

LP ガスは燃焼による排出ガス中のCO<sub>2</sub>量は、石油や石炭に比べて非常に少ないことから地球に優しいエネルギーと言えます。  
 当社ではLPガスを利用した冷暖房器や給湯器・発電システム、高効率燃焼機などのエコロジー・省エネルギー機器の普及に努めております。

# ざつがくかわら版

## Vol. 33



須賀川ガス株式会社  
 須賀川市御町44 TEL0248-75-2188  
 FAX0248-76-5596

チャレンジ 25  
 未来が変わる。日本が変わる。

今回のおすすめ商品は…

### ■高効率ガス風呂給湯器です

効率よくお湯が沸かせます！！

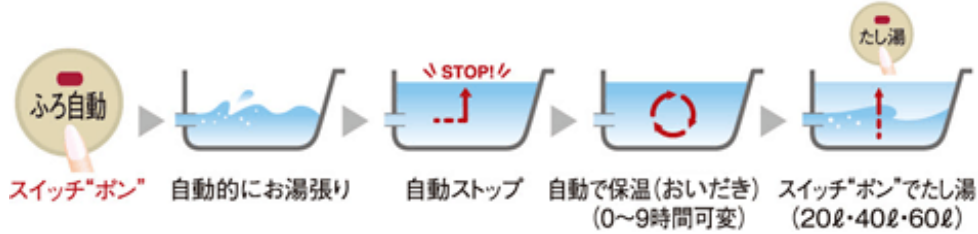


■年間使用エネルギー比較



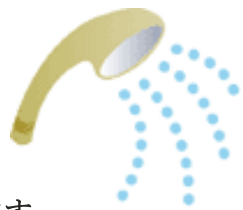
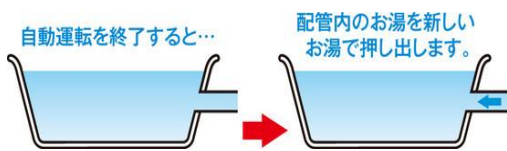
■レンタル価格 月々 **1,890円** (10年)

### ■オートタイプ

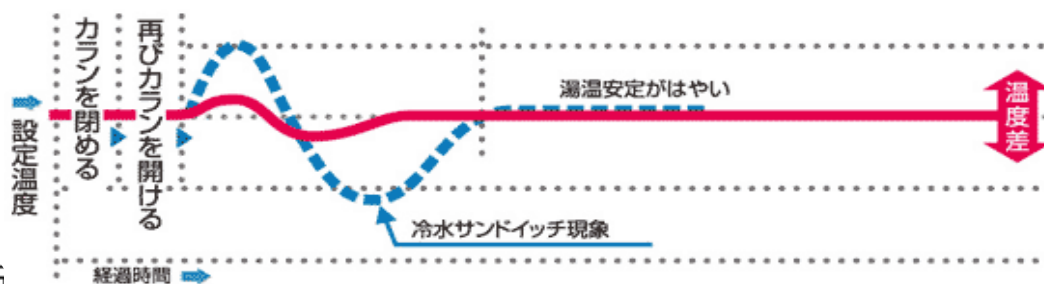


### ■配管洗浄機能

### ■給湯能力 24号



### ■Q機能 いつでもすぐに適温シャワーをご利用いただけます。



## お手入れ簡単 最新ガラストップコンロ (卓上用・埋込型)

### 商品の特長

- ①天板は焦げ付きにくい構造になっています。
  - ②ごとくを外して拭くだけです。
  - ③IHコンロと比べてお料理は、早く出来ます。
  - ④同時使用しても火力が弱くならず使用出来ます。
  - ⑤グリルも水を入れずに上火と下火の両面で焼く事が出来ます。
  - ⑥他にもグリルは、トーストや焼き茄子(なす)などオープンとしても使用できます。
- 下記商品以外にも色々な商品がございますので、お気軽にスタッフにお声をかけてください。  
 10月下旬に弊社の感謝祭にて、最新式のガラストップコンロを展示いたしますので宜しくお願いします。



リンナイ製 RTS61AWG10RN-V  
 リース価格 ¥1,470 × 60回



リンナイ製 RHS71W15G7R-STW  
 リース価格 ¥3,150 × 60回



## チャレンジ 25 キャンペーン



### 今回はLED照明の上手な使い方…

LEDを上手に使うキーワード、「調色・調光」今回は「調色」を説明したいと思います。照明を上手に使って、快適生活しながら節電につなげたい。そのキーワードになるのが、「LED」。ただ、まだまだ新しい光源なので選び方・使い方には注意が必要です。

調色とは、光の色を変えること、気分やシーン合わせて変えることで、快適生活の第一歩

①活動的にする白い光(昼光色・昼白色) … 基本的には、作業をする勉強部屋や書斎、暑くなる季節は白い光で体感温度が1~2℃変わります。

②オレンジがかった光(電球色) … くつろぎの空間、ベッドルーム・夕食後のくつろぎタイムはオレンジの光

LED電球でも、色を変えられるものがあります。また、調色は、節電にもつながるのです！！リビングなどの滞在時間が多い場所を白い光に変えると、暑苦しさや軽減され、涼やかな雰囲気になります。

