



たんぽぽ



2011/1月号 Vol. 121号

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島2-1-14

TEL 0120-378-370



有限会社 二神石油ガス

まちなか水源

お願
いし
ま
す
今
年
も

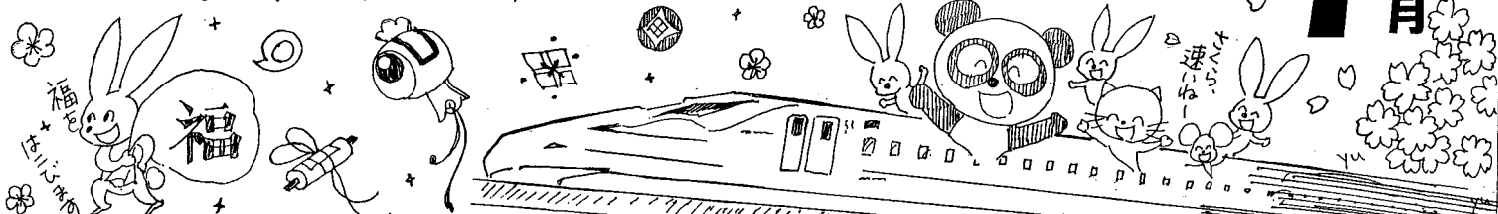
謹賀新年

新年おけましておめでとうございます。

今年はいよいよ九州新幹線が全線開業となります。

また、熊本市が政令指定都市になるなど、熊本にとって飛躍の年になりそうです。経済が活性化され景気回復になればいいですね！！

1月



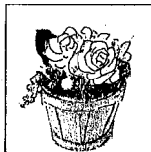
2011年 星座でみるあなたの運勢

	仕事運	健康運	金運	ラッキーアイテム
おひつじ座 3/21~4/19	躍進の年。気力を高め一生懸命頑張れば間違いなく評価されます。意見も主張して	暴飲暴食、不規則な生活をする体調は一気に崩れてしまうでしょう。	欲しくても借金してまで買わないように。お金の貸し借りも痛い目にあいそうです。	小物アクセサリ、植物、青、白、4、7、トレーニングセンター、テニスコート、スキー場
おうし座 4/20~5/20	後半に向かって運氣安定。いかに前半頑張るかが今年のあなたの評価につながります	不安定なので無理をしないこと。ストレスもたまりやすいので気分転換を忘れずに。	堅実にしていれば後半、運氣も安定し臨時収入などの期待もできるでしょう。	ピアス、健康グッズ、貯金箱、緑、茶、1、9、海、思い出の場所、温泉、植物園
ふたご座 5/21~6/21	充実の年だが思わぬ失敗もありそうなので、睡眠不足に注意。休日は休息日に。	今年は忙しかったほうが運氣もアップ。遊びや恋愛を定期的にするれば運氣もアップします	無茶苦茶な使い方さえしなければ貯金も思った以上にできそう。貸し借りはしないように	手帳、キャラクターの時計、白、緑、2、6、映画館、温泉コンサート、コンビニ
かに座 6/22~7/22	迷う年。期待されて悩むことも。前向きに努力すれば実力以上の力が発揮できます。	前半はバイタリティ溢れる。後半運氣も下降するのでダイエットは前半にチャレンジしよう	お金の出ることが多く苦労するかも。出かけるときは財布の中を軽く。ギャンブルはNO	かわいい下着、金色の指輪、銀、赤、4、7、スポーツ観戦、駅、ボーリング、商店街
しし座 7/23~8/22	運氣はイマイチなので、じっとガマン。将来を考えて資格をとり勉強の年にしよう。	安定。ただ気分転換を怠ると自律神経が不安定に。体を使った遊びでフレッシュ！	お金を使いやすい年なので積立などでお金を置かないこと。高価な買い物も控えて。	スポーティな服、携帯ストラップ、黄色Tシャツ、オレンジ、赤、海外、映画館、喫茶店
おとめ座 8/23~9/22	大きな飛躍が期待できそう無理だと思っていたことも今年なら頑張れるはず	精神面が疲れやすいので神経質にならないで楽天的な気分生活してみよう	前半、お金の出入り激しく金策に悩む。後半ダメなやり方で要注意です！	アロマオイル、空気清浄機、オレンジ、グレー、3、9、温泉、ホテルのロビー
てんびん座 9/23~10/23	やった以上の成果が期待できるので頑張り甲斐ありそう。遊びを犠牲にしてマル	事故やケガに要注意。ぼんやりして事故ったりハードなスポーツにも気をつけて	前半は衝動買いなどで出費が増えそう。後半は安定するが、大きなお金は期待薄	手帳、スポーツバッグ、ラジカセ、金、黄、2、6、スポーツ観戦、海水浴場
さそり座 10/24~11/22	5月頃までは対人関係で腹立つことも。後半は運氣高まり自分のペースでいける	不安定。体調を崩しそうなので規則正しい生活を心がけて。睡眠不足にも注意。	前半、金銭感覚が鈍り見栄を張ることが。よく考えて使わないと後半厳しいかも	観葉植物、香水、健康食品、茶、赤、1、8、海、山、川、水族館、100円ショップ
いて座 11/23~12/21	前半は不満も出そうだが後半は運氣も高まり活躍の場が増えそう。	心身ともに好調です。効果があがるので禁煙やダイエットに挑戦してもいいかも	今年についているかも。ギャンブルもやり過ぎなければマズマズ。	運動器具、流行の服、5、9、紫、青、スキー場、スポーツセンター、遊園地
やぎ座 12/22~1/19	親しかった人と仲違いしそう。自分勝手な行動は控えめに！周囲の意見尊重！	安定。体力不足の人はスポーツをすると気力までUP無理をしてケガには注意。	積立預金などの金額を増やしてみると、その金額以上の充実感が味わえます。	かわいいアクセサリ、スニーカー、銀、黄、4、8、パッティングセンター
みずがめ座 1/20~2/18	ミスを繰り返しそう。しかしこだわらず頭をうまく切り替えればいいでしょう。	体の健康は好調ですが心の健康に注意。定期的に気分転換をしましょう。	心がけ次第の年。適当に使っていると借金地獄に。考えて使おうとラッキーな事が	キャラクターのぬいぐるみ、観葉植物、緑、白、2、5、リサイクルショップ、海
うお座 2/19~3/20	好調。コソコソと一生懸命頑張れば信頼度も高まります。	気力体力ともにパワーダウン。くだらないことに神経を使わないこと。	運氣は良いが収支のバランスが悪い。必要な物だけ買う習慣を。	赤いバラ、ハイヒール、オレンジ、ピンク、3、8、遊園地、スポーツ施設

プチ講座のお知らせ

(写真はイメージです) お申し込み 378-3644 まで

1月講座 1/29 (土) PM1:30~ (約2時間ほど)



プリザーブドフラワーで作るバレンタインの贈物
永遠の花、プリザーブドフラワーは愛や感謝の心を伝えるのに最適。半永久的に飾っておくことができるので友達や自分用でもいいかも！
受講料2000円 定員10名

2月講座 2/19 (土) PM1:30~ (約2時間ほど)



レース糸で編むビーズキラキラお花のストラップ
レース糸でお花のモチーフを編みます。ビーズを入れるのでとてもきれい！つないでバッグチャームにしたり、マフラーや帽子にアプリーしたり工夫次第で楽しめます！受講料1200円 定員10名

まちなか水源給水所にたこ焼き屋「たこっぺ」がオープン！おいしいたこやきとおいしい水で淹れたお茶でまったりされてはいかがでしょう？ ☺ AM11:00~PM9:00



2011年もよろしくお願いたします。無料給水はご好評につき、もうしばらくつづきます！

まちなか水源



たんぽぽ



2011/2月号 Vol. 122号

http://www.futagamigs.com

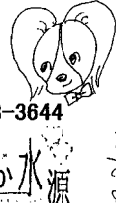
熊本市田井島2-1-14

TEL 0120-378-3644



二神石油ガス

まちなか水源



いつもありがとうございます
ごさいいます

新・片づけ術

だん しゃ り

断捨離!

安いから買っておこう、いつか使いそうだからとっておこう...

