果
- 4・新陳代謝の促進
- 5・発汗作用
- 6・消臭
- 7・冷え性の緩和
- 8・胃腸の働き促進
- 9・ダイエット

世界が使っている逆浸透膜浄水器

逆浸透膜システムはアメリカ家庭用浄水器の70%で採用されています

逆浸透膜(RO)システムはアメリカで海水から飲料水を確保する為に考案。コーヒーでさえ臭いすら無い真水に戻し、ヒ素や硝酸といった、有害物質も95%以上の高率で除去することが可能です。水分子以下のレベルの不純物をも分離除去できるのは逆浸透膜式だけで原子力潜水艦の中での飲料水確保(外洋航路のほとんどの船舶で利用)、スペースシャトル内の排水の再利用に利用。福岡県では海水から真水を作るのに使われ、一日500トンの海水が約25万人分の飲料水となっています。

浄水器性能比較表

浄水器の性能を比較検証。どの物質がどのくらい除去できるか表にしました。

	セラミック	イオン交換	中空糸膜	活性炭	逆浸透膜
塩素・カルキ臭	△	×	△	○	○
カビ臭	×	×	×	○	○
赤サビ	△	△	△	△	○
トリハロメタン	△	×	×	△	○
トリクロエチレン	×	×	×	△	○
TOX	×	×	×	○	○
細菌	△	×	○	△	○
鉛イオン	×	△	×	△	○
硝酸イオン	×	△	×	×	○
マンガンイオン	×	△	×	×	○
砒素イオン	×	△	×	×	○

八代市浄水器取扱指定店

飲料水に安全性を求める海外ではスタンダードな逆浸透膜システム。ここ日本でも最近では水質環境問題に採用されてきています。降雨量の少ない沖縄や水不足の福岡では逆浸透膜システムのプラントが活躍し、安全と品質が命の食品工場でも使用。清涼飲料水などの「純水使用」とあるのは、逆浸透膜のピュアウォーターの事なのです。

また、千葉の井戸水しかない一部の地域では浄水器の設置に助成金を出していますが、行政が認めている浄水器システムは逆浸透膜方式だけです。



逆浸透膜アルカリ還元浄水器

(屋外設置型)でダブル効果

屋外設置型・・・	¥198,000 (税別)
室内設置型・・・	¥155,400 (税別)
別途標準工事費・・・	¥21,000 (税込)
フィルター交換費用	月平均¥1,500



たんぽぽ



2006/7月号

Vol. 67

熊本市田井島2-1-14

(有) 二神石油ガス

0120-378-370

夏ニモマケズ

頻繁に水浴びをする

身体の中にこもっている体温はなかなか冷めません。そんな時は水浴びをして一気に体温を下げるのが効果的。外出の後、掃除の後など一日2~3回水を浴びれば驚くほどスッキリ。

水浴び、シャワーの後

身体全体を爽快にしてくれるボディ用スプレーやパウダーを。サラサラ感が長持ちします。

化粧品は冷やしておく

冷やしても大丈夫な化粧品ならば、冷蔵庫で冷やしておくのも。コットンに含ませパックをすれば毛穴も引き締まり一石二鳥。冷却タイプの化粧品も数多く発売されているようです。

体を冷やす食べ物を食べる

スイカ、きゅうり、なす、みょうが、蕎麦、のりあさり、昆布、なし、ひじきなど。夏野菜は体を冷やす効果があるものが多いようです。盛り付けもガラスや竹素材の食器にし、見た目も爽やかに。

就寝時の冷房の適温

冷房をつける前に窓やドアを開け、新鮮な空気を入替えておけば効き目もちがいます。適温は25℃~28℃、湿度は50~60%が疲れもせず、快適でしょう。ベッドの3方に風の通る空間が少しでもあると冷気も回り安眠できます。シーツなどもブルーなどの寒色系にすると気分も変わります。

打ち水

早期と陽がかげった夕方、家の周りや庭に打ち水を。気温も下がり涼風が。

アロマでリフレッシュ

眠れない夜はリラックス効果のあるアロマを利用しては。アロマ専用ランプを使ったり、お風呂にアロマオイルを数滴垂らしたり。ランプは約1500円位からありますよ。オイルはラベンダー、ベルガモット、ローマンカモミール、ペパーミントがおすすです。(アロマキャンドルやお香での火災が多発。使用の際は充分お気をつけ下さい)

