

**FUKU** ふく  
 FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS  
**FUKU**  
 2024 September vol.193 秋の号

**特集**  
**エコジョーズで節約上手♪**

知っておきたい ガスのミニ知識

魚焼きグリルで絶品トースト

お役立ちレシピ フクちゃん食堂

秋鮭&ポテトのバター醤油炒め

リフォーム情報

オシャレでキレイなキッチンリフォーム

〔表紙の写真〕

美味しいものを食べている笑顔を見ると、どうしてこも幸せな気持ちになるのでしょう。季節は食欲の秋。たくさんの幸せに出会えますように。

**暮らしのたより**  
 秋は美味しさに満ちた季節  
 なぜ秋は食欲の季節と言われるのでしょうか？ その由来には諸説ありますが、最も有力なのが、スバリ、秋は爽やかな季節だから。お米、野菜、果物など多くの作物が秋に収穫を迎えます。それだけたくさん食べる機会も増えるというわけ。



**美味しい季節の雑学話**  
**食欲の秋がやって来た!**  
 天高く馬肥ゆる秋、とは言いますが、人も肥ゆる(!?) 美味しい誘惑が満載のうれしくも悩ましい季節…。ハイ、食べ過ぎには気をつけます!(笑)



**季節の移ろいと食欲の関係**  
 食欲の秋を科学的に証明する説もあります。私たちの脳内には食欲を抑える「セロトニン」という物質があるのですが、夏から秋へ日照時間が短くなると、セロトニンの分泌量が少なくなり、その結果、食欲が増大するそうです。ほかに秋になって寒くなる、体が体温を保とうとしてエネルギーが必要になるので食欲が増す、という説も。

- アンケートによる 食欲の秋ベスト③なる食材**
- 1位 栗 22.4%
  - 2位 梨 17.1%
  - 3位 さんま(13.9%)
- ①「食欲の秋」で一番食べたくなる食材**
- 1位 さんまの塩焼き(51.2%)
  - 2位 新米(40.5%)
  - 3位 この炊き込みご飯(38.3%)
- ②秋になると食べたくなる料理**
- 1位 秋に食べたいスイーツ
  - 2位 モンブラン(48.0%)
  - 3位 焼きいも(32.9%)
  - 3位 スイートポテト(31.7%)
- さて、皆さんの答えは!?



**甘いものは別腹の真実**  
 おなかいっぱい食べた人の前に、甘いデザートをとくと…。なんと胃の内容物が十二指腸へ送り出され、胃の中にゆとりのスペース、つまり「別腹」が本当に現れるそうです。まさに人体の不思議(ー)ですね。



**お便りひろば**

毎号しっかりと読んでおります。小さな紙面にたくさんのお便り、皆様のご声援、誠にありがとうございます。紙の目標は、皆様にご声援をいただき、読んでも楽しく、また励みになります。これからも皆様のお役に立つ情報をお届けしてまいります。ご愛読の程よろしくお願いたします。

須賀川市 S様

**お便り大募集!**  
 暮らしの中のエピソード、本紙のご感想、福陽ガスへのご意見などお気軽にお寄せください。ミニパズルの答えと共にお書き添えいただいてもOKです!

メールでも受付中  
 info@fukuyogas.co.jp

紙面で紹介させていただいた方には記念品をお贈りします。

**FUKU<sup>2</sup> ミニパズル**

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** パリ五輪でも大注目!!

ヨコのカギ

- ① 慶事や弔事などで紙幣を包むもの
- ② 日本語では「恋文」と言います
- ③ 秋に始まる共同募金のシンボルです
- ④ 地球の南で氷に覆われた大陸
- ⑤ 松茸をだして味わう料理といえは

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

**Fuku<sup>2</sup>情報局 評判のお店**

からだにやさしいパン屋さん **ととかが**

一番人気は写真中央の「あんバター(350円)」。やさしい甘さのあんこ、まろやかなココのバター、風味豊かで歯ごたえのあるパン…この3つが三位一体となって深い味わいを醸し出し、噛むほどに「シアワセ〜♡」と感動が押し寄せる美味しさです。パンの原料は大変希少な国産スペルト小麦。栄養価が高く、低GI(血糖値の急上昇を抑える)、消化しやすいといった特長があります。このスペルト小麦本来の味と香りを楽しむなら、シンプルな食パンやベーグルもぜひおすすめ!