で、家中にあふれているモノ、モノ! そういう思いを一切断って

片づける「断・捨・離」がひそかなブーム。

思い切って整理すれば家の中もこころも軽くなって、良い気も流れて

くるのだとか。春を迎える前にすっきりサッパリしてみる???

2月

ポイント

断・・・入ってくる要らないモノを断つ

捨・・・家にはびこるガラクタを捨てる

離・・・モノへの執着から離れる

断捨離とは...

物理的、精神的な意味で
自分にとって不要な対象を
切り捨てて身軽になって
シンプルなライフスタイルを
目指すこと

片づけのコツは①使う

②使わない→誰かにあげる(売る、寄付)

3R(リサイクル、リユース、リメイク)

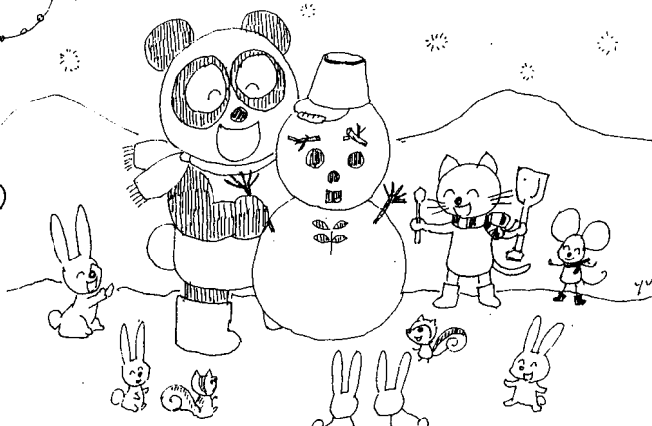
*日本人の美德として、まだ使えるものは捨てられない~という考えがありますが、リサイクルしたり寄付をするということで使えるものでも処分できるようにしましょう。

*愛着と執着は違います。思い出深いもの、記念になるもの、大好きなものは愛着の品として、持っているだけでプラスの要因になりますが高かったから~、いつかは使うかも~、もったいない~などは執着。思い切って処分品に分別しましょう。

それでも難しいときは...

- ・海外に引っ越すとしたら、大事に持っていくか?
- ・嫁入り道具に値するか?
- ・棺桶に入れてもらいたいのか?
- ・死後、残された人たちに胸を張って見せられるモノか?

究極の選別



さあ、これでずいぶんスッキリしました!

あとは日々の努力で、勿体ないからとっておくのはやめ、セールだから、安いからと不必要なものを買いこまない、ということです。

モノは使ってこそ生かされ、不要なものがなくなると気の流れがよくなり運気がアップします。モノが少なくなってくると、収納術などいりません!

ホウレン草と卵の牛肉巻き (2人分)

材料:ホウレン草1/2束、固ゆで卵2個、薄切牛肉5枚、マヨネーズ大さじ2、塩コショウ少々、小麦粉大さじ1、サラダ油大さじ1/2

作り方:

- ①ホウレン草は熱湯でさっと茹で冷水にとり、水気を切って粗みじん切りにする。
- ②ゆで卵はみじん切りにする。
- ③ボウルにホウレン草、ゆで卵、マヨネーズ、塩コショウを入れ混ぜ合わせる
- ④牛肉は長さを半分に切り塩コショウ、小麦粉を振り①を1/10のせ、しっかり巻く(10個できる)
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、牛肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら焼き色がつくまで焼く。

白菜のショウガスープ (4人分)

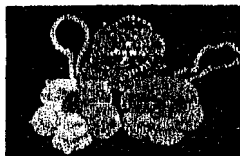
材料:白菜1/8株、白ネギ1/4本、ショウガ1片、ニンニク1/2片、顆粒チキンスープの素大さじ2、水800ml、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ2.5、水大さじ4)、ゴマ油小さじ2

作り方:

- ①白菜は長さ4~5cmに切り、さらに縦細切りにする
- ②白ネギはみじん切りにする
- ③ショウガは皮をむいてせん切りにする
- ④ニンニクはみじん切りにする
- ⑤水溶き片栗粉の材料を混ぜ合わせる
- ⑥中華鍋にゴマ油、ニンニク、ショウガ、白ネギを入れ中火にかけ香りがたってきたら白菜を加えて炒める
- ⑦全体に油がまわったらスープの材料を加え、白菜がくったりするまで煮る。水溶き片栗粉を回し入れトロミがついたら火を止める。

プチ講座のお知らせ

2月19日(土)PM1:30~
レース糸で編むキラキラビーズの
お花のストラップ(受講料1200円)



お申し込みは
378
3644まで
お気軽にどうぞ!

3月26日(土)AM11:00~
家庭用コンロ、魚焼きグリルを使った
お料理講習会(無料) 定員10名
※販売等は一切ありません
メニュー(鯛めし、ピザ、ローストビーフ、
アスパラベーコン巻きなど予定しています)
講習後は試食会もありますのでお楽しみに!!(筆記具をご持参ください)

LPガス・ガス器具・ガイトール(浄水器)
・太陽光・太陽熱・ホームリメイク



二神石油ガス

378-3644までお気軽にどうぞ!

たんぽぽ

2011/3月号 Vol. 123

http://www.futagamis.com

熊本市田井島2-1-14

0120-378-370



有限会社 二神石油ガス



くまもとの水 まちなか水源

焼きそば大好き!!

もはや国民食?な、焼きそば。子供から大人まで「大好き!」という人も多はず。冷蔵庫の中の残り野菜で作ってお昼ごはんにしたり、豪華な具材で夕飯にしたりと、そのバリエーションも豊富です。もうすぐ春休み。子供さんと一緒に作ってみましょう♪

海鮮塩焼きそばの黒酢がけ (2人分)

材料: 中華麺 (2玉)・アサリ (200g)・イカ (1/2パイ)・セロリ (1/2本)・酒 (大さじ2)

中華練りスープの素 (小さじ1)・お湯 (大さじ1)・塩 (小さじ1/2)・コショウ (少々)・黒酢 (適量)・サラダ油

- ①アサリは下処理して、イカは幅1cmの輪切りにしておく
- ②セロリは筋を引き、斜め切り、葉はザク切りにしておく
- ③中華スープの素はお湯で溶いておく
- ④フライパンを強火にかけてサラダ油を加え、中華麺をほぐしながら入れ、焼き色がつくまでそのままに。ひっくり返して同様に焼き色がついたら取り出しておく
- ⑤フライパンにサラダ油を入れアサリ、イカ、セロリを炒め酒を加えてフライパンに蓋をする。1~2分蒸したら取り出した中華麺を戻し入れ炒め合わせる
- ⑥お湯で溶いた中華スープの素、塩コショウを加えて味を整え器に盛り、黒酢をたっぷりかけていただく



ガーリックラー油焼きそば (2人分)

材料: 中華麺 (2玉)・ニラ (1/2束)・白ネギ (1/2本)・にんにく (2片)・ザーサイ (20g)・ベーコン (2枚)

オイスターソース (小さじ1)・酒 (小さじ1)・ラー油 (大さじ1)・ゴマ油 (大さじ1)

- ①ニラは長さ3~4cm、白ネギはみじん切り、ザーサイはせん切り、ベーコンは幅1cmに切る
- ②フライパンにゴマ油とニンニクを弱火で熱し、香りがたったら白ネギとベーコンを加え炒める。中華麺を加え、焼き色がつくまで炒める
- ③ニラ、ザーサイ、オイスターソース、酒を加え炒め最後にラー油を加え混ぜ合わせる

ゴーヤとタコのキムチ焼きそば (2人分)

材料: ゴーヤ (1/2本)・ゆでタコ足 (1本)・中華麺 (2玉)・酒 (大さじ1)・白ゴマ (小さじ1)・サラダ油 (大さじ1)

タレ・キムチの素 (大さじ1)・マヨネーズ (大さじ4)・しょうゆ (小さじ1/2)

- ①ゴーヤはスプーンで種とワタを取り除き、横に薄切りにして分量外の塩でもみ、しんなりしたら水洗いして絞る
- ②ゆでタコ足は水洗いして削ぎ切りにする
- ③キムチダレの材料を混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油を熱しゴーヤを炒め、全体に油がまわったら中華麺の酒を加えほぐすように炒める
- ⑤キムチダレを加えて全体に混ぜ合わせ、さらにタコ足を加えて手早く炒める
- ⑥器に盛り、白ゴマを散らす