そばがら枕を使ってみる

そばがらは頭によく馴染む上、中に熱がこもらないので頭寒足熱になりよく眠れる。

花ごさを敷く

昔ながらの花ごさ。最近はおしゃれでモダンな柄も豊富です。床も傷めず、裸足で歩くとひんやり心地よいでしょう。他に布団シーツタイプのごさやスリッパ、座布団なども使ってみたいアイテム。ひんやり爽やかで寝心地もよいでしょう。

日よけ対策

窓を開け放し簾をかけると、風通しもよく見た目も涼しい。窓を開けられない時は紫外線90%、日射線80%カットする日よけシートを窓外に張るとよい。冷房もよく効き省エネにもなります。

夏を乗り切るさっぱりメニュー

☆豚しゃぶサラダうどん☆

豚薄切り…400g 冷凍うどん…4玉
貝割れ菜 ミニトマト レタス
〈麺つゆ〉だし汁…250g 酒、みりん…各大2
醤油…大3 かつお節…10g 練りゴマ…大2
リンゴ酢…大2 ゴマ油…大2

- ① 豚肉は熱湯で一枚ずつ泳がせ冷水にとり、ザルに上げて水気を切る
- ② レタス、貝割れは水に入れパリッとさせる
- ③ 麺つゆは全ての材料を小鍋に入れひと煮立ちすれば漉して粗熱がとれたら練りゴマ、リンゴ酢、ゴマ油を混ぜ合わせる
- ④ 冷凍うどんは茹でてザルに上げて水洗いし、水気をしっかりきる
- ⑤ 器に盛り分け、野菜を乗せ豚肉を重ねて麺つゆをかけ、ミニトマト、ねぎをかける

☆イワシのニンニク焼き☆

イワシ…8尾 玉ねぎ…1個 トマト…1
おろしニンニク…1 オリーブ油…大1
塩、粗引き黒コショウ…少々
レモン…1/2個

- ① イワシはワタを出し洗い、水気を拭き取る玉ねぎ、トマトはくし切りにする。おろしニンニクとオリーブ油は混ぜ合わせる
- ② 天板にオーブンシートを敷き(グリルの場合はアルミホイル)イワシ、玉ねぎ、トマトを並べ、ニンニクオリーブ油を全体にかけ塩胡椒を振り220度のオーブンで15分焼く(グリルの場合は焼き加減をみながら)
- ③ 焼きあがれば器に盛りレモンを添える。レモンを絞り、焼けたトマトを崩し醤油を少し垂らすと美味

☆豆腐の梅サラダ☆

豆腐…1丁 ワカメ…適宜
〈梅だれ〉梅干…4個 かつお節
酢…大2 砂糖…小1 サラダ油…
… チリメンジャコ

- ① 梅だれは梅干の種をとり包丁で細かくたいてペースト状にし他の材料と混ぜる
- ② 器にワカメを敷き、豆腐のをせ(4つ切り)梅だれのをせるさっぱりして美味しいです

子猫の里親募集!!

- ☆ 生後2ヶ月 ふわふわの毛に長いシッポ。
- ☆ きじトラ 一生可愛がってくださる方
- ☆ 女の子 お待ちしています!

熊本花紀行 2

ハス・・・古代ハス園

山鹿市鹿史町 県立装飾古墳館隣接
TEL0968-36-3838 (鹿史町物産館)

古代ハス園自体は決して広くはありませんが、2000年前の種子から発芽に成功した「大賀ハス」をはじめ20種類以上ものハスが5つの池に咲きます。見ごろは6月下旬~7月下旬。朝陽が昇る頃開花して2時間後に満開。10時過ぎには閉じるので見学の方はご注意ください。開花時期の土日は早朝

から物産館レストランが開店。九州各地から写真家が集まるそうです。ハスとスイレンの違いは、花や葉が水面に浮かんでいるかいないかだそう。ハスは花も葉も水面から茎がスーッと伸びています。また、ハスの葉は水をはじいて玉をつくり、スイレンははじかないそうです。

業界初!!

逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去浄水器はありません!

