

FUKU

FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS

FUKU

2025 July vol.198 夏の号

特集 体の不調、もしかしてフレイル？

知っておきたい ガスのミニ知識

夏の車内に置いてはいけないもの

お役立ちレシピ フクちゃん食堂

コーン豚の味噌バター炒め

リフォーム情報

上り下りがツライ階段に手すりを設置

【表紙の写真】

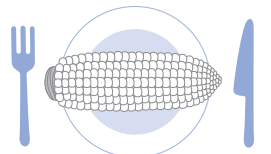
とうもろこしを手にとると、「夏が来たな〜」って思いませんか？
身がぎゅっと詰まった夏の恵み、今年もたっぷり味わいたいですね。



とうもろこしのヒゲの正体は、めしべ。「絹糸」とも呼ばれ、実はその1本1本が、1個1個の粒から伸びています。つまりヒゲと粒は、数が同じというわけ。ちなみにとうもろこし1本にあるヒゲの数は約600本。このヒゲ、天ぷらで食べると美味しいですよ。

ヒゲと粒との意外な関係

とうもろこしは、でんぷん、つまり炭水化物が主成分。野菜ではなく「穀物」に分類され、米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つに数えられています。中南米では、コーンスターチ、コーンフレーク、トルティヤなどにして「主食」としても食べられています。



中南米のごはんです

暮らしのたより

美味しい夏、到来！ とうもろこしの もろもろ雑学

茹でてよし、焼いてよしの
とうもろこし。その美味しさは
やっぱり夏が格別ですね。
今回はそんな旬の味の雑学集です。

茹で方で甘みがアップ！

とうもろこしはじっくり茹でること、より甘みが際立ちます。そのため、ヒゲは切り落とさず、薄皮も2〜3枚残したまま水から茹でる方法がおすすめです。
まずは水を張った鍋に、とうもろこしを入れ、落し蓋をして火にかけます。フツフツと沸いてきたら、沸騰手前の状態で15〜20分間茹でます。茹で上がった後、鍋から取り出して塩水に入れ、程よく冷ましたら食べ頃です。

「とうみぎ」って、わかる？

昔、須賀川近辺ではとうもろこしを「とうみぎ」と言ったものでした。調べてみたら、東北に多い方言だとか。ちなみに北海道や四国・九州などでは「とうきび」とも言うそうです。とうみぎ食って歯サおっぱさまった——今どきの人には「？」かもしれませんね（笑）。

美味しい見分け方



最後に美味しいとうもろこしを見分けるポイントをご紹介します。
●皮の色が濃い緑色
●ヒゲの色が濃い褐色
●ヒゲがふさふさして湿っている
●先端まで実が詰まっている
●持つとずっしり重たい
どうぞご参考に！

お便りひろば

天 井裏にハクビシンが出る？（前号リフォーム記事）信じられませんが、友達の家にはゴウモリがいたとか。私の家も築29年、どうなんでしょう？
西郷村 Y様

表 紙のはつらつとした子供さんの写真（前号掲載）、運動会のワンショットでしょうか？ 自分の子供も成長している今、見て懐かしく、自分や我が子の時の運動会を思い出しました。これからも子供達が運動会を楽しみにできる平和な時代が続いてほしいと思います。
須賀川市 K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** 涼味もあって夏は特に美味しい！
- ヨコのカギ**
- ①「うどん県」とも言われる四国の県は？
 - ② 炒めご飯を卵焼きで包んだ料理です
 - ③ 額から鼻にかけて白い線がある動物
 - ④ 息を吸ったり吐いたりして音を出す楽器
 - ⑤ 黄色くて可愛いポケモンの人気キャラ

①				
②				
③				
④				
⑤				

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

スタッフ通信

本社・ガス部 小林 礼音（こばやしれおん）



激辛料理が大好き♡

担当の仕事

現在は太陽光発電所の維持・管理が中心です。敷地内の草刈りも大切な仕事で、夏場は虫と格闘しています（笑）。ほかにガス部の業務として、ガス設備やエアコンの工事も担当しています。

日々の心がけ

“お客様視点”を忘れないことです。自分がお客様の立場だったら、どうしてほしいか。それを常に考え、仕事に取り組むようにしています。

仕事のやりがい

給湯器やエアコン交換のお客様から「前より良くなった!」と言っていたのと嬉しいですね。また、太陽光発電では発電量が上がると、その数字が成果として目に見えるのでやりがいを感じます。