※麺はいずれも中華麺焼きそば用を使っています



チーズ焼きそば (4人分)

材料: 中華麺 (4玉)・ゆでタコ足 (3本)・イカ (2枚)・キャベツ (1/4個)・塩こしょう (少々)・だし汁 (大さじ2) ピザ用チーズ (80g)・サラダ油 (大さじ2)・刻みネギ (大さじ6)

紅しょうが・かつお節・青のり・マヨネーズなど
合わせソース・ウスターソース (大さじ2)・焼きそばソース (大さじ4~5)・オイスターソース (大さじ2)

- ①タコ、イカは食べやすい大きさに切り、キャベツはザク切り、合わせソースは合わせておく
- ②中華鍋にサラダ油大さじ1、タコ、イカ、キャベツを炒め、塩コショウして取り出しておく
- ③残りのサラダ油を足して中華麺を加えだし汁をかけて中華麺をほぐしながら炒め合わせる
- ④少し焼き色がついたら合わせソースをかけて炒め②を戻し炒める
- ⑤ピザ用チーズを加えて手早く炒め合わせ、チーズが溶けたら器に盛る。刻みネギ、紅しょうが、かつお節、青のりを散らす

お金持ちになれる??風水のオハナシ♪ (金運UP!!)

☆家の中の溜まった水をなくす

古く溜まった水は「死に水」として金運を逃すモトになるので花瓶の水は毎日とりかえ、流しの洗い桶に汚い食器をつけたままにしておかないこと。

☆毎月1日にはお金を使わない

月の最初にお金を使うとその勢いがついてしまい止まらなくなります。

☆おれが二つ折になる財布を使わない

おれにだって居心地があります。居心地が悪いとおれはすぐに逃げていくのでおれは曲げない方がいい。

☆コンロの火を使って料理をしよう

料理をするコンロの火は風水では水と同様に豊かさを表します。コンロの火を使えば使うほど家庭の豊かさは増していきます。

Welcome to Japan



フク講座のおしらせ

「春のいけばな」4月23日(土)

PM1:30~(2時間程度)

参加費: 1200円

春らしいお花を使いたいけばなです。

初心者の方もどうぞ~♪

LPガス・ガス器具販売、工事・水揚げポンプ・
太陽熱・太陽光・ホームリメイク(水回りリフォーム)
浄水器(ガイトール)・まちなか水源

そのほか、何でもご相談ください!

096-378-3644

お気軽にお電話ください♪



たんぽぽ



2011/5月号 Vol. 125

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島 2-1-14

0120-378-370



有限会社 二神石油ガス

くまもとの水 まちなか

いつも
ありがとう
をこめて
お送りします

ジンジャー になる!

寒い冬は過ぎてしまいましたが、暖かくなっても夏を迎えても、冷え症人口は減らないそうです。それでなのか、最近よくマスコミに登場することば「ジンジャー」。生姜をこまめに摂る人のことを言うのだそうですが、その効能は昔から言われているとおり素晴らしいものがあるようです。しかも、ダイエット効果もあるというからジンジャーになれないデはありません!!

5月

生姜の効能→免疫力を高める

- ◎発汗・去痰を促し、咳を鎮める
- ◎解熱・鎮痛・消炎作用
- ◎強心作用
- ◎胃腸の消化・吸収力を高め胃潰瘍を防ぐ
- ◎吐き気を抑える
- ◎抗菌・抗ウィルス・抗寄生虫作用
- ◎めまい・耳鳴りを防ぐ
- ◎血中コレステロールを下げる
- ◎生殖機能の改善
- ◎酸化防止の抗酸化作用
- ◎うつ病を防ぐ
- ◎解毒を促し、体内を浄化する

基本の摂取法

生姜紅茶・・・一番手軽に摂れるのでおススメ!

- ・生姜—10g (親指大をすりおろして絞る)
- ・紅茶—カップ1
- ・黒糖—適宜 (粉末が混ぜやすい) はちみつでもよい
- ◎必ず熱いうちに飲む
- ◎1日3~6杯 (起きてすぐと入浴前は効果大)
- ◎最初はしぼり汁4~8ccくらいから始める
- ◎黒糖は血糖値を下げ、代謝をよくする

チャイ (インド風ミルクティー) 2人分

- ・紅茶葉—小さじ2
- ・水—150cc
- ・牛乳—150cc
- ・砂糖—お好みで
- ・生姜—親指先大を2
- ①鍋に水を入れ沸騰させ、火を止めて茶葉を入れる
- ②茶葉が開いたら砂糖を入れ、牛乳を入れ、中火に
- ③生姜をすりおろして入れる (好みで多くしても)
- ④沸騰する前に火を止め、茶こしで濾しながらカップに注ぐ
- ⑤お好みでシナモンパウダーをふりかける

豚肉のマヨジンジャー炒め 2人分

- ・豚バラ肉 (薄切り) 150g
- ・土生姜 1片
- ・ピーマン 2個
- ・赤ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・シメジ 1/2パック
- 《調味料: だししょうゆ小さじ2~3、みりん小さじ2》
- マヨネーズ大さじ2
- ①豚バラ肉は長さ4~5cmに切り、塩コショウして片栗粉をまぶしておく
- ②生姜は皮をむき、千切りにする
- ③ピーマン、赤ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り一口大に切る
- ④玉ねぎは縦5mm幅、シメジは小房に分ける
- ⑤《調味料》の材料を混ぜ合わせる
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、生姜を弱火で炒め、香りがでたら豚肉を焼き色がつくまで炒め野菜を加える
- ⑦全体に火が通ったら《調味料》を加えさっと炒め、火を止め最後にマヨネーズを加えからめる

ショウガオールという成分が血管を広げて血流をアップさせます



豚と野菜のショウガ炒め 2人分

- ・豚細切れ 70~80g (下味: 酒小さじ1、しょうゆ小さじ1/2)
- ・白ネギ 1/2本
- ・小松菜 1パック
- 《調味料: 砂糖大さじ1/2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、しょうが絞り汁1片分》
- サラダ油大さじ1
- ①ボウルで下味の材料を混ぜ豚肉入れもみこむ
- ②白ネギは斜め細切り、小松菜は4cmに切る
- ③《調味料》の材料を混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、白ネギ、小松菜の軸の部分を炒め、しんなりしたら葉の部分を炒め、フライパンから取り出しておく
- ⑤残りのサラダ油を熱して豚肉炒め、火が通ったら④の野菜を戻し入れさっと合わせ、③の《調味料》を加え炒め合わせる

まちなか水源 夏のイベントのお知らせ!

6/11(土)AM9:00~PM9:00

12(日)AM9:00~PM7:00

・無料給水

・無料かき氷 (無料券のついたチラシを配布予定)

・ペットボトル 通常1本 300円 → 100円

そのほか、楽しい企画を予定。😊

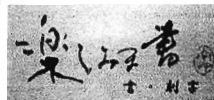
ご家族みなさんで遊びに来てね!



プチ講座のお知らせ

6月25日(土)

PM1:30~(2時間程度)



講師: 山中ひとみ先生

参加費: 1000円~1200円位

初心者の方も自由に「書」を楽しんでいただく講座です! 小袱紗(ふくさ)とミニテーブルセンターの布地に書きます。お手本は用意しますが、これが書きたいという字や和歌、言葉があればご持参ください。袱紗に名前を書いてもすてきです! 持ってくるもの: 筆、文鎮、練習用半紙 (あれば書道用具があると助かります)





たんぽぽ

2011/6月号 Vol. 126

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島 2-1-14 ☎0120-378-370

有限会社 二神石油ガス

くまもとの水 まちなか 酒

節電オタクになる！

電力不足は遠い関東地方のハナシと思っていましたが、この夏、九州でも電力が足りなくなるといふ予測です。原因は40万キロワット購入していた浜岡原発の廃炉によるもの。当然、確実に40万キロワットは不足してしまうのです。それでなくても今まで考えもなく無駄使いしていた生活を反省し、賢く有効に使い、計画停電にならないようにしたいものですね！

