

特集
ビタミンで春の新生活を元気に!

- 知っておきたい ガスのミニ知識
- ガスコンロの設置位置
- お役立ちレシピ フクちゃん食堂
- 春キャベツのチキンカツ
- 新コーナー 省エネ生活術
- シャワーヘッドを節水型に

【表紙の写真】

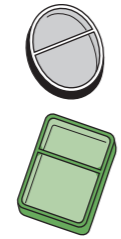
こころ浮き立つ春到来! ほかほか陽気の日は、公園でお弁当を食べたりしてピクニック気分を楽しむのもいいですね。



- 主食 3
- 主菜 1
- 副菜 2



中身のバランスは?
 お弁当箱に詰めるのが栄養バランス上、良いそうです。
 ちなみに主食とは、ごはん・パン・麺などの炭水化物。主菜は肉・魚・卵などのタンパク質。副菜は野菜・キノコなどの食物繊維やビタミン、ミネラル類です。



お弁当箱の大きさは?
 お弁当箱の大きさ(容量)は、成人の場合、男性800~900ml、女性600~700mlが目安。これは1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同じ数値と知られています。育ち盛りの中高生なら、男子が850~950ml、女子は750~800mlくらいのサイズを選ぶとよいでしょう。

暮らしのたより

この春お弁当生活を始めるあなたへ

お弁当作りの基礎講座

最初はちょっと面倒なお弁当作り。でも続けていくうちに料理の腕は上がるし、財布にもやさしくていいこといっぱい!

楽チン日替わり弁当

毎日の献立を考えるのが面倒! そんな方は、まず好きなおかず(主菜)を5品決めましょう(例:唐揚げ、焼鮭、卵焼き、ハンバーグ、コロッケ)。これを一品ずつ日替わりでローテーションしていきます。主食(ごはん)と副菜(野菜類)は毎日同じでOK!



菌を増やさないための3カ条

- ① しっかり火を通す
 肉・魚・卵などは、食材の中心までしっかり火を通すことが大事。作り置きのおかずも、一度レンジなどで加熱しましょう。
- ② 水分は取り除く
 ブロッコリーなどの茹で野菜は、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。汁気のあるおかずはカップに詰めるといいですよ。
- ③ 冷ましてから詰める
 温かいまま蓋をすると、お弁当箱の中に湿気がたまって菌が増える原因にも。ごはん、おかず共に、冷ましてから詰めましょう。

お便りひろば

頭 の体操とプレゼント当選を楽しみにしています。今回は七福神について(前号掲載)どんな神様なのか勉強になりました。小学一年の娘に教える事が出来て良かったです。玉川村 S様

新 春らしいうさぎの写真と七福神!!(前号掲載)幸せな気分になりました。「ガスの節約術」具体的にわかりやすかったです。家族みんなでガンパロウ!!となりました。今後も様々な節約術お願いします!! 郡山市 Y様

FUKU² パズル

ヨコのカギを解いていくと、タテの太枠の中に、一つの単語が出来ます。それが「答え」です。

ヒント あなたは童謡派? それともユーミン派?

ヨコのカギ

- ① 湾内に打ち寄せる波を防いでいます
- ② 花粉、食物、ホコリ...いろいろ厄介
- ③ 本を借りられます。ここでは静かに
- ④ 閉幕後に再び演者が登場して拍手喝采
- ⑤ ○○○○蛙飛びこむ水の音(芭蕉)

抽選で正解者5名様に **素敵な賞品プレゼント!!**

お引越しに伴う 福陽ガスからのお願い

移転当日は
 お約束の時間に 当社担当員が お伺いいたします。

ガス使用停止に伴うガス機器の水抜き作業のお立会いをお願いいたします。

お引越しでガスのご使用を停止される場合、3月、4月は混雑が予想されますので、**移転の5日前まで**にご連絡ください。

☎ 0248-75-6171

ご不明点等ございましたら、福陽ガスへお問合せください。

「ミニバスル」にご応募ください! 正解者の中から抽選で5名様に素敵な賞品を差し上げます。〈答え〉住所氏名年齢 電話(フリガナ)の感想 応募締切/令和5年4月15日

お便りも募集しています! もちろんミニバスルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。

「採用者に記念品贈呈」

「ミニバスル前号の答え」

「リッスン(立春)」
 当選者は添田幸子様(玉川村)、鈴木みゆき様(白河市)、湯川恭子様(郡山市)、関根富子様(石井)、富美子様(須賀川市)の5名の方です。お年玉企画として3千円のクオカードをお贈りします。

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで FAX.0248(76)8581 (担当・田母神)でも受け付けています。メール/info@fukuyogas.co.jp

福陽ガスのおすすめ Rinnai 乾太くん
 ガス衣類乾燥機

外干し不要で 花粉の季節も 安心!!

天日干し後も乾太くん乾燥させると花粉中のアレル物質を除去!

嫌な生乾き臭をカット 菌の減少率99.9%

ガスのパワーでスピード乾燥 5kgで約52分(電気式の1/3)

新品タオルのようにふんわり

RDT-54S-SV 定価 147,840円の商品 限定特価 **105,000円** (税込)
 ※取付工事・オプション品別途

RDT-80 定価 182,490円の商品 限定特価 **125,000円** (税込)
 ※取付工事・オプション品別途

8kgタイプ[RDT-80]は月々2,200円(税込)でレンタルできます! (6年契約の場合)

お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!