趣味

バイクです。大型とオフロードの2台持ちで、その時の気分で乗り分けています。

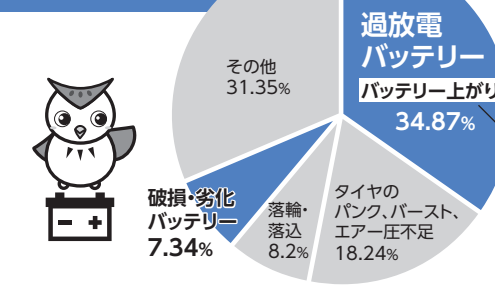
これからの目標

ガス設備士や電気関係の資格を取得して、仕事に活かしていきたいです。プライベートでは、昔、楽器をやっていたので、時間ができたらまた音楽を楽しみたいです。

「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 電話番号（※FAXでの感想）
応募締切／令和7年8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
「ツツジ（つじ）園」
当選者は関根様・藤岡様・渡辺様（須賀川市）・佐藤様・山村様（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・山本）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にはプレゼントの発送にのみ使用いたします。

夏休みのお出かけ、 バッテリー上がりに ご用心!!



JAFロードサービス出動理由No.1※ バッテリーのトラブル

夏は特に要注意!!



過放電を繰り返すと 破損・劣化の原因に!

※JAFロードサービス 主な出動理由 2021年度 年間「四輪」一般道路

お出かけ前にトラブル予防を。
バッテリーの
点検・交換は
ENEOS桜岡サービス
ステーションへ!
(福陽ガス本社となり)

お気軽に
どうぞ!

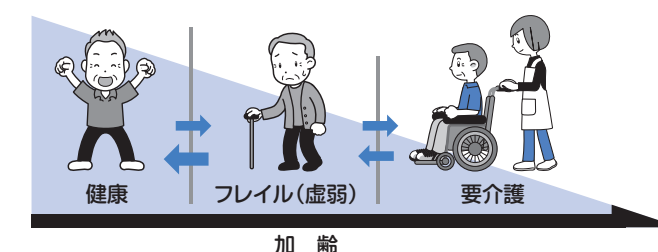


お便りやご意見をお寄せください ◎ TEL.0248 (75) 6171 / FAX.0248 (76) 8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当:山本)

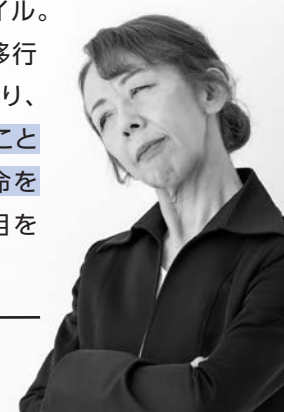
暮らしに「安心」というエネルギーを
福陽ガス株式会社

■本社／須賀川市桜岡7番地
TEL.024 (955) 6071・FAX.024 (955) 6075
■郡山支店／郡山市桑野二丁目16-6
TEL.0248 (23) 4360・FAX.0248 (23) 4535
■白河支店／白河市田中山1番地66
TEL.0248 (42) 3630・FAX.0248 (42) 3681
■充填工場／西白河郡矢吹町大池93番5号
URL:https://www.fukuyogas.co.jp

体の不調、もしかして フレイル?



年を重ねることで心と体の働きが弱ってくる——それがフレイル。健康な状態から要介護状態へ移行する、ちょうど中間の段階にあり、このフレイルを予防・改善することが、人生100年時代の健康寿命を伸ばすカギになる、と近年注目を集めています。



こんな症状が現れたら、もしかしてフレイルかも!?

日常生活

- 出かけるのがおっくうになった
- 物忘れが多くなった
- 外出が減った

食事

- お茶や汁物でむせる
- 固くて噛めない食べ物が増えた
- 食欲が落ちた
- 食べこぼしが多くなった

身体

- 転びやすくなった
- 滑舌が悪くなった

フレイル診断チェック 3つ以上あてはまる方は、すでにフレイル状態です!!

- 1** 半年で意図せずに体重が2kg以上減った
- 2** ペットボトルのフタが開けにくい
(握力:男性28kg、女性18kg以下)
- 3** ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 4** 横断歩道を青信号の間に渡りきれないことがある
- 5** 軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでもあてはまったら要注意。元気うちに予防しましょう!

50代の中年世代も
今から実践!

**フレイル
予防で
介護に頼らない
健康づくりを
目指そう!**



●社会参加

外出や交流の機会をもとう!

- 買物や散歩に行く
- 友人・知人と連絡をとり実際に会う
- 地域活動や趣味の集まりに参加する
- 家庭でも役割を持って生活する

●栄養

タンパク質を中心に
バランスよく食べよう!