屋外設置型.....¥198,000(税別)

室内設置型.....¥155,400(税別)

別途標準工事費...¥21,000(税込)

フィルター交換費用・¥1,500月平均





たんぽぽ



2006/8月号

Vol.68

熊本市田井島2-1-14

(有) 二神石油ガス

0120-378-370

夏だ！花火だ！

浴衣でお出かけしよう～～★

いよいよ夏本番！夏ならではのイベントも目白押しです。波に乗って楽しまないと短い夏は終わってしまいますよー！！

8月

玉名納涼花火大会	8月4日 20:00～21:00
8000発	玉名市高瀬大橋上流付近
植木温泉納涼花火大会	花火大会実行委員会 0968-72-3106
5000発	8月5日 20:00～21:00
天草ほんど大花火大会	鹿本郡植木町植木温泉米塚橋下流
7000発	植木温泉観光旅館組合事務局 096-274-6830
湯の児海上花火大会	8月6日 20:30～21:00
2500発	天草市本渡港
火の国まつり納涼花火大会	本渡夏まつり実行委員会 0969-23-2001
2000発	8月8日 20:00～21:00
宇城市小川町ふるさと祭り	水俣市湯の児温泉不知火海沖合い
1000発	観光物産協会エコみなた 0966-63-2079
人吉花火大会	8月11日 20:00～
4500発	熊本城二の丸広場
山鹿灯笼まつり納涼花火大会	火の国まつり実行委員会事務局 096-328-2944
4000発	8月12日 20:40～
多良木町えびす夏祭り	小川町ダイヤモンドシティバリュー駐車場
3000発	小川支所産業課 0964-43-1111
御船があっば祭り	8月15日 19:30～21:00
3000発	人吉城跡ふるさと歴史の広場
地蔵まつり	人吉商工会議所 0966-22-3101
1000発	8月15日 20:00～21:00
	山鹿市山鹿大橋横菊池川河畔
	山鹿温泉観光協会 0968-43-2952
	8月17日 20:30～
	多良木町多目的総合グラウンド
	多良木町商工会 0966-42-2525
	8月20日 20:20～20:50
	御船川河川敷御船橋付近
	御船町経済振興課 096-282-1111
	8月24日 20:00～
	八代郡氷川町氷川橋上流
	氷川町官原振興局商工観光課 0965-62-2315

日時・会場等は天候などにより変更される場合があります。

詳しくは各大会本部にお問い合わせください。

☆魚貝のマリネパスタ☆ 2人分

スパゲティ…120g イカ…小1ばい分
エビ…6 白ワイン…大2 玉ねぎ…1/4
セロリ…1本 レモン…1個A(酢…大3
レモン汁…大1 白ワイン…大1 塩…小1
サラダ油…大5 ローリエ…1枚 コショウ…少々) オリーブ…3粒

☆サーディンとしその冷製パスタ☆2人分

オイルサーディン…1缶 スパゲティ…
160g しそ…10枚 A(にんにく…1片
唐辛子…1本 オリーブ油…大1,5
醤油…小1)

- ① イカは皮をむき7～8mmの輪切りにし、エビは背ワタをとり塩コショウをする。オリーブは薄切りにする
- ② イカとエビを鍋に入れワインをふって2～3分蒸し煮にする。さめたらエビの皮をむく
- ③ 玉ねぎは薄切り、セロリは3～4mmの斜め切り。レモンは薄切り4枚分をとり、半月切りにしてあとは絞る
- ④ Aの材料をよく混ぜ②と③をつけて、表面にラップをびっちりつけ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす
- ⑤ スパゲティを茹で、油を絡め、④の具、レモン、オリーブを飾り、つけ汁をかける

※刺身用の白身魚やホタテ貝などもOK

- ① スパゲティを茹で、水気を切り、オリーブ油を絡める
- ② しそは細切り、サーディンは油を抜きほぐす
- ③ フライパンに油を温め、Aを炒め最後に醤油をたらす
- ④ ①に③の半分とサーディン、③を混ぜ、残りのしそを散らす



くまもと夏のお城まつり

8/17(木)～26(土) 20日(日)は除く

熊本城竹の丸広場 開場 18:00～

入場料無料(18:00前に入場すると要入場料)

ステージイベント 19:00～ 小雨決行

17(木) 熊本城サマーライブ 2006

18(金) キャプテンストライダムライブ IN 熊本城

19(土) 島唄コンサート IN 熊本城 2006

熊本城シネマウィーク 19:30～ 小雨決行

21(月) THE 有頂天ホテル

22(火) SHINOBI

23(水) 燃ゆるとき

24(木) ALWAYS 三丁目の夕日

25(金) 妖怪大戦争

26(土) 男たちの大和/YAMATO

事務局 096-359-6475

浴衣 ゆかた

浴衣の起源は平安時代。貴族が蒸し風呂に入る時、やけどしないように着た「湯帷子(ゆかたばら)」が女衾とされています。江戸時代、銭湯の普及とともに湯上り着として湯帷子の需要も高まり、略して「ゆかた」と呼ぶようになったということです。

いまときの浴衣

様子がわいている浴衣とその着こなし。流行も目まぐるしく変わっています。昨年はアンティーク調ダーク系が流行しましたが、今年は白地が多いそうです。レース飾り、コサージュをつけるのも人気らしい…

業界初!!

逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去浄水器はありません!

屋外設置型………¥198,000(税別)

室内設置型………¥155,400(税別)

別途標準工事費…¥21,000(税込)

フィルター交換費用・¥1,500月平均



たんぽぽ



2006/9月号

Vol.69

熊本市田井島2-1-14

(有) 二神石油ガス

0120-378-370

気になる風水～トイレ編～

東方位	トイレは日当たりが良すぎると何事にも頑張らずでストレスもたまりがち。ブルーと白でまとめて心のクールダウンを。窓がないなら換気扇を点けっぱなしにしラベンダー色でまとめる。元気がほしい時は赤い色を。	東方位	一番汚れを嫌う方位なのでいつもピカピカに！盛り塩も忘れないで。インテリアは白一色にし、窓がないなら換気扇を点けっぱなしにしてラベンダー色を加えること。汚いと目を患う。肩こり腰痛ねんざも注意。
西方位	掃除や換気を怠ると消化器系や呼吸器系を患う心配が。また異性、金銭問題に悩まされるかも。床も便器もピカピカにし小物は黄色で統一。窓がなければ黄色3：ラベンダー色7。	南方位	裏鬼門なので女性にトラブルが出やすい。特に胃腸、心臓、不眠。胃腸は黄色、不眠は黒と金、心臓は白と緑のインテリアを。窓がないならラベンダー色を忘れずに。掃除と盛り塩も。
南方位	汚れていると首から上のトラブルが。目が疲れる、耳が遠い、頭痛など。掃除と盛り塩をし、白、緑、水色でまとめて。窓がないならラベンダー色にし、小さな観葉植物を2個置こう。	東南方位	風と香りの方位なので特に窓が欲しい所。無いなら換気を心がけ、ハーブや花など天然で自然な香りを。パステル系の柔らかい色でまとめ、風邪をひきがちなら照明を明るく。
北方位	凶相といわれる北のトイレ。その理由は冬場の「寒さ」。寒い上に暗いので健康上よくないと。暖房便座、温風ヒーター、床暖房などで防寒対策が必要。小物は暖色系で明るく暖かく！	北西方位	事業運や男性の仕事運を左右。緑、ベージュ、クリーム、オレンジ色が吉。白くて丸い物、白い花、観葉植物を飾ると運氣もup。



9月

月見れば千々に物こそ悲しけれ
わが身一つの秋にはあらねど
おののちさこ
(大江千里)

秋の美しい月を見ていると色々なことがとめどなく悲しく感じられる。私一人に秋が来たわけではないけれど。

秋風に揺れる葉の絶間より
もれ出づる月の影のさやけさ
ささやうのたいふあきすけ
(左京大夫 頌輔)

夜空を吹き渡る秋風になびいている雲の切れ間からもれ出ている月の光のなんと
いう澄み切った美しさだろう。

- ◆基本は掃除と換気を忘れないこと。◆金運が流れるので便器のフタは必ず閉める！
- ◆本や雑誌を置いたり、新聞を読むのはNG！男性は仕事運、子供は勉強運が低下します！

業界初！
逆浸透膜アルカリ還元浄水器
これ以上の不純物分離除去浄水器はありません！

別途標準工事費
フィルター交換費用

21,000円(税別)
1,500円(税別)
1,000円(税別)
4,000円(税別)
1,980円(税別)
155,000円(税別)

☆豚肉のママレード炒め☆ 2人分

豚薄切り肉…200g 酒…小1 白ネギ…1本
ピーマン…1 ニンニク…1 レタス…1/2個
貝割れ…1 ミニトマト…3～4個
(調味料 ママレード…大2 しょうゆ…大1.5)

- ① 豚肉は4cmの長さに切り、酒をからめる。レタスは千切りにし、貝割れと冷水に放ち、混ぜる。ピーマンは縦細切り、白ネギは斜め切り、ニンニクは縦半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れる。香りが立てば豚肉を加え、焼き色がつくまで炒めて取り出す。
- ③ サラダ油を足し、白ネギとピーマンを炒め、豚肉を戻し入れる。(調味料)を加え、からめるように炒め合わせ、レタス、貝割れを敷いた器に盛り、ミニトマトを飾る。