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)

**福陽ガス株式会社**

■本社 須賀川市桜岡7番地  
 ■郡山支店 郡山市桑野二丁目16-6  
 ■白河支店 白河市中山1番地66  
 ■充填工場 西白河郡矢吹町大池93番5号  
 【福陽ガスホームページアドレス】

TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581  
 TEL.024(955)6071・FAX.024(955)6075  
 TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535  
 TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681  
 URL:https://www.fukuyogas.co.jp

お知らせ 日頃のご愛顧に感謝をこめて /

**第50回 展示特売会** **入場無料**

11月9日(土)・10日(日) お得な2日間!

福陽ガス本社・特設会場にて開催!

ガス製品 浴室設備 家電製品 など  
 暖房器具 キッチン設備  
 カー用品 トイレ **お得な特別価格でご提供!!**

**人気商品を展示販売!**

ご来場お待ちしております!

◎飲食のご提供、キッズコーナー等はございません。あらかじめご了承ください。

**ミニパズ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 FUKU<sup>2</sup>への感想

応募締切/令和6年10月15日

お便りも募集しています!

もちろんミニパズ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!

ミニパズル前号の答え

「パブリック(パブリック)」  
 当選者は 藁谷様・相楽様・根元様・佐久間様(須賀川市)、鈴木様(白河市)の5名の方です。おめでとうございます。

〒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

※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

Instagram 公式LINE

須賀川市古屋敷1 10:00~16:00 休土・日・月曜

ととかが

須賀川駅 至 R4

医療従事者だったご夫妻が始められたお店。一つ一つのパンに、からだを気づかうやさしさが込められています。

TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581  
 TEL.024(955)6071・FAX.024(955)6075  
 TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535  
 TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681  
 URL:https://www.fukuyogas.co.jp

旬の素材で  
アイデア料理

## フクちゃん食堂

開店



炒めた香ばしさも食欲をそそる!

### 秋鮭&ポテトの バター醤油炒め

#### 材料 (2人分)

- 鮭(切り身)…… 2切れ
- ジャがいも…… 2個
- ブロccoli…… 1/2株
- バター…… 10g
- 醤油…… 大さじ1/2
- サラダ油…… 適量

#### 作り方

- 1 ジャがいもをよく洗い、皮付きのまま一口大に切ります。ブロッコリーは小房に分けます。鮭は骨を取り除き、一口大に切ります。
- 2 鍋で湯を沸騰させ、ジャがいもを楊枝がささる程度にまで茹でます。ブロッコリーはさっと固茹でにします。
- 3 フライパンで油を熱し、鮭を焼きます。焼色がついたら一度取り出します。
- 4 ③のフライパンでジャがいもを焼きます。こんがり焼色がついたらブロッコリーを加え、さっと炒めます
- 5 ④に鮭、バター、醤油を入れて全体に味をなじませるよう軽く炒めて出来上がり。

秋鮭は風味があっさりなので油との相性も○。お好みで仕上げにコショウをふってもOKです。(フク)

いつも安心・安全に

## ガスのミニ知識 76

ガスコンロの

魚焼きグリルで

食パンを焼いたら、

サクサク&しつとり

絶品トーストになりました!



#### 美味しく焼ける理由

魚焼きグリルは空間が密閉された上に、火力が強く、パンの水分が蒸発しきる前に短時間で焼き上げられます。なので表面はサクッと、中はしつとり♪

#### 魚のニオイ移りは大丈夫?

加熱中は水分が外に出ているため、ニオイ移りの心配はありません。ただし焼き上がった後、すぐにグリルから出してください。そのまま置くとニオイは移ります。

#### 焼き方

- 1 魚焼きグリルを強火で30秒予熱する。
- 2 食パンを入れて強火のまま約1分焼く(片面焼きの場合は、ひっくり返してさらに約30秒焼く)。

★火力や食パンの厚さによって焼き時間は変わります。焦げないように目視でご確認ください。



## 住まいのリフォーム おまかせください!

vol.2

リフォームをご相談ください! お見積り無料 TEL 0248(75)6171

M様のご要望を叶えるべく、今回採用したのが、タカラのシステムキッチン。レイアウトの自由度が高く、デザイン性、機能性の双方に優れているので、オシャレで使いやすいキッチンができました。