- 3食しっかり食べる
- 主食(ごはん・パン・麺類)+主菜(肉・魚・卵・大豆)+副菜(野菜・きのこ・海藻)を組み合わせる

●運動

今より10分多く、
できる範囲で動こう!

- 買物は歩いて行く
- できるだけ階段を使う
- お風呂上がりにはストレッチをする
- 筋トレをする

●口腔

しっかり噛んで食べよう!

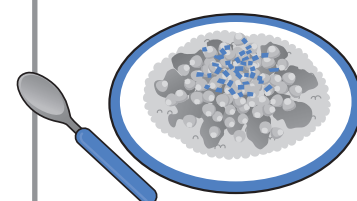
- 柔らかいものばかり食べない
- 歯磨き習慣で口内の清潔を保つ
- 定期的に歯科検診を受ける

※参考資料:厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」、福島県保健福祉部健康づくり推進課「フレイル予防ハンドブック」

旬の素材で
アイデア料理!

フクちゃん食堂

開店



夏のスタミナUPに!
**コーン豚の
味噌バター炒め**

材 料 (2人分)

- とうもろこし……………1本
- 豚小間切れ肉……………250g
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩・こしょう……………適量
- サラダ油……………小さじ2
- バター……………10g
- 味噌……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- おろしにんにく……………少々

作り方

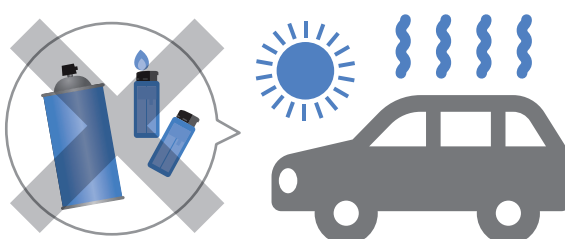
- ① とうもろこしは、包丁で実を削ぎ落とします。
- ② 豚肉に、塩、こしょう、片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンで油を熱し、中火でとうもろこしと豚肉を炒めます。
- ④ 豚肉に火が通ったら、Aを入れ、全体に絡めるように炒めます。
- ⑤ 最後にバターを加え、溶けたら出来上がり。

甘辛味で食欲倍増! ごはんの上に乘せて丼ぶりにしても美味しいですよ! (フク)

いつも安心・安全に

ガスのミニ知識 81

**夏の車内にガスライターや
スプレー缶を置かないで!!**



国民生活センターの調査によれば、炎天下の駐車場に車を置いた場合、車内温度は約60℃、ダッシュボード表面はなんと90℃近くまで上がるそうです。

そんな夏の車内に、ガスを含むライターやスプレー缶を放置するのは大変危険。ガスが膨張し、破裂する恐れがあります。破裂によってフロントガラスが割れたり、破裂はしなくても高温でガスが漏れ、そこから引火したりする事故もあるそうです。

夏のお出かけ時、車の中にガスライターやスプレー缶は放置しないようにしましょう。

※参考:内閣府「政府広報オンライン」

リフォーム担当 大竹の



住まいのリフォーム おまかせください!

vol.7

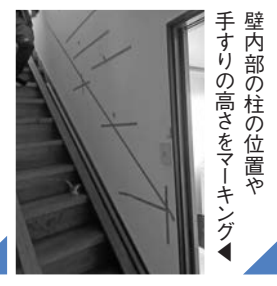
リフォームでご相談ください! お見積り無料 TEL 0248(75)6171



▶頑丈な造りで、安心して
上り下りできます▶



施工後



施工前

壁内部の柱の位置や
手すりの高さをマーキング▶

階段の手すり 設置工事

介護認定の場合、
介護保険が適用
されます
※ケアマネジャーと
要相談

支給限度基準額
20万円

(うち9割の18万円
が支給額の上限)
詳しくは当社へ
お問合せください。

階段の手すりは、高齢者、妊婦さん、ケガをされた方、うまく階段の上り下りができない方にとって命綱。暮らしの安心安全に直結する設備ですので、手すりのないご家庭の方は、ぜひ設置をご検討ください。当社がお手伝いさせていただきます!

近年はDIYでの設置例も増えていますが、専門の知識と技術に基づいて行わないと危険な場合もあるので注意が必要です。階段の手すりは、高齢者、妊婦さん、ケガをされた方、うまく階段の上り下りができない方にとって命綱。暮らしの安心安全に直結する設備ですので、手すりのないご家庭の方は、ぜひ設置をご検討ください。当社がお手伝いさせていただきます!

**階段の手すり設置で、
暮らしの安心安全がアップ!**