節電7つのポイント

①こまめに切る！

照明も電化製品も本当に必要な時だけ使い、使わない場合はこまめにスイッチを切りましょう。また長時間使用しない場合は、プラグを抜いておきましょう。

②待機電力の削減

年間を通じて家庭で消費される電力量を見ると、待機時消費電力は約6%を占めます。なんとこれは、テレビの消費電力量とほぼ同じ割合にあたります。こまめにプラグを抜く習慣を！

③エアコンで節電

- カーテン、すだれなどで窓からの熱の出入りを防ごう
- フィルターのお掃除はこまめに ドライモードは冷房よりも
- 室外機の回りに物を置かない 電気を消費します！
- 扇風機を利用して風向きを上手に調節
- 室内温度は適温に保つ（温度を1℃上げると13%電力削減）

④冷蔵庫で節電

- 開閉回数を減らしたり、素早く閉じるようにする
- 冷蔵は物を詰め込まない、冷凍はある程度いっぱい詰める
- 熱いものは冷ましてから入れる

⑤照明で節電

- 笠が汚れていると明るさも半減。こまめに掃除しましょう
- 必要のない明りは消す
- LED電球に替える

⑥テレビで節電

- 見ないときは主電源を切る。リモコン切りでも待機電力がかかります
- 必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしたりしない
- 液晶テレビ、プラズマテレビは省エネモードに切り替える



⑦生活スタイルを見直す

- 炊飯器は保温にせず、レンジで温める
- 電気ポットは使わず、沸かしたお湯は魔法瓶へ入れる
- 食器洗浄機や乾燥機はできるだけ使わないか、節約モードに
- トイレ便座の保温は設定を変える、または使わない
- 一家団樂で仲良く節電。みんなが一つの部屋にいればそれだけ電気使用量も減ります（テレビ、照明、エアコンなど）
- お風呂を沸かしたら、家族みんな続けて入る

節電を考えていくと、便利さだけを追求した生活をしているんだなと反省してしまいます。ちょっとした手間を省くための代償はとてつもなく大きなことかもしれません。電気でも水でもガスでも限りある資源はもっと大切に無駄なく使う心がけを忘れないようにしたいですね。

緑のカーテン

庭やベランダにつる性の植物を植えて壁面緑化をしつつ、夏の日差しを軽減することで省エネにもつながると今年大流行しています。



人気があるのはゴーヤや朝顔。これまでは公共施設や学校などで取り組まれていましたが、電力不足になるのは必至ということで個人の家やマンション、アパートのベランダでも作られています。これから日本の夏の風物詩になるかも！

作り方は簡単。地面から壁面にネットを張り（傾斜させる）、つる性植物を植えるだけ。プランターの場合、大きいもののほうが土もたっぷり入り成長もいいようです。支柱は風で倒れないようしっかりたてること。今は緑のカーテンコーナーがホームセンターでも作られているようなので、覗いてみてはいかがでしょうか？

7月のプチ講座

お申し込みは二神石油ガスへどうぞ！！

初心者でもOK！すてきなビーズリング作り

7月23日（土）PM1:30～

講師：香月貴美子先生

参加費：材料費のみ（1,000～1,500円位）

持ってくるもの：はさみ、ガーゼのハンカチ

クリアなビーズは夏のお出かけにピッタリ！汗をかくても気になりません！作り方を覚えて、洋服の色に合わせてたくさん作りましょう♪



写真はイメージです

アジアンそぼろ丼(2人分)

＜材料＞

豚ひき肉 200g、土ショウガ 1片、ニンニク 1片、サラダ油大さじ 1

＜調味料＞

酒大さじ 2、砂糖大さじ 1.5、しょうゆ小さじ 2、みりん大さじ 1、ナンプラー大さじ 1、甜麺醤大さじ 1、豆板醤小さじ 1

＜作り方＞

- ①土ショウガはみじん切りにする。ニンニクは縦半分切ってみじん切り
- ②＜調味料＞の材料は合わせておく。大葉は粗く刻む
- ③フライパンに土ショウガ、ニンニク、サラダ油を入れて中火にかけ、香りがたってきたら豚ひき肉を加えポロポロになるまで炒める
- ④＜調味料＞を加え、煮汁が少なくなるまで炒める。ご飯を丼によそってそぼろをのせ、大葉を上から散らす 冷めてもおいしいよ♪



快適ライフのことなら、まずは・・・

二神石油ガスにご相談ください！！

LPガス・ガス器具・太陽熱・太陽光・リフォーム・浄水器

お電話1本で！お客様のくらしのお手伝いをさせていただきます♪

熱帯夜も涼しく寝る！

地球の温暖化やビル・アスファルトによるヒートアイランド現象により熱帯夜が増加しているといわれます。それに加えて今年は原発事故での節電・計画停電で熱帯夜に悩まされるのは必至です。ただでさえ過酷な熊本の夏。乗り越えるためにも夏の夜の快適睡眠は必要なのです。

体温と湿度を下げる工夫が大事

人間の深部体温(体の中の体温)が37℃(脇の下では36℃位)以下になると眠りに入りやすいことがわかっています。ところが熱帯夜で室温が28℃以上あると体温が逃げにくく、さらに湿度も高いと汗が蒸発しにくいので、体温が下がらず寝つきが悪くなってしまいます。また、体温が高いままだと眠りを誘うホルモン、メラトニンの分布も抑えられてしまいます。

快適睡眠のポイント

① 痛風をよくする

扇風機の風直接体に当てず、対角線にあたる窓を開けて風を送るなど寝室に熱がこもらないように痛風をよくしましょう。

② エアコンで室温・湿度を調節する

冷やしすぎは体力低下をまねきますが、エアコンで室温、湿度を下げおくと気持ちよく眠れます。眠っている間に深部体温は低下するので設定温度は高めにおきましょう。

③ 寝具によって湿度を下げる

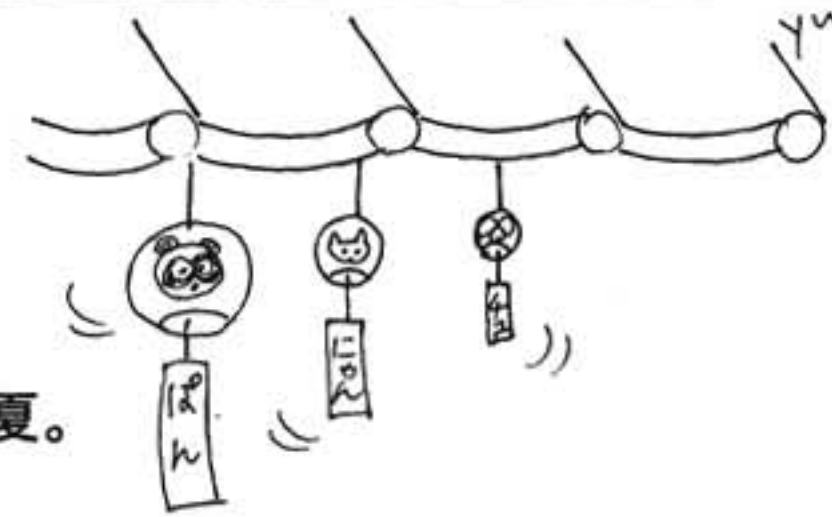
熱のこもりやすい布団だと汗が蒸発しないし、不快で寝返りも多くなり浅い眠りの原因に。麻やガーゼなど通気性がよく熱のこもりにくい素材のものを選びましょう。

④ 手足を涼しく

手足がほてって眠れないという人も多いはず。寝具はお腹だけに掛けて眠るといいでしょう。また、保冷剤などを足の裏などに貼って冷やすと快適になります。

⑤ めるめのお風呂にゆっくり入る

眠る1時間前くらいにめるめのお湯にゆっくりつかると、上がったあと深部体温が下がり寝つきがよくなります。



7月



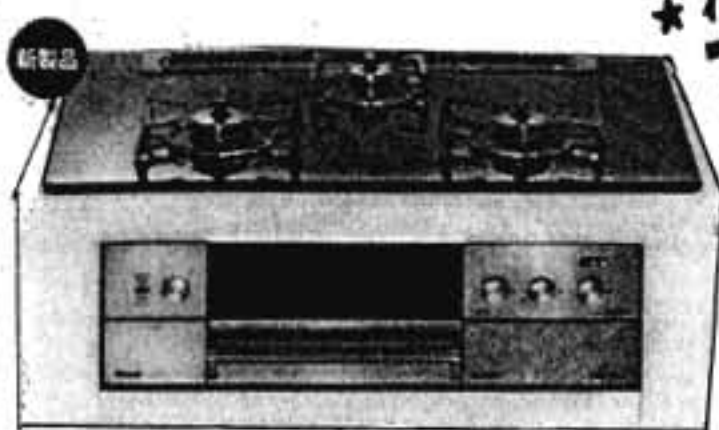
ESSテスト(日中の眠気指数)

