

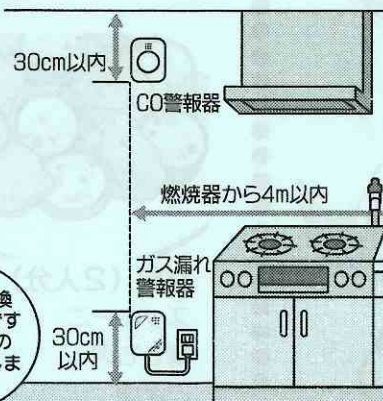
正しく使って
快適生活!

LPガス

災害に強く
復旧が早い!

警報器を備えましょう

- 一酸化炭素(CO)警報器
不完全燃焼による一酸化炭素(CO)の発生を感知し、ブザー及び音声で知らせます。
- 住宅用複合型警報器
一酸化炭素(CO)の発生やガス漏れ、火災を感知し、ブザー及び音声で知らせます。



警報器は
正しくセット
されていますか?

◆LPガス用のガス漏れ警報器と一酸化炭素(CO)警報器は左図のように正しい場所に設置されていることを確認してください。

※共同住宅・学校・病院などの人が多く集まる施設、地下室などに燃焼器が設置されている場合には、法令によりLPガス用ガス漏れ警報器の設置が義務付けられています。

警報器のコンセントは差し込まれていますか?

まわりに物を置かないでガス漏れを感知しにくくなります

警報器の交換期限は5年です交換期限内のものか確認しましょう



部屋干し

臭対策

部屋干しによる生乾き臭でお悩みの時はこんな方法をお試しください!

※高温に耐えられる素材か、事前に品質表示の確認を。

- ①60～70℃のお湯に30分浸けた後に洗濯部屋干し臭の原因菌は、60℃以上の熱いお湯に浸けると死滅します。(※)
- ②すすぎに大さじ2～3の『穀物酢』柔軟剤を入れるトレイに酢を入れておくと、酢の抗菌作用が臭いを抑えます。
- ③洗濯物が乾く間にアイロンがけアイロンの熱によって菌を死滅させる効果が期待できます。(※)

七夕の定番曲「たなばたさま」の歌詞にある『五色の短冊』。五色とは、青・赤・黄・白・黒(紫)の5色を指します。五色で魔除けの意味があり、鯉のぼりの吹き流し、七夕の短冊、他にも寺社や相撲の土俵の上にも使われています。

... 快適ライフのプランナー ...

石井燃商株式会社

<https://www.ishii-nensho.co.jp>

夜間・休日連絡先: ☎ 059-353-9000

- *本社 TEL059-351-0141
- *鈴鹿営業所 TEL059-386-5366
- *こもの営業所 TEL059-396-0015
- *伊勢支店 TEL0596-55-8620
- *桑名営業所 TEL0594-21-8128
- *山中事業所 TEL0595-96-8270

モスP

2026.6

ま ぶ

はな通信

Vol.339

おにぎり



お弁当やお子さんの軽食にも便利なおにぎり。夏場は具材選びにも気をつけましょう!

栄養満点!

シソ巻る鮭おにぎり

具材 (おにぎり1個分)

- ・ごはん 100g
- ・焼き塩鮭 大さじ1
- ・シソ(刻む) 1枚
- ・すし酢 小さじ1
- ・白ごま 少々

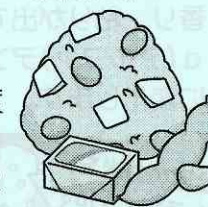


カレー粉に含まれるウコンには防腐作用が!

枝豆チーズおにぎり

具材 (おにぎり1個分)

- ・ごはん 100g
- ・ゆで枝豆 10粒程度
- ・プロセスチーズ 10g
- ・カレー粉 小さじ1/2



腐りにくくするポイント

★冷めてから包む

手を清潔に洗い、素手で握らずラップを使いましょう。熱いまま包むと湯気の水分で腐りやすくなるので、冷めてから包みましょう。

★具は腐りにくいものを

梅干し・昆布の佃煮・焼き鮭など、水分が少なく味付けの濃い具を選びましょう。

【避けたほうが良い具材】

- ・めんたいこ・おかか
- ・ツナマヨ
- ・炊き込みご飯



おばあちゃん! 聞いている? 加齢性難聴



年齢とともに音が聞こえにくくなる、「加齢性難聴」は、一般的に電子音など高い音から聞こえが悪くなり、徐々に会話も聞き取りにくくなります。

小さい音が聞こえにくい

大きい音はうるさく感じる

早口も苦手

力行・サ行・タ行・パ行はとくに苦手

聞こえにくい方と会話するとき

話す相手に向かい合い、名前を呼ぶなどしてから少し大きめの声でゆっくり、はっきりと話しましょう。身ぶり手ぶりも交えると視覚的にも伝わりやすくなります。

話題沸騰
ガス炊飯器

ひと味差が出る美味しいご飯

うま〜!!



