

正しく使って  
快適生活!

**LPガス**

災害に強く  
復旧が早い!

## ガス栓とゴム管

使っていないガス栓は閉めてください

- ◆ガス栓は全開で使用し、使用後は完全に閉めてください。
- ◆就寝前、外出時にはガス栓を閉めてください。
- ◆使っていないガス栓には、必ずガス栓カバーとゴムキャップを付けましょう。  
(LPガス販売店にご相談ください)

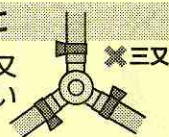


使用中  
ガス栓

未使用  
ガス栓

ゴム管の点検・交換を忘れずに

- ◆ガスを複数の器具に分配する三又(みつまた)の使用は禁止されています。
- ◆ゴム管はできるだけ短くしてください。
- ◆オレンジ色のLPガス専用ゴム管を使用し、ゴム管のひび割れなどを時々点検してください。



赤い線まで  
差し込みましょう

ホースバンドで  
しっかり留めて

石鹸水を塗って泡が出てきたら  
ガス漏れのサイン  
(点検後は石鹸水を拭き取る)

焼けコゲや  
ひび割れは?

## 手軽にできる省エネから始めましょう!

- ☑冷房の設定温度は28℃に。
- ☑30分位の外出ならつけたままに。
- ☑電化製品の主電源をOFFに。
- ☑冷蔵庫の中は詰め過ぎない。
- ☑炊飯器の残りご飯は長時間保温するよりも冷蔵(冷凍)保存。

- ☑お風呂は家族で時間を空けずに入りましょう。
- ☑シャワーはこまめに止める。
- ☑洗濯はまとめて。
- ☑お風呂の残り湯は洗濯や散水に。
- ☑買い物にはエコバッグを持参。



エアコンの消費電力を少なくし、体感温度を下げる方法をご紹介します。すだれやよしずで直射日光が入るのを防ぎ、室内温度を下げましょう。メントールなどが含まれている冷感ボディーシートで体を拭いたり、太い血管が通っている所を保冷剤で冷やすのも効果的です。

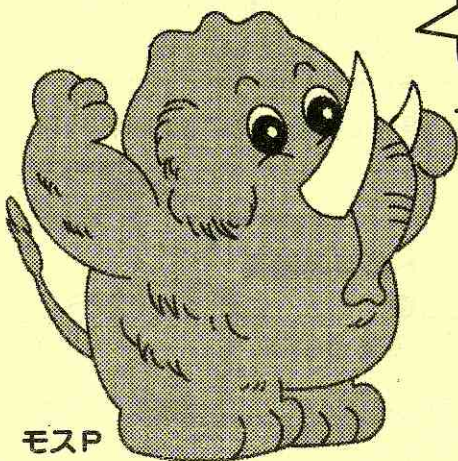
... 快適ライフのプランナー ...

**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

2026.8

ま ゐ

**はな 通信**

Vol.341

夏バテを食から対策!

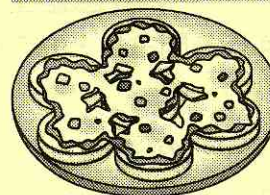
## 長いも×チーズ

夏バテになる主な原因の1つが、水分・栄養素の不足です。ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・タンパク質・ミネラル等の栄養素が夏バテ予防に役立つとされています。それらの栄養素を含んでいる長いもとチーズの料理で夏を元気に過ごしましょう。



|     |        |        |     |       |              |
|-----|--------|--------|-----|-------|--------------|
| 長いも | 炭水化物   | ビタミンC  | チーズ | タンパク質 | ビタミンB2       |
|     | タンパク質  | カリウム 等 |     | 脂質    | カルシウム 等      |
|     | ビタミンB1 |        |     | ビタミンA | ※ナチュラルチーズの場合 |

### ピザ風 チーズ焼き



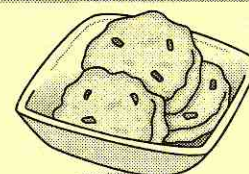
材料(4人分)

|        |      |
|--------|------|
| 長いも    | 200g |
| ケチャップ  | 80g  |
| ピザ用チーズ | 100g |
| ベーコン   | 2枚   |
| A パプリカ | 1個   |
| ズッキーニ  | 1/2個 |

作り方

- ①長いもは皮をむき、厚さ7~8mmの輪切りにし、フライパンに並べる。
- ②Aは全て7~8mm角に切っておく。
- ③長いもにケチャップをぬり、Aとチーズをのせ、フタをしてチーズが溶けるまで中火で加熱する。

### 落とし揚げ



材料(4人分)

|            |        |
|------------|--------|
| 長いも        | 120g   |
| 豆腐         | 100g   |
| 青じそ(みじん切り) | 6枚     |
| コーン        | 大さじ3   |
| 卵          | 1/2個   |
| A 小麦粉      | 大さじ2   |
| パン粉        | 大さじ2   |
| 粉チーズ       | 小さじ2   |
| 塩          | 小さじ1/3 |

作り方

- ①長いもは皮をむき、すりおろしてボウルに入れる。
- ②①に水切りした豆腐を手でくずしながら加え、よく練り混ぜる。途中Aも加えてさらに混ぜる。
- ③揚げ油を180度に熱し、②をスプーンですくって落とし、色がつくまで揚げたら出来上がり。

長いもは全体の皮を  
むいてからフォークで  
刺してすりおろすと  
手も汚れず便利!