日中の眠気をチェックすることで質のよい睡眠がとれているかどうかわかります。

次のような状況で眠くなる度合を0～3点で採点してください。
0点＝眠くならない、1点＝たまに眠ってしまう、2点＝わりと眠ってしまう、3点＝ほぼ確実に眠ってしまう

- ・座って本を読んでいるとき
- ・テレビを見ているとき
- ・会議の席など他人がいる場所で何もしないでじっと座っているとき
- ・1時間続けて他人が運転する車や電車に乗っているとき
- ・午後、横になっているとき
- ・座って誰かと話をしているとき
- ・昼食後、じっと座っているとき
- ・車に乗って渋滞に巻き込まれ数分停止しているとき

いかがでしたか？6点以上の場合にはなんらかの睡眠障害がある場合もあります。睡眠時間はとっているのに6点以上というときは専門医療機関を受診されることをお勧めします。



★大特価！！ 1台限り
リンナイ・ビルトインコンロ
RHS71W10G12R-SL(左ハイカロリー)
ワイド幅75cmタイプ・ガラストップ
クリアゴールドミラー・
全面パネル・ステンレス

(定価)

¥286,650 → **¥150,000** この機会にぜひ!!

スタミナ料理

豚スペアリブのおろしたまねぎソース(2人前)

豚スペアリブ8本(7～8cm長さ)・サラダ油大さじ1・オリーブ油大さじ1
塩コショウ少々
(ソース調味料)かつおつゆ2倍濃縮タイプ1/2カップ・たまねぎ1/4個
にんにく2片・しょうが1片・穀物酢大さじ1

作り方

- ① 豚スペアリブは塩コショウをして5分おく
- ② 玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろし、ソースをつくる
- ③ フライパンにオリーブ油とサラダ油を入れて中火で熱し
豚スペアリブを両面に焼き色がつくまで2～3分焼く
- ④ にじみ出た脂をペーパータオルで吸い取りソースを加える
- ⑤ スペアリブを時々裏返ししながらフタをして弱火で10分蒸し焼きにする
- ⑥ フタをとり、中火にしてソースにとろみがつくまで3～4分煮詰める

楽しく作ってみよう！子ども手作り教室♪ (うちわとガラスの風鈴に絵を描こう！！)

8月はお子様対象のプチ講座です。

節電に役立ちそうな(?)うちわと、涼しげなガラスの風鈴に思い思いに好きな絵を描いていきましょう！

お母さんやおじいちゃん、おばあちゃんとの参加もOK！

小学生以上ならお子様だけの参加もOK。定員になり次第締め切りです。お申し込みはお早めに！！

オヤツも出ますのでお楽しみに！

日時：8月6日(土) 午後1:30～

参加費：うちわ200円・ガラスの風鈴600円

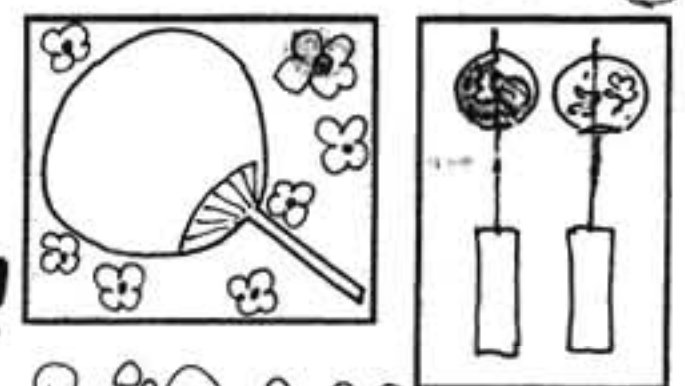
(両方描いてもどちらかひとつでもOK！！)

定員：15名

もってくる物：絵具、クレヨン、色鉛筆など好きな画材・タオル・鉛筆

(筆も持ってきてね！)

今年はてづくりうちわと 風鈴で夏ものにえよう！！



まちなか水源

月～土 AM8:00～PM9:00

日・祝 AM8:00～PM7:00

純水+アルカリ還元なので

美味しく安全！

夏の水分補給は安心な水で！！



肝臓疲労度チェック！

夏真っ盛り！ 少々バテ気味の人も出てきたのでは？！

でも、それを気候のせいだけにしては危険です。肝臓の疲れからくることも十分考えられますので、チェックで黄色信号が出た人は、肝臓を休ませたりケアをし、肝機能をアップさせ、まだまだ続く夏を乗り越えていきましょう！

いくつ当てはまりますか？？ 肝臓疲労度チェック

肝臓は疲労していませんか？
当てはまる項目が多いほど

- ☐ 脂っこいものが食べられない
- ☐ 疲れやすく、集中力がない
- ☐ 便秘がちである
- ☐ 体がかゆい
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ 太っている
- ☐ 食べ物の好き嫌いが多い
- ☐ 苦しくなるまで食べる
- ☐ アルコールは毎日欠かさない
- ☐ 肋骨の下を押すと右側が痛い

肝機能UPその②

◎質のいい睡眠で肝臓の解毒力をUP

肝臓は、手足の筋肉が休んでいる間に、盛んに働きます。ぐっすり眠った翌朝に疲れが取れるのは、肝臓がすべて解毒してくれているから。

◎たんぱく質、野菜、良質の油をバランスよく！

肝臓にたまった脂肪を排出するにはたんぱく質が必要。補酵素として働くビタミン類、オメガ3やオリーブ油などの不飽和脂肪酸も不可欠です

◎ウォーキングなど運動習慣を身につけて！

1日1万歩がひとつの指標。いつもより5cm歩幅を広げて歩くと、インナーマッスルが使われて効率よく内臓脂肪が取れます

◎入浴で体を温めて、心身とともに肝臓疲労もオフ

交感神経が緊張していると、肝臓へ流れる血液の量が減ります。体を温めて血流を促し、リラックスすると、肝臓の働きも高まります

シジミの豆乳スープ



材料(2人分)

シジミ(砂出し)・1パック(150g)
レンコン・2cm、ニンジン・3cm
スプラウト・1パック、めかぶ・1パック
豆乳(成分無調整)・200ml
だし汁・150ml、みそ・大さじ1~1.5

①シジミは殻と殻をこすり合わせるように分量外の塩水で洗い、ザルに上げてレンコン、ニンジンは皮をむいて1cm角に切る。スプラウトは根元を切って水で洗う。

②鍋にだし汁、シジミを入れて中火にかけ、シジミの殻が開いてきたらシジミを取り出す。だしはキッチンペーパーでこしてきれいな鍋に戻し、レンコン、ニンジンを加えて火にかける。取り出したシジミは殻から身を外す。

③野菜が柔らかくなったら、ひと煮立ちさせて無調整豆乳を加える。みそを溶き入れてシジミの身を鍋に戻す。

④トロミがついてきたら火を止めて、めかぶを加えひと混ぜする。器に注ぎ入れスプラウトをのせる

肝機能UPその①

肝機能の低下はアルコールだけではありません。

偏食、暴飲暴食、便秘、肥満、ストレスが関係することもあるため、お酒を飲まない若い女性にも起こりうる症状です。

症状が軽いときはもみほぐしだけで改善されることも！

脇の下をさする

掌で脇から下を左右数回ずつさする
それだけで体全体がほぐれます

足つぼ「大衝」を押す

足の親指の骨と人差し指の骨が接する手前のつぼを左右3分ずつ押す

肝機能UPその③

オルニチンの摂取

オルニチンとはシジミに多く含まれる、アミノ酸の一種。

肝臓がアンモニアを解毒する回路を「オルニチンサイクル」といい、オルニチンが増えるとその機能は活性化されるそう。つまり、オルニチンの補給こそ、私たちが日々の生活の中でできる肝臓ケアの第一歩なのです。