☆きゅうりの即席漬け☆

きゅうり…2本 だし昆布…5cm
ショウガ…1かけ

- ① きゅうりは長さを4等分に切り、厚めの短冊切りにし、塩小さじ1/2を振り軽くもむ。
- ② 昆布は細切り、ショウガは千切りにし、①に加えてあえ、なじませる。

☆キノコの和風ドリア☆ 2人分

キノコソース(マイタケ・シメジ・エノキ各1パック バター…30g 小麦粉…大2
牛乳…300cc スキムミルク…大3 塩胡椒)
味付けご飯(温かいご飯茶碗2杯 バター…10g
しょうゆ…大1) ピザ用チーズ…80g
パン粉…大1 ネギ…大4 ピザ用チーズ…80g

- ① キノコは洗って食べやすい大きさに切る
- ② 味付けご飯の材料を全てボウルに入れ混ぜ合わせる
- ③ フライパンにバターを入れキノコを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて弱火にし、粉っぽさがなくなるまでよく炒める
- ④ 牛乳を一気に加え、木ベラで混ぜながら強火にかけて煮立てば中火にし、スキムミルク、塩胡椒を加える
- ⑤ バターを塗った耐熱容器に(味付けご飯)を入れ、刻みねぎを散らし、(キノコソース)を入れる
- ⑥ ピザ用チーズ、パン粉を振りかけ 250℃のオーブンまたはオーブントースターでこんがり色がつくまで焼く

パロマ屋内設置型湯沸し器をお使いのお客様へ

お客様方のご使用されている湯沸し器は、こちらの台帳にて全て確認し対処いたしましたが、今一度ご確認の上下記型式に該当される際は至急ご連絡下さいませ。

PH-81F	PH-82F	PH-101F
PH-102F	PH-131F	PH-132F
PH-161F		

冥王星(フレイド)
国際天文学連合(IAU)は8月24日の総会で冥王星を9つある惑星からはずすことに決定。1930年アメリカ人によって発見された冥王星は他の惑星と遠い公転軌道、

が、円形です。それ以外の理由から多くの天文学者が「惑星ではない」といふ声があがっていました。大きさは地球の約6分の1と月よりも小さく、太陽から59億kmで一番遠い惑星。これからは「矮(わ)い惑星」と分類されるようです。





たんぽぽ



2006/10月号

Vol.70

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

みんなで考えよう!

エコ ライフ

地球にも人間にも優しく気持ちいい生活、エコライフ。
ほんのちよつとしたことでも、皆でやると大きな力と
なります。大事な資源、大切な環境を守りましょう。

10月

エネルギーを上手に使う

コンロを上手に使う!

炎が鍋底からはみ出さないように。
はみ出した分はムダになります。
CO₂も削減!

保温をひかえよう!

電気ジャーボットで1日2回お湯
を沸かし、24時間保温すると約
30円。その都度コンロでお湯を沸
かす12回分のお金が必要になり
ます。また、ジャー炊飯器で3合
のごはんを半日保温すると、ごは
んを2回炊く電力量を消費します。
(ガスなら3回炊くことができる)
CO₂も削減!

水を大切に使う

汚れた鍋や皿をそのまま洗うと水が汚染。魚が住めるようにするためにはどれ位
の水が必要でしょうか? (浴槽300ℓとして)

天ぷら油 500ml ——— 浴槽×3.30杯
マヨネーズ大さじ1 ——— 浴槽×1.3杯
しょうゆ大さじ1杯 ——— 浴槽×1.5杯

牛乳コップ1杯 ——— 浴槽×1.0杯
みそ汁お椀1杯 ——— 浴槽×4.7杯

油汚れの皿を重ねない

必要以上の水と洗剤を使わないよう。
時間も短縮になるよ。

米のとぎ汁やゆで汁も利用!

とぎ汁やゆで汁も、下洗いに使っちゃおう!
麺のゆで汁には小麦粉の粒子が入っているので油もよく落ちます。

お湯を上手に使う!

水道水を沸かすより、湯沸かし器
のお湯を沸かす方が熱効率がよく
お得です。CO₂も削減!

冷蔵庫を上手に使う!

冷蔵庫の開閉を20秒から5秒にする
だけで年間360円のお得。
CO₂も削減!

ガソリンを上手に使う!

車に10キロの荷物を載せて100km
走行した場合、約21ccの燃料を浪
費。必要ない荷物ならすぐに降ろし
ましょう!!

洗う前にふき取ろう

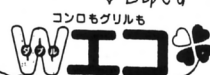
油やソースなどは洗う前にいらない
紙、古い布、野菜の皮などで拭こう

洗剤を使わずに洗ってみよう!