照明は天井埋め込みのダウンライトに、壁紙はM様の遊び心でシックなベージュ系に。雾開きがガラリと変わってオシャレ度も抜群! また、レンジフードも油が付きにくく、お掃除が今までよりも楽になりました。「使いやすいし、思い通りに大満足!」とお喜びの言葉をいただきました。



施工後

写真左の食器棚はシステムキッチンと同じ木目調で統一。収納量もバッチリです。



施工前

長年使い込まれて、キャビネットやタイル張りの壁にもくすみや汚れが目立っていました。

M様のご要望 新しいキッチンがオシャレにキレイにしたい!



オシャレで、キレイで、使いやすいくて、お掃除もラク! 願いを叶えたキッチンリフォーム

みなさん、こんにちは! 福陽ガス・リフォーム部門担当の大竹です。今回は、須賀川市・M様邸のキッチンリフォームをご紹介します。

お得なガス給湯器に替えてみない!?

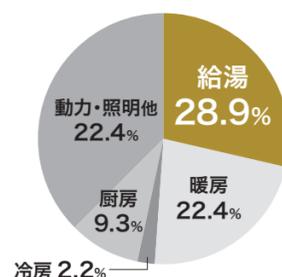
## エコジョーズで 節約上手♪

ガス給湯器  
取替え目安  
10年

ガス給湯器にも寿命はあります。取替えの目安は一般に10年と言われ、それ以上過ぎると故障や事故の危険性も…。そうなる前に早めの対策が大切。おすすめなのが、家計にうれしい省エネ型給湯器「エコジョーズ」です。

### 家庭の消費エネルギー量の1/4以上が「給湯」

資源エネルギー庁の報告によると、家庭で消費されるエネルギーのうち、実に1/4以上(28.9%\*)が「給湯」に使われているそうです。炊事に、入浴に、お湯は毎日使うもの。だからこそ給湯の効率を見直して、省エネにつなげたいですね。



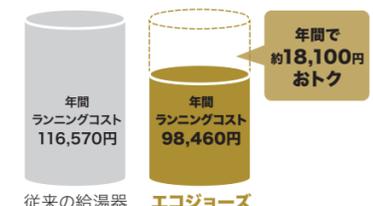
### エコジョーズは省エネ型の高効率給湯器

従来のガス給湯器は、お湯を沸かす際に出る熱を捨てていました。一方エコジョーズは、これまで捨てられていた熱を再利用してお湯を沸かすシステム。従来よりも少ないガスで効率よくお湯を沸かすことができ、その上CO<sub>2</sub>排出量も減らせます。



### ガス代が節約できて家計にうれしい

リンナイ(株)の調べでは、エコジョーズなら従来の給湯器と同じ湯量を使っても、年間約18,100円\*2のガス代節約が可能。給湯器は購入するときの本体価格だけでなく、その後のガス代も考えて選びたいものです。



節約金額は機種や使用条件等により異なります。

\*1: 資源エネルギー庁「平成28年度エネルギーに関する年次報告」(エネルギー白書2017)より \*2: [算出条件]年間給湯負荷18.3GJ(給湯16.6GJ、お湯1.7GJ)平成28年省エネルギー基準に準拠した「エネルギー消費性能計算プログラム(住宅版)Ver.2.3.1」による。ガス料金/LPガス: 5.1円/MJ(日本ガス石油機器工業会が定めるガス料金の目安より) 石油情報センター平成27年度月次平均価格(50m<sup>3</sup>) データの単純平均より算出。リンナイ従来品 RUF-V2400AWとRUF-E2406AW(A)の比較

福陽ガスのおすすめ

## Rinnai エコジョーズ

RUF-Kシリーズ  
ガスふろ給湯器 設置フリータイプ  
+リモコンセット  
本体 RUF-K246SAW(A)  
+リモコンセット MBC-262V(A)

セット価格 **150,000円**(税込)  
取付工事費別途

◎当社のガスを供給しているお客様には、取付工事費を特別価格にさせていただきます。



見やすく使いやすい  
リモコン

給湯  
お湯  
保温

スマホのアプリでも操作可能! 外出先からお風呂を沸かしたりもできます。

お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!



11/9⑤・10⑥ | 展示特売会でも展示いたします!