食品名	オルニチン量 食品100gあたり	100gの目安
シジミ	10.7~15.3mg	約35個
キハダマグロ	1.9~7.2mg	刺身7~10切
スライスチーズ	0.76~8.47mg	スライス5枚
ヒラメ	0.6~4.2mg	一切れ
パン	0.4mg	1.5枚

シジミは砂出しをして冷凍すると、オルニチン含有が8倍アップします！

不足分はサプリメントを利用しましょう！

9月のプチ講座

手縫いで作るお花モチーフのペアコースター

シンプルでナチュラルテイストのお花のコースターをペアで作ります。おうちカフェでもしたくなる可愛いコースターです★ザクザク縫うので、お裁縫がニガテな方でも大丈夫！お花のモチーフはヘアゴムにつけたり、ストラップにつけてもかわいいですよ～！

日時：9月10日(土) PM1:30~(2~3時間)

講師：村上亜紀子先生

参加費：700円

持ってくる物：裁縫道具(あれば刺繍針)



まちなか水源の水は

RO(逆浸透膜)と4つのフィルターでろ過し、95%以上の有害物質・不純物を除去した純水をアルカリ還元させています。

安心安全でおいしい水、最高品質の水を低価格で販売しています。

夏の水分補給はまちなか水源の水でどうぞ！

4リットル100円(指定のペットボトルのみとなります)

※18才以下のお子様は無料のウォーターメイト会員募集中

くまのちのき 水 源 まちなか



今夜はウチ飲み！

外で仲間とワイワイ飲むのも楽しいけれど、家でゆっくりじっくり飲むのも、また楽しいもの。最近是不況もあって「家飲み派」が断然多くなっているそうです。そんな家飲み派の方のために簡単おつまみレシピ集です！

9月

クリームチーズの塩昆布和え

2～3人分



【材料】

クリームチーズ80g、塩昆布(細切りタイプ)5g、大葉2～3枚、粗挽き黒コショウ

【作り方】

- 1) クリームチーズは耐熱容器に入れてレンジで10～20秒加熱して柔らかくする
- 2) 塩昆布と1のクリームチーズを和え、粗挽き黒コショウをふり、大葉を敷いた器にこんもり盛る

ブリのバター醤油炒め

2～3人分



【材料】

ブリ2～3切れ、塩コショウ少々、小麦粉大さじ1～2、白ネギ1本、シメジ1パック、ピーマン1～2個、キャベツ(せん切)1/8個、カイワレ1/3パック<調味料>酒大さじ1.5、みりん大さじ1.5、しょうゆ大さじ1.5、バター15g、サラダ油小さじ2

【作り方】

- 1) ブリは1切れを4等分に切り、塩コショウをふって5～6分おき、水分をふき取って小麦粉を薄くからめる
- 2) 白ネギは長さ4～5cmに切る。シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、ひとくち大の乱切りにする。貝われ菜は根元を少し切り落とし、長さを半分に切ってキャベツと混ぜ合わせ、器に盛る。
- 3) フライパンにサラダ油、バターを中火で熱し、ブリを両面焼き色がつくまで焼き、白ネギ、シメジ、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- 4) <調味料>の材料を加えて全体にからめ、2の器に盛る。



タコの梅マヨ和え

2～3人分

【材料】

ゆでタコ足1～2本、梅干し1～2個、マヨネーズ大さじ1.5～2、薄口しょうゆ少々、玉ねぎ1/2個、大葉2～3枚

【作り方】

- 1) タコは一口大の乱切にする
- 2) 梅干しは種をとり包丁でたたき、マヨネーズ、薄口しょうゆと合わせ、タコをからめたあと薄切りにして水にさらし絞った玉ねぎの上に盛る



椎茸キムチの豚肉巻き

2～3人分



【材料】

豚肉(薄切り)5～6枚、ガーリックパウダー少々、塩コショウ少々、シイタケ(小)5～6個、白菜キムチ大さじ4～5、大葉5～6枚、小麦粉大さじ1～2、バター20g、しょうゆ小さじ2

【作り方】

- 1) 豚肉は1枚づつまな板に広げ、ガーリックパウダー、塩コショウをふる。大葉はさっと洗って水気をきり軸をとって豚肉に重ねる
- 2) シイタケは軸を切り落とし汚れをふきとり、白菜キムチはザクザク刻んで軽く汁気を絞りシイタケの内側にのせる。1の豚肉にシイタケをのせて包み軽く小麦粉をからめる
- 3) フライパンにバターを入れて中火にかけ、2を並べ入れる。全体に焼き色がついたら醤油をまわし入れて全体にからめ、器に盛る

イワシの梅シソ春巻き

2～3人分



【材料】

味付きイワシ缶100g、春巻きの皮2枚(4等分に切る)、梅肉少々、大葉4枚(半分に切る)、スライスチーズ2枚(4等分に切る)、小麦粉大さじ1、サラダ油大さじ4

【作り方】

- 1) 春巻きの皮に大葉、チーズ、梅肉、イワシの順でのせ、皮を折り水で溶いた小麦粉のりでくっつけ、フライパンにサラダ油を熱し揚げ焼きする

まちなか水源の水を使ってみる？！

①焼酎やウィスキーの水割り、お湯割りとして。とてもまろやかで、うんとおいしくなると評判！

②氷を作ってみてください。

不純物が入っていないので、透明度の高い氷ができます！！

4,2100円・給水ステーション

くまもとの水
まちなか水源

お酒を飲むとき、気をつけてね！！

- * 飲みすぎない、自分の適量を知ろう！
- * たんぱく質の多いおつまみを一緒に食べよう！
- * ちょっとでも飲んだら運転しない！！
- * たくさん飲んだら、次の日もアルコールが残ります！
- ビール中びん4本飲んだら12時間は運転できません！

プチ講座のお知らせ

ラインストーンとお花のキラキラブローチ

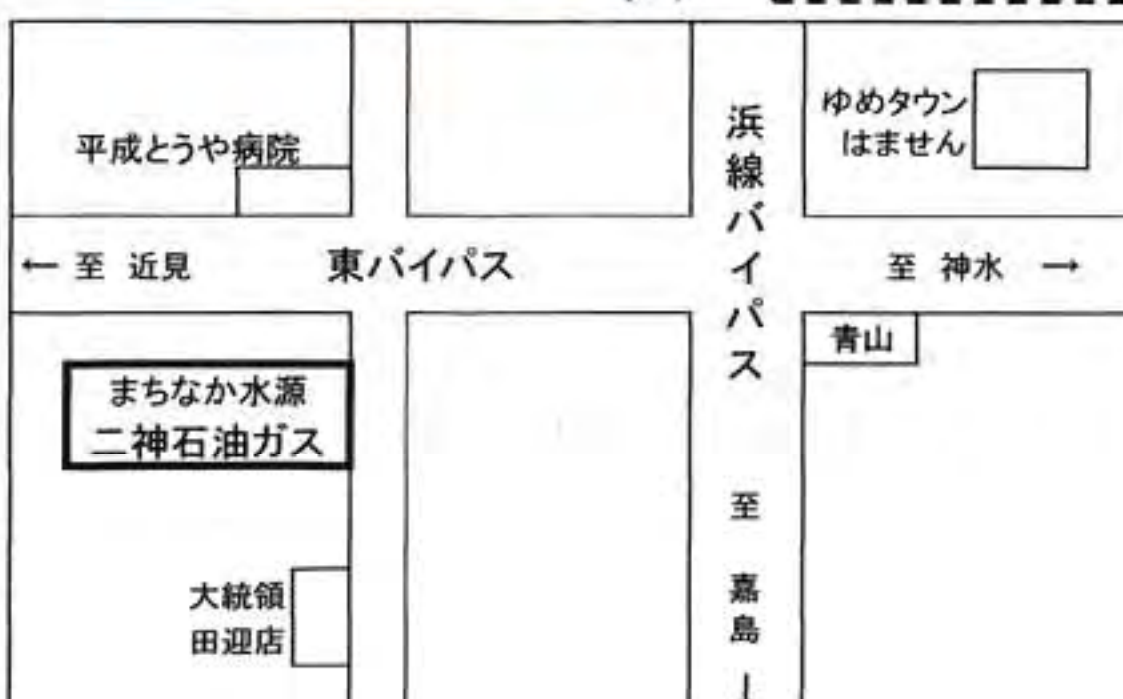


日時:10月15日(土)
PM1:30～

材料費:1000円

講師:小野 由美子先生

と一つても可愛くて、キレイ！しかも豪華です♪



新聞の字が読みにくくなったら 老眼かも?!