油汚れの無い物、汚れの少ない物は
洗剤なしで洗ってみよう。アクリル
毛糸で作るたわしならよく落ちるよ。



リンナイエコシリーズは、内炎式トルネード燃焼で熱効率
がよく、地球にもおサイフにもやさしいコンロです。炎が
内向きにうず巻状に燃焼するため、鍋底から炎がはみ出し
にくくムダがありません。1年間の使用で、ユーカリの木を
10本植えたのと同じCO₂削減効果があるのです。しかも
3年間で約16,700円のガス代節約もできます。(熱分布
の向上で少ないガス消費量でハイカロリー化を実現)
約250℃になると自動消化する天ぷら油過熱防止センサ
ーもついて安全・便利!! お買換えの際はぜひご相談下
さい。
このマークが
目印です



秋の七草

ハギ・キキョウ・クズ・ナデシコ・オバナ (ススキ)
オミナエシ・フジバカマ

春の七草は粥にして食べますが、この秋の七草は観賞
して楽しめます。

七種の選出は下記の山上憶良の2種の歌によるものと
されています。

萩の花 尾花葛花 なでしこが花 をみなえし

また藤袴 朝貌が花

秋の野に 咲きたる花を 指折り (およびおり)

かき数うれば 七種 (ななくさ) の花

山上憶良 (やまのうえのおくら)

◇ チキンロールの甘辛煮 ◇

鶏もも・2枚 ニンジン・半分
サヤインゲン・8本 サニーレタスなど

〈合わせだし〉だし汁・600cc 酒・100cc
みりん・大4 砂糖・大4 醤油・100cc
生姜薄切り

- ① 鶏肉は皮を下にして広げ、肉の厚い部分に切れ目を入れなるべく平になるように開いて、フォークで全体に刺し穴をあける
- ② ニンじんは鶏肉の幅に合わせて棒状に切り、インゲンも長さを合わせる
- ③ 鶏肉の上に②を二本位ずつ乗せ、軽く塩こしょうして巻き、タコ糸で縛る
- ④ フライパンにサラダ油を敷き中火にかけ、③の表面に焼き色をつける
- ⑤ 鍋に〈合わせだし〉を入れ強火にかけ、煮立てば②を入れ落し蓋をして20分位煮る
- ⑥ そのまま粗熱が取れるまで置き、汁気を切って、タコ糸ははずし、食べやすく切る
- ⑦ 皿にサニーレタスなどの添え野菜を敷きチキンロールを盛る

萩の花 尾花葛花
なでしこが花
をみなえし
また藤袴
朝貌が花



逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去のできる浄水器はありません。NASA使用・業界初のシステムです。

モニター価格 ¥198,000 (税別) 屋外設置型

モニター価格 ¥155,400 (税別) 室内設置型

別途標準工事費 ¥21,000 (税別)

フィルター交換費 ¥1,500 月平均





たんぽぽ



2006/11月号

Vol. 71

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

秋の夜長の 脳トレーニング

人間の脳は20才を過ぎると、どんどん老化していくとか。その老化を防ぐためには体と同じで鍛えたり、刺激を与えるといいそうです。秋の夜長、楽しみながらトレーニングしてみましょう！

11月

百ます計算

- ① 右図のような表を作り、たて・よこに0~9までの数字をランダムに入れる
- ② たて・よこの数字をマスを埋めるよう計算(3+2、8+2、6+2・・・というように)
- ③ たし算が終わればひき算、かけ算をする
- ④ 1回が2分以内ならば普通レベルです
- ⑤ 毎日、基本数字を入れ替えてやりましょう

	3	8	6	2	0	1	5	9	4	7
2										
6										
8										
9										
7										
1										
3										
0										
5										
4										

穴埋め言葉

- ① 空欄に漢字一文字を入れ、上下、左右で漢字二文字の単語を作りましょう(答えは一番下です)

例 日製本当
来
日本・本来・製本・本当
4つのことばができます。

- ① 文 古□物
- ② 着 聖□力
- ③ 人 食□品
- ④ 常 関□続
- ⑤ 先 連□見
- ⑥ 都 会□同
- ⑦ 不 最□質
- ⑧ 間 草□物
- ⑨ 翌 早□食
- ⑩ 着 高□色

5つの言葉

- ① 3文字のことばを5つ暗記する(例えば、りんご・はさみ・ぼうし・ぱんだ・きいろなど)
- ② 1桁のかけ、足し、ひき算を5問する(例えば、5+4・6×7・10÷2・6-4・7+7など)
- ③ 最初に暗記した5つのことばを声に出して言う