トイレのリフォームで  
**掃除・使い心地**が

今より  
もっと

**ラク**  
になる!

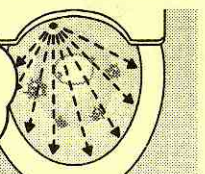
お掃除がこんなに  
ラクなんだ!



掃除の手間を軽減

使うたび除菌

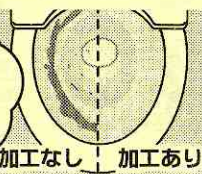
黒ずみの  
発生を  
抑える!



使用後にきれい除菌水を使  
って便器に便座、ノズルま  
でしっかり自動で洗浄・除  
菌してくれます。

汚れツルリン

汚れを  
寄せ付け  
ない!



陶器表面をナノレベルでなめ  
らかに仕上げ、さらに使用前  
に水を噴霧することで最大限  
汚れを付きにくくしました。

※ バリアフリーな快適空間

手すりで転倒防止

扉の出入りや立ち座りな  
ど、負担の大きい動作が  
多いので、補助をしてく  
れる手すりが必須!

補高便座と一緒に使うと  
さらに立ち座りがラクに!



タンクレストイレ  
で広々空間!

正面の空間が広がり、立ち上がりや  
すく掃除もラクに!  
空いたスペースを  
収納にすることも  
できます。



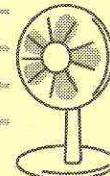
段差解消で安心安全

廊下とトイレの床の高さを合わせて、  
出入りを快適安全に。

疲労回復!

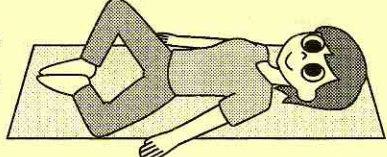
**ごろ寝体操**

~うつぶせひねり~

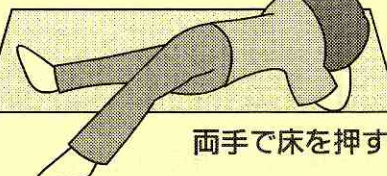


暑い時期にクーラーの効いた部屋ですずっと過ごし  
ていると外と中の温度差が大きくなり、自律神経が  
乱れて体調を崩しやすくなってしまいます。暑い時  
期の運動は疲れてしまっている気が出ない…。です  
が、運動は自律神経にいい影響を与えるのです。負  
担感の少ない「ごろ寝体操」で夏バテを解消し、体  
調を整えましょう。

◆仰向けに寝て両ひ  
ざを曲げ、足裏を  
合わせて深呼吸



◆うつぶせに寝て  
片足をもう一方  
の足の外側へ動か  
す



体操の他にも、こまめに水分を摂ったり、栄養  
バランスのいい食事を心掛けるなど、できるこ  
とから夏バテ対策を始めましょう。

**あぶらとり紙**

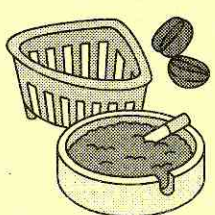
使っていないあぶらとり紙を化粧ポーチの中に入  
れっぱなしということはありますか? あぶらとり  
紙は、余分な皮脂や汚れを吸い取ってくれます。こ  
の利点を活用して、身近にある小物の脂(油)汚れを  
キレイにしましょう。

- ◆眼鏡
- ◆スマホやタブレットの液晶画面
- ◆メイク用の手持ち鏡
- ◆コンロ周りに置いてある小物

※傷がつかないように優しく拭いて  
ください。



**コーヒーの  
出がらしが大活躍!**



①消臭剤

優れた脱臭効果があるので消臭剤として活躍します。  
生ごみやタバコには出がらしをそのまま三角コーナ  
ーや灰皿に入れ、靴や衣類にはしっかりと乾燥させ布に  
包んだりネットに入れて使うことができます。

様々な場所で毎日飲むコーヒー、  
1人につき1週間に約10.6杯飲んで  
いるそうです。その時に出る出  
がらし、ただ捨てるだけではもっ  
たいない!そこで、簡単な再利用  
方法をご紹介します!

②洗剤

しつこい油汚れには乾燥させた出がらしを振りかけ、スポンジ  
でこすって洗うだけでキレイになります。また、水分を絞った  
出がらしをガーゼなどで包んで靴みがきに使うと、豆に含まれ  
る油分でしつとりツヤツヤになります。

③入浴剤

お茶パックやネット状のものに詰めお風呂に  
入れたらコーヒー風呂に。体脂肪燃焼による  
発汗作用や美肌効果、セルライトを除去した  
り角質を取るなど様々な効果が!



※コーヒーの色が付いてしまう可能性があるため、入浴後は早めに浴槽を洗ってください。

●トイレに関するお問合せ・カタログご希望の方はお気軽にご連絡ください。