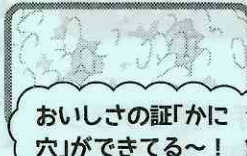
どうして
ガスで炊いたお米は
美味しいの?

お米は熱と水分を加えると、甘み、香り、粘りが出て消化のしやすいα(アルファ)デンプンという状態に変化します。



このαデンプン状態にお米一粒一粒がなっていたほうがより美味しいご飯になるわけですが、そこでガスの炊飯器の出番です。

ガスの火力なら強力に対流を起こすことができ、満遍なく加熱されてαデンプン化が促進されるので、甘み、香り、粘りの強い美味しいご飯が炊けるのです。



モチモチ美味しい飲食店やお弁当屋さんのご飯。ガス炊飯器ならご家庭でも手軽に食べられちゃいます!

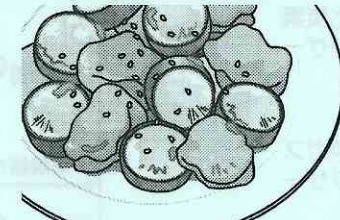
水分閉じ込める! **冷めても美味しい!**
強い火力で炊いたご飯は表面がなめらかで水分が離れにくいので、冷めてもモチモチ! 美味しさが長持ちします。

うれしい省エネ

ガスならではの強火で素早く炊くので、炊飯時間が短縮。経済的です。

ガスコック増設やガス炊飯器に関するお問い合わせはお気軽にご連絡ください。

ズッキーニと鶏もも肉のみそ焼き



ズッキーニは疲労回復や代謝の促進が期待できる栄養素がたくさん詰まった夏野菜。夏バテ防止に是非どうぞ!

材料 (2人分)

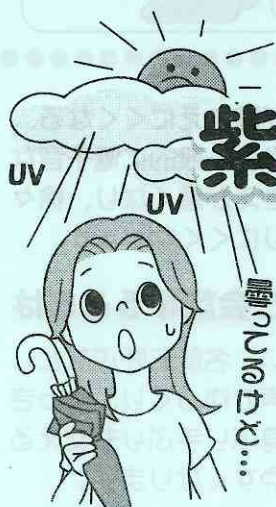
ズッキーニ	1本	A (混ぜ合わせる)	
鶏もも肉	1枚		
ごま油	適量		
塩・コショウ	適量		
白ごま	適量		
		みそ	大さじ1
		砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1
		酒	大さじ1

作り方

- ①ズッキーニは厚さ約3mmの輪切りにする。鶏もも肉は一口大に切り塩・コショウをふる。
- ②フライパンにごま油をひき、鶏もも肉の皮目を下にして焼く。返して両面にこんがり焼き色がついたら皿に取り出す。
- ③②のフライパンにズッキーニを入れて炒め、柔らかくなったら鶏もも肉をフライパンに戻し入れ、Aを加えて一煮立ちさせ絡める。
- ④盛り付けた後、白ごまをかけたら出来上がり。

梅雨でも油断大敵!

紫外線対策を忘れずに



紫外線量が増えはじめる5月から紫外線対策をしている方でも、梅雨時季は雨や曇りが多くて日焼け止めを塗っていない...なんてことはありませんか?

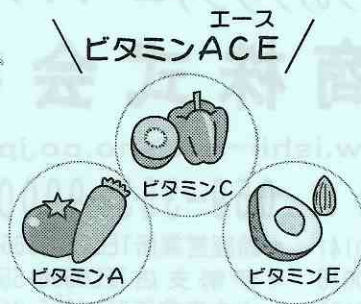
実は、曇りであっても晴れと比べて60%、薄曇りでは80%の紫外線量が降り注いでいます。出掛ける時には雨でも途中で晴れてくることもあるので、日焼け止めを忘れずに。

室内で過ごす日も対策を

今日は外出しないからスッピンで過ごす! という日でも対策は忘れずに。紫外線は窓ガラス越しでも降り注ぎます。

食生活で肌力アップ

紫外線による体内の活性酸素を抑えてくれる「抗酸化力」に優れた栄養素であるビタミンA、C、Eやリコピンを積極的に摂り入れましょう。



トイレットペーパー
綺麗に剥がすコツ

トイレットペーパーは運搬時にシートが剥がれてめくれないように、使い始め部分が糊止めしてあります。糊止め部分が剥がれにくい時は、その部分を何度か指でなぞるだけで、剥がれやすくなりますよ。