足くび体操

- 末端の神経を刺激し、脳の信号を隅々まで伝えます
- ① 手の指を足の指の間に付け根まで、しっかり挟みこむ
 - ② 足の力を抜き、ゆっくりと20回ほど足首をぐるぐる回す
 - ③ もう片方の足くびも同じように回す



ぐーちよきぱ体操

- 全身の神経の流れをスムーズにします
- ① 座って両足を伸ばし、両手は上に
 - ② 両手・両足でぐーちよきぱを繰り返す
 - ③ 左手右足・右手左足で交互に繰り返す



このほかに脳を刺激するトレーニングとして、囲碁・将棋などのゲーム、ジグソーパズル、ぬりえ、絵を描く、そろばん、音読、料理、音楽鑑賞、歌うなどがあります。

いつもと違うことをすると、より脳は活性化されます！

足元からポカポカ！

温水式床暖房

燃焼しないから空気が
キレイでにおいもない！

結露の発生を抑え、
カビの原因を作らない！

温水を循環させるので
経済的！

床からの伝導熱で
自然な空気の対流！

遠赤外線なので
体の芯からポカポカ！

日向ぼっこみたいな
やさしい暖かさ！

乾燥せず湿度も下がら
ないから、お肌・ノド
にやさしい！

床の色は6色。畳にすることも可能。
広さも選べるので寒くなる前に
ご検討ください！

逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去のできる浄水器はありません！！
NASA使用・業界初のシステムです！

モニター価格 ¥198,000 (税別) 屋外設置型

モニター価格 ¥155,400 (税別) 室内設置型

別途標準工事費 ¥21,000 (税別) 一度試飲して

フィルター交換費 ¥1,500 (月平均) みてください！！



星⑩牌⑥専⑧専②号⑨張⑨車⑦啖⑥平⑦量① ぞ景

☆カレーメンチカツ☆ 4人分

合挽き肉…300g 玉ねぎ…1 バター…大1
(カレー粉…小1 醤油…小2 ケチャップ…大2
ウスターソース…大1) 卵…1個 牛乳…大2
パン粉…3/4カップ クリームチーズ…8切れ

- ① 玉ねぎはみじん切りし、バターで炒め、冷ます。
- ② 冷えた合挽き肉に()の調味料を加え、練り混ぜる。粘りが出たら①と溶き卵を加えて混ぜ牛乳を加えさらによく混ぜる。パン粉を加えさっと混ぜ、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ③ 8等分し、中にクリームチーズを入れて包む。
- ④ フライの要領で衣を付け、170℃の油で揚げる。

☆鶏肉と里芋のゴマ風味☆ 4人分

鶏もも肉…小2枚 里芋…8~12個 塩こしょう
小松菜…1/2把 酒…大2 コンニャク…1枚
(合わせダレ) 酒…大5 みりん…大3 砂糖…大1
醤油…大3 すり白ゴマ…大4 サラダ油、ゴマ油

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをからめる。
- ② 里芋、コンニャクは下茹でする。
- ③ フライパンにサラダ油、ゴマ油を入れ中火にかけ鶏肉にこんがり焼き色をつける。里芋、コンニャクも加え炒め合わせる。
- ④ (合わせダレ)を加え、中火で10分煮る。最後に3Cmに切った小松菜を加え、しんなりしたら火を止める。食べる時に一味や七味をかけるとおいしい



たんぽぽ



2006/12月号

Vol.72

熊本市田井島2-1-14

(有) 二神石油ガス

0120-378-370

インフルエンザ予防

インフルエンザが流行する季節。日頃の養生が一番ですが、ついつい外出も多くなると。受験生や病人を抱える家庭では予防注射をするとか、外出の際のマスク着用などの予防策を考慮されていることでしょう。大流行しないことを願います。

12月

日常生活でできる予防法

- ① 体力をつけ抵抗力を高める
- ② 人ごみを避ける
- ③ 室内の適度な湿度と温度を保つ
- ④ 外出後の手洗いとうがい
- ⑤ マスクの着用
- ⑥ 予防接種

体力をつける!

インフルエンザ脳症

子供が感染した時に発病する最も重い合併症。毎年数百人が発病し死亡率は約30%。25%の子供に後遺症が残ります。突然の高熱に始まり1~2日以内にうとうとした眠りから意識混濁した深い眠りに至る様々な意識障害を呈し、多くの場合痙攣を伴います。少しでもおかしいと感じたら、一刻も早く病院へ!