老眼とは?

眼のレンズの役割をしている「水晶体」の機能が加齢によって衰え、弾力性がなくなるためピントが合う範囲が狭くなり見えにくくなる

症状

- ◎ 今まで見ていた本、新聞、パソコンなどの近くの文字がぼやけて見づらくなる。また、30センチ以上離さないと見えない。
- ◎ 眼が疲れやすくなった。
- ◎ 薄暗い場所で視力が低下したような気がする。
- ◎ 朝はよく見えるが夕方くらいになると物が見づらい。
- ◎ 眼がかすむ
- ◎ 肩こり、首こり、頭痛がし、たまに吐き気を伴う。

予防と対策

老眼は老化現象なので治すことはできませんが、予防や緩和は可能です。

バランスのとれた食生活

もっとも難しい事かもしれませんが、やはり大切なのは食生活です。特に老眼を予防したい、視力を回復させたい、眼の疲れを取りたい、視力低下を防ぎたい場合は、以下のような眼に良いとされている栄養素、食品を積極的に摂ることが大切です。

栄養素	含まれている食品
アントシアニン	ブルーベリー、黒豆、赤ワイン、あずき
ルテイン	ほうれん草、ブロッコリー
コエンザイム	イワシ、サバ、ウナギ、豆製品
ビタミンA	ニンジン、小松菜、ほうれん草、うなぎ、レバー
ビタミンB1	ビール酵母、豆類全般、玄米、ごま、小麦胚芽、かき
ビタミンB2	納豆、うなぎ、ネギ、舞茸、ひじき、干し海苔
ビタミンC	じゃがいも、さつまいも、アセロラ、ピーマン、ほうれん草
ビタミンE	うなぎ、ひまわり油、赤ピーマン、アボガド
コンドロイチン	オクラ、納豆、うなぎ、山芋、すっぽん



毛様体筋(眼球)を鍛える

毛用体筋が衰えてくると、水晶体の厚さを調整できなくなりますので、近くのものにピントが合わなくなり、老眼の症状へ繋がってしまいます。

そこで衰えた毛用体筋を鍛える事によって、ある程度は視力を回復できたり、または老眼の症状を予防する事も可能になります。

眼球ストレッチ

①眼だけを動かす運動

姿勢を正し正面を見て、顔は動かさず眼だけを上下左右それぞれ2秒間ずつ見ます。

- 上を2秒間見る。
- 下を2秒間見る。
- 右を2秒間見る。
- 左を2秒間見る。

これを1セットとし、1日2~3セットおこなう

②まばたきを繰り返す

まずは眼を5秒間ほど「ギュッ」と思いっきり閉じて、その後、1秒おきに10回、軽く瞬きを繰り返す。これを1セットとして1日2セットほど行う。

③眼をグルグル回す

眼だけを大きくゆっくり左回りで2回、右回りで2回グルグル回す。

これらの簡単な動作を毎日、数回行うだけで毛用体筋(眼球)は鍛えられますので、老眼の症状が出始めた方、または老眼を予防、回復させたい方、視力低下を抑えたい方は、毎日気付いたときにでも試してみたいはいかがですか?

まちなか水源 オープン1周年!!

安心で安全、しかもおいしい水をみなさまにお届けするまちなか水源がオープンして、1年。多くのお客さまにご来店いただいています。本当にありがとうございます!

逆浸透膜式アルカリ還元で95%以上の有害物質不純物を除去した最高品質の水を自動販売形式で販売中。

専用ペットボトル(300円)で、4リットル100円。

一度、試飲にお出でください!! お気軽にどうぞ~~~♪

11月*プチ講座のお知らせ

秋のいけ花

秋の花の美しい季節です。

日本の美、日本の心を感じる生け花はお部屋を美しく彩ることでしょう。初心者の方もぜひどうぞ!!

11月19日(土)PM1:30~

講師:山田応裕先生

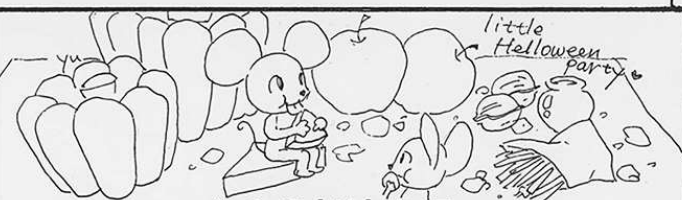
材料費:1300円

持ってくる物:花ハサミ

お申込みは:378-3644 二神石油ガスまで♪



お気軽にご参加ください!!



イワシのカリカリソテー

開いたイワシにマスタードをぬってフライパンで焼きました!

材料(2人分)

- イワシ6~8尾・マスタード大さじ1・片栗粉大さじ2~3
- ドレッシング(粒マスタード大さじ1・作り置き甘酢大さじ2)
- オリーブ油大さじ3

作り方

- ①開いたイワシの身側にマスタードをぬり、片栗粉をまぶす
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を皮目から入れて両面焼く
- ③フライパンからイワシを取り出したあと、残った油を半分にしドレッシングの材料を加え軽く煮立たせる
- ④器にレタスを敷きイワシを盛りドレッシングをかける
あれば、レモンやプチトマトで飾る

甘酢はお酢100CC、砂糖大さじ3、塩小さじ1/2を鍋に入れ、沸騰させ砂糖塩が溶ければOK。冷蔵庫で保管しましょう!



疲れ解消！入浴法

☆ お風呂がうれしい季節ですね。お風呂を楽しみながら疲れも解消してしまおうという一挙両得の入浴法です。

あなたの疲労のタイプをチェックしてみよう！

Aタイプ

- ☐ 激しい運動をした
- ☐ いつもよりたくさん歩いた
- ☐ 一日中ごろごろして頭がスッキリしない
- ☐ 筋肉痛がひどい

Bタイプ

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ 憂鬱な気分だ
- ☐ 頭がぼーっとして集中力がない

Cタイプ

- ☐ 朝の目覚めが悪い
- ☐ 昼間に眠気を感じる
- ☐ 寝付くまでに一時間以上かかる
- ☐ 夜中や早朝に目が覚める

Dタイプ

- ☐ 仕事は座りっぱなしか立ちっぱなしだ
- ☐ 肩こりがある
- ☐ 目の疲れや頭痛がある
- ☐ 長時間冷房の効いているところにいる

一番多くチェックのついたものが、あなたの疲労のタイプです！

■Aが多い人…体の疲れが大。疲労物質を早く取り除く入浴法を試してみましょう！

■Bが多い人…心の疲れが大。リラックス効果を高める入浴法を試してみましょう！

■Cが多い人…睡眠不足や睡眠障害で疲労。ぐっすり眠れる入浴法を試してみましょう！

■Dが多い人…パソコンを使ったり長時間同じ姿勢をして いる人に多い肩こりや首のこり。血行をよくする入浴法を試してみましょう！

体調の悪い日の高温入浴や長湯は体に負担となります。十分に注意してお入りください。

カラダにやさしい健康暖房 ガス温水式床暖房

床下を循環して流れる約60℃の温水のぬくもりは、温かさの質が違います！

足元から
ポカポカ
快適！

電気式より安価で
立ち上がりも早い！

不快な風がない

頭寒足熱で
頭がぼーっとしない！

EFCT[床接触推定装置(模擬足)]による閉塞温度※西部ガス調べ

ガス温水式

電気ヒーター式

空気が汚れないので
ぜんそくやアトピーの
子供さんや赤ちゃん
のいる
ご家庭にピッタリ！

人やペットにやさしい
静かで安全！！

まずは、お気軽に
お尋ねください

0120-378-370

まちなか水源のホームページができました！

RO水+アルカリ還元水の給水自販機ステーションのご利用法、水質など詳しく

わかりやすく載っています。ぜひ、ご覧くださいね♪

まちなか水源 <http://www.machinakasuigen.com>

二神石油ガス <http://www.futagamigs.com> たんぽぽブログ <http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/>