お便りやご意見をお寄せください ◎ TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当:田母神)

旬の素材で
アイデア料理

フクちゃん食堂

開店



お弁当にもおすすめ!
**春キャベツの
チキンカツ**

材料 (2人分)

- 春キャベツ……………150g
- 鶏むね肉……………1枚
- スライスチーズ……………2枚
- 煎りごま……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 薄力粉・溶き卵・パン粉・揚げ油……………各適量

作り方

- ①キャベツを千切りにして塩をまぶし30分程おきます。出てきた水気を絞って、煎りごまと混ぜ合わせます。
- ②鶏肉を切り開いて2枚にし、すりこぎ棒などで叩いて厚さが均一になるよう広げていきます。
- ③②の鶏肉それぞれに、スライスチーズと①のキャベツをのせ、手前から巻き、ラップで包んで冷蔵庫で30分程おきます。
- ④③に薄力粉、卵、パン粉をつけ、約170℃の油で6分程揚げます。食べやすい厚さに切り分けて出来上がり。



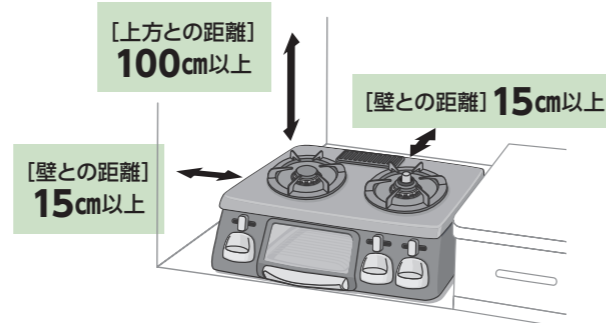
キャベツ150gは葉4〜5枚分といったところでしょうか。溶き卵が残ったら、卵焼きやフレンチトーストなどにも使えますね♪(フク)

いつも安心・安全に ガスのミニ知識 67

引っ越し等で
ガスコンロを
設置する時は

壁から15cm以上 離してください

ガスコンロと壁の距離が近すぎると、壁内部の過熱により火災を引き起こす危険性があります。ガスコンロは、周囲の壁から15cm以上、上方は100cm以上離すことが火災予防条例で定められています(壁の表面にタイルやステンレスが貼られていても、壁の下地が耐火構造でない限り、この条例は適用されます)。



◎15cm以上の距離がとれない場合は、防熱板を必ず取り付けください。詳しくは福陽ガスへお気軽にお尋ねください。

※参考:政府広報オンライン、一般社団法人 日本ガス石油機器工業会「ガスコンロ選び ほんのき」



春バテに負けないで!

ビタミンで 春の新生活を元気に!

「春バテ」ってご存知ですか?
春になると体調を崩したり、気分が落ち込んだりする状態で、お悩みの方は意外と多いようです。そこで今回は、その改善に役立つというビタミンについて紹介します。

自律神経のためにも **ビタミンをとろう!**

自律神経の働きを整える

ビタミンA

卵黄、豚レバー、鶏レバー、うなぎ、にんじんなど

ビタミンB₁

豚肉、玄米、まぐろ、かつお、枝豆、豆腐など

ビタミンE

ナッツ類、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、すじこなど

ストレスで消費される

ビタミンC

赤ピーマン、ブロッコリー、菜の花、キウイフルーツなど

カルシウム

大豆・乳製品、小魚、小松菜など

自律神経のバランスを整えるには、心にゆとりを持つことが大事。一日三回しっかり食事をとることは、噛む動作が脳のリラックス効果にもつながり、とても有効だそうです。

しっかり食べて 毎日元気に!!

春バテの主なサイン

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 朝起きるのが辛い
- 寝つきが悪い
- 昼間眠くなる
- イライラする

当てはまる項目が一つでもあれば、春バテのサインかも!?

春は自律神経が乱れがち

春バテの原因は、自律神経の乱れと言われています。自律神経には、昼間の活動時に活発になる交感神経と安静時や夜のリラックス時に優位になる副交感神経の二つがあって、春はそのバランスが乱れがちになるそうです。

自律神経に影響を及ぼす春の「変化」

| 気候の変化 | 環境の変化 |
|---|---|
| 冬から春へ、気圧配置が変化し、寒暖差も大きくなることで身体的ストレスが生じる。 | 新年度になり学校、職場など生活環境が変わることによって精神的ストレスが生じる。 |

※参考:日本調剤「栄養だより」
https://www.nicho.co.jp/column/20200401_c1/

節水型のシャワーヘッドは、水圧はそのままでも使う水の量を減らしたり、逆に水の量は同じでも水圧を高めることで洗い流す時間を短縮したりできます。また手元のボタンで簡単にシャワーを止められる機能も付いており、水道代や光熱費の節約に役立つと言われてます。シャワーヘッドを長年使い続けているご家庭は、新しい節水型シャワーヘッドを検討してみてください。

シャワーの出しっぱなしを止める

1分間のシャワーで使う水の量は約12ℓ。当然、その水を温めるためのガスや電気も必要です。前号の「ガスのミニ知識」でもお伝えしましたが、シャワーはこまめに止めるのが節約のカギ。たとえば体や髪を洗う時に、ついシャワーを出しっぱなしにしてしまうという方は、石鹸やシャンプーを流す時だけシャワーを使う習慣をつけましょう。

新コーナー 省エネ節約術 シャワー編

通常のシャワーヘッドを節水型に変えると

年間 水道代+ガス代 約**9,704円節約!**※2

シャワー湯量を10ℓ/分とし、節水シャワーヘッド・通常シャワーヘッドともに5分ずつ使用した場合(家族4人分)

1日1回1分間、シャワーの時間を短縮すると

年間 水道代+ガス代 約**3,300円節約!**※1

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

※掲載の節約金額は参考出典元によるもので地域・時期・事業者・環境等により異なります。あらかじめご了承ください。
◎参考出典 / ※1 経済産業省 省エネルギー庁「省エネ性能カタログ2020年版」 ※2 環境省「COOL CHOICE」、東京ガス「ウルトラ省エネBOOK」