症状チェックシート

重要ポイント

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症(鼻水・咳・くしゃみ等の前触れがなく急に高熱が出る)
- 38℃以上の発熱と悪寒

要注意ポイント

- 関節・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む

ハイリスク群

インフルエンザに感染すると重症化や合併症を引き起こす可能性の高いグループ

- 65才以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 慢性肺疾患(肺気腫・気管支ぜんそく・肺線維症・肺結核など)
- 心疾患(僧帽弁膜症・鬱血性心不全など)
- 腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)
- 代謝異常(糖尿病・アジソン病など)
- 免疫不全状態の患者

上記に当てはまる人は医師と相談の上のワクチン接種が望ましいと考えられます。

~快適な暮らしをお届けして44年~

LPガス・逆浸透膜浄水器販売工事
業界初! 有害物質除去率95%以上のシステム

(有) 二神石油ガス

長府直圧式石油給湯器をご使用中のお客様へ

下記の直圧式石油給湯器におきまして、内部部品の不具合により、ごくまれに微量の油漏れを生じる可能性があることが判明しました。つきましては、(株)長府製作所より点検・改修に参りますので該当型式をお使いのお客様は恐れ入りますがご連絡願います。

(対象石油給湯器型式名)

IB-422D IB-423D IB-425DKF IB-426D IBF-422DS IBF-423DS IBF-425DK IBF-426DS
IBF-427DS KIB-422D KIB-423D KIB-425D
KIB-426D KIBF-422D KIBF-423D
KIBF-423DA KIBF-425DKA KIBF-426D
KIBF-427D SRK-423DXJ FSK-422DS FSK-423D
1996年2月~2001年5月までに製造されたもの

鳥インフルエンザ

鳥類のインフルエンザとヒトのインフルエンザのウイルスは違います。鳥インフルエンザ(高病原性)に感染した鳥は神経症状、脳炎、呼吸器症状、下痢等が現れ大量に死亡します。

トリからヒトへの感染は、病鳥と近距離で接触した場合、またはそれらの糞便や内臓に接触した場合が大半です。しかし、ヒトが感染・発症すると致死率がきわめて高く、発熱・咳・多臓器不全をおこします。多数の死亡した鳥を発見したら触らずに保健所などに連絡することです。

エンジョイ! クリスマス!!

テーブルキャンドル

- ☆ 赤いキャンドル 3本
- ☆ 姫りんご 数個
- ☆ もみの木の枝(なければ他の葉も可)

- ① お皿の中央にキャンドルを立てる

- ② キャンドルの回りを囲むようにもみの木を置く

- ③ 姫りんごを飾る

赤や緑色のリボンを飾ろう!
りんごはおもちゃでもOK

☆ 中華まき ☆ 4人分

もち米...4合 干しエビ...大4
豚バラ肉...200g (あつさり好みなら鶏肉で)
干しいたけ...5枚 人参...1本 たけのこ
(Aしいたけの戻し汁+水...1.5カップ
コンソメ...1 酒...大2 醤油...大5
砂糖...大1 ごま油...大3)

アロマオイルでケアしよう

肩こり

アロマオイル

- ・ ローズマリー 2滴
- ・ ラベンダー 2滴
- ・ ゼラニウム 1滴

浴槽に垂らしたら、よくかき混ぜる。あとはゆっくり半身浴をします。オイルの成分が筋肉の緊張をゆっくり緩和させます。お風呂から上がった後、両肩を回す運動をしましょう。(半身浴...38℃程度の湯に腰から下をつけ30~40分入浴)

毛糸玉のガーランド

☆ 太めの白い毛糸

- ① 毛糸をぐるぐる巻いて直径2~3cmの玉をつくる(たくさん!)

クリスマスカラーの緑色や赤色、1つでもカワイイ

- ② 糸始末はカギ針などで中へおしこむ

- ③ 毛糸用の針で玉をつないでいく

つなぐ糸は毛糸やリボン、麻ヒモ、など

玉の中央に糸を通す

10~20cm位の間に

きんて玉を止めるか、ボンドで止めるか、ビーズで止めてもキレイです

ツリーのオーナメントにしたって...

- ① もち米は前の晩からみずにつけておきザルにあげる
- ② ごま油で具を炒め、もち米も入れて炒める
- ③ A全てを入れ、水気がなくなるまで炒める
- ④ 竹の皮(なければアルミホイルでOK♡)に包み、40分ほど蒸す
簡単に超オイシイです! おためしあれ!