約60℃の循環するお湯からの放熱

閉塞温度はあまりあがらない
カラダに熱れる部分の床はあまり放熱しないので、熱くなり過ぎません。
だから多くの保育園や幼稚園でご採用
いただいています。



電気ヒーターは常に一定の放熱

閉塞温度は高くなる
カラダに熱れる部分の床も一定に放熱するので、熱くなる場合があります。

※メーカーによって数値が異なります。

あなたの疲れのタイプ別入浴法

■Aタイプ 体の疲れを回復させる入浴法

湯温 43度前後
時間 10分
効果

疲労物質を取り除き、筋肉の疲れをときほぐします。汗をかいて老廃物を排泄させる効果があるので体の疲れも取り除きます。熱いお風呂は体の表面だけ温まりやすいのでみぞおちより下だけ入る半身浴がオススメ。半身浴だと心臓に負担がかからないので長めに入浴できます。のぼせないよう換気に注意！

方法

■Bタイプ 心の疲れを回復させる入浴法

湯温 39～40度
時間 20分
効果

副交感神経の機能が高まります。抹消血管の血行をさかんにして頭に集中しがちな血液を分散し、緊張が解消し、心の疲れを癒します。脈拍も穏やかになり寝付きもよくなります。眼をつぶり、浮力を感じながら手足を少しずつ動かします。「リラックスしている」と、プラスのことを考えアロマオイルや入浴剤、キャンドル、ヒーリング音楽などの演出も効果的です

方法

■Cタイプ 寝つきをよくする、眠りの質を高める入浴法

湯温 38度
時間 25～30分
効果

忙ししているときは交感神経優位の緊張状態にあります。入浴で副交感神経を働かせることで眠りの質がアップします。人は体温が下がり始めると眠気を催すので下がりやすい人ほど眠りにつきやすいといわれます。入浴で熱を放散させる準備をしましょう。

方法

就寝の1時間以上前の半身浴がおすすめ。汗がでるので入浴前後の水分補給をお忘れなく。

■Dタイプ 肩こり・首のこりをとる入浴法

湯温 41～42度
時間 20～30分
効果

血行をよくして新陳代謝を高めます。その結果、首や肩の疲労物質が取り除かれます。

方法

湯船につかって簡単なストレッチを。首をすくめるように肩を持ち上げ一気に力を抜いたり、首をゆっくり回しましょう。肩に温かいタオルをのせて入るのも効果的です。

12月プチ講座のお知らせ

お料理講習会(無料) 「クリスマスのおもてなし料理」

12月3日(土)AM11:00～

スペアリブの簡単煮込み・もちっパン・簡単グラタン・エンゼルケーキ(メニューは変更になる場合がございます)

鮭のみそチーズ焼き(2人分)

材料：生鮭(切り身60g)2切れ・塩少々・しょう油少々・ピザ用チーズ10g
黒ゴマ小さじ1/3・

合わせタレ(みりん小さじ1/3・しょう油小さじ1/3・白みそ小さじ1/3)

作り方：①鮭に塩しょう油をふり、10分おく

②①の鮭の水分をキッチンペーパーでふきとり、混ぜ合わせたタレを塗り、チーズをのせてゴマをふりガスコンロの魚焼きグリルで焼く

スーで暖たまろっ!

やっど冬らしい寒さになってきました! 厳しい気候を元気に乗り切るためにも、心と体に温かいスーをたくさん食べましょう! 多めに作っておくと家事もラクですし、受験生の夜食にもOK! 慌たさい朝だってへっちゃらです♪

オニオンチーズスー (4人分)

材料: バター大さじ1、ベーコン4枚(短冊切り)、薄切り玉ねぎ2個 水2カップ、昆布10cm角を細切り、塩コショウ、ピザ用チーズ

作り方: ①鍋にバターとベーコンを入れ炒め、いい香りがしたら玉ねぎを加えて炒める
②玉ねぎが全体にしんなしたら水と昆布、塩を加えて蓋をして弱火で煮る
③5~10分煮たらピザ用チーズを加える
④チーズがとろり溶けたら塩こしょうで味を調える

サツマイモの田舎風ポタージュ (4人分)

材料: バター大さじ1、ベーコン4枚(細切り)、薄切り玉ねぎ1個 サツマイモ1本、水1カップ、昆布10cm角を細切り、牛乳2カップ、塩コショウ

作り方: ①サツマイモは皮ごと薄く切り、水で洗って表面のデンプン質を洗い流す
②鍋にバターを入れてベーコンを炒め、いい香りがしたら玉ねぎを加えて炒める
③玉ねぎが透明になったら①のサツマイモを広げて入れ水と昆布を加え蓋をして弱火で煮る
④サツマイモが柔らかくなったら木べらなどでつぶし牛乳を加える
⑤④が温まったら、塩コショウで味を調える

キノコの春雨スー (4人分)

材料: ゴマ油大さじ1、エノキダケ・マイタケ各1パック、干し椎茸2枚(手で裂く)、水4カップ、昆布10cm角を細切り、塩コショウ、春雨50g、豚肩ロース薄切り200g

作り方: ①豚肩ロースは細切りにして大さじ1のしょうゆをもみこむ
②鍋にゴマ油を入れて①の豚肉を炒める
③しょうゆが少し焦げていい香りがしてきたら水と昆布と干し椎茸を加える
④③が煮立ってきたら根元を切ったエノキ、ほぐしたマイタケを加えて塩コショウで味を調える
⑤④に春雨を入れる
⑥春雨が煮えたら長ネギを混ぜゴマ油からー油をまわし入れて出来上がり

1月7千講座のお知らせ

レカンフラワー(講師: 益田純子先生)
「レカン」とは、フランス語で宝石箱。お花を立体乾燥させ、箱型の額の中にアレンジします。立体的な押し花、というところでしょうか。色も退色せず、長く楽しめます!
2012年1月21日(土)PM1:30~
材料費: 1500円
持ってくる物: はさみ・お申し込みは二神石油ガスへ!!



(写真はイメージです)



白菜とホタテの豆乳スー (4人分)

材料: 白菜8枚、ホタテ缶詰1缶、水2カップ、豆乳2カップ しょうが1片、ごま油大さじ2、塩小さじ1/3、こしょう少々

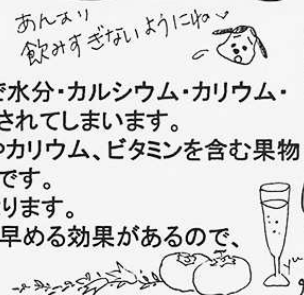
作り方: ①白菜は5cm幅の横のざく切りに、しょうがはみじん切に
②鍋にごま油としょうがを入れ弱火にかけ、しょうがの香りがしてきたら中火にして白菜をざっと炒める
③全体に油がまわったら水とホタテ缶詰を汁ごとに加え強火で沸騰させる。沸騰したら中火にし蓋をして5~10分煮込む
④豆乳を加え弱火で温め、火を止めて塩こしょうをお好みで粗挽きブラックペッパーを散らしてもおいしい



忘年会シーズンなので・・・

～お酒と果物の関係～

お酒を飲むと脱水作用と、利尿作用で水分・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが体内からどんどん排出されてしまいます。そこで摂りたいのが果物。果糖やカリウム、ビタミンを含む果物や果汁のジュース類は大変おすすめです。果糖は低血糖状態の糖分補給にもなります。特に柿にはアセトアルデヒドの分解を早める効果があるので、よりオススメです。



カラダにやさしい健康暖房ガス温水式床暖房

床下を循環して流れる約60℃の温水のぬくもりは温かさの質が違います

EFCT[床接触推定装置(模擬足)]による閉塞温度※西部ガス調べ

ガス温水式

電気ヒーター式

足元からポカポカ快適!

38.7℃で快適!

約60℃の循環するお湯からの放熱

閉塞温度はあまりあがらないカラダに熱れる部分の床はあまり放熱しないので、熱くなり過ぎません。だから多くの保育園や幼稚園で採用いただいています。

電気式より安価で立ち上がりも早い

人やペットにもやさしい!

43.2℃で熱くなることも!

電気ヒーターは常に一定の放熱

閉塞温度は高くなるからだに熱れる部分の床も一定に放熱するので、熱くなる場合があります。

※メーカーによって数値が異なります。

空気汚れれないのでぜんそくやアトピーのお子様や赤ちゃんにも安心!!

頭寒足熱!