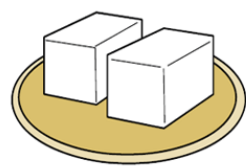
ただし、やりすぎは禁物。白い光ばかりでは、休まらない場合があります。スタンドなどでオレンジ色の光を残しておきましょう。眠る直前は、オレンジ色の光の中で過ごすことが快適な睡眠につながりますので、基本的にはベッドルームはオレンジ色の光がおすすめです。



◆栄養素のお話 その33◆ 大豆イソフラボンの巻

最近、よく健康食品やサプリメントなどで聞かれる「大豆イソフラボン」よは？ 女性ホルモン「エストロゲン」と似た働きをすることがわかり注目されています。抗酸化物質の一種で細胞にダメージを与える「活性酸素の」働きを抑えてくれるのです。特長としては女性の美しさや若々しさを手助けしてくれることにあります。加齢とともにエストロゲンの分泌量が減少すると、やがて「更年期障害」と呼ばれる体と心のトラブルが見られることがあります。そこで大豆イソフラボンは、エストロゲンの不足を補い、トラブルを予防してくれるのです。\*美しい肌を作る…コラーゲンを増やして張りを保つ働きや細胞の新陳代謝を高める。\*骨粗鬆症を予防…適度な運動や日光浴と骨の元となるカルシウムをしっかり摂り、その流出を防ぐエストロゲンの働きを大豆イソフラボンでサポートすることも。\*生活習慣病を防ぐ…血液サラサラの効果もあるようです。\*やる気をサポート…脳の血液循環をよくし、脳細胞の働きを活発にする。などの効果もある一方で摂り過ぎると体に変調をきたすこともあるので注意しましょう！ 摂取の目安としてはみそ汁で6杯・豆腐で1/2丁・納豆で1パック・豆乳でグラス1杯など普段の暮らしで無理なく摂取できるよう心がけましょう。

大豆イソフラボンの多い食材 … 豆腐・油揚げ・もやし・おからなど…



かんたんクッキング

もやしとほうれん草のナムル



材 料 (4人分)

ほうれん草 1把 (300g) 豆もやし 大1袋 (300g)  
 (A) ゴマ油 大さじ2 しょうゆ 小さじ2 白炒りごま 大さじ1  
 にんにく (すりおろし) 小さじ2 長ねぎ (みじん切り) 大さじ1  
 塩 小さじ1 ※片方だけ作る時は分量に。

作り方

1. (A)の材料は合わせ、半分づつ2つのボウルに入れておく。
2. 大きい鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)をくわえる。豆もやしを歯ごたえが残る程度に強火でさっとゆで、水気を切ってからボウルに入れて1と和える。
3. ほうれん草をゆで、流水で軽く洗ってから水気を絞る。4~5cmの長さに切ってからもう一つのボウルに入れ、1と和える。  
※どちらも味が足りない時は塩少々を加えて混ぜる。
4. そのまま冷ましてから器に盛る

\*もやしはひげを取って使うとおいしさが倍増しますので試してみてください。  
 \*ほうれん草は、根と茎を先に湯につけ、後から葉の部分を入れると均一にゆでられます。  
 \*長ねぎはお好みで省略してもOK! 辛味が欲しい時は一味唐辛子を加えてみてください。  
 \*なす(縦1/4に切ってからゆで、縦に細かく割く)やニンジン(4~5cmの千切り)でもおいしく作れます。

クロスワードパズル

1		2	3		4
		5			
6	7		8		
9			10		
	11				
12			13		

答


よこのかぎ

- 1 キッチンコンロの上部に設置する排気設備。
- 5 道にはこれがあります。
- 6 出身国。
- 8 ○○情。恋○○。
- 9 これがある人「○○が良い」
- 10 鉄道車両。○○○モーターカー。
- 11 主治医のこと。
- 12 1、2、3、○、5・・・
- 13 機械などの清掃に用いられる布のこと

たてのかぎ

- 1 効いている部屋は涼しいです。
- 2 自分で作ったもの。
- 3 これがつくと元のものより高価値になる。○○価値。
- 4 これを空気中におくと白煙がでます。
- 7 たくらみ、策略。「何か○○○○がありそうな顔」など。
- 8 時代劇など兄をこう呼ぶ。
- 10 本島から遠く離れた島。

前号のクロスワードの答え … セツブン

クロスワードパズルを解いて、□の中の文字を並べ替えてできる言葉を探してくださいね。  
 答をハガキかFAXで当社クロスワード係まで送ってください。  
 住所・氏名を忘れずに書いてくださいネ! 今後もクイズの答え・ご意見ご感想・ご要望などお寄せください。  
 あて先 〒962-0053 須賀川市御町44 FAX 0248-76-5596  
 正解の方の中から抽選で10名の方に『アララSマイルド』を差し上げます。  
 締めきりは11月15日必着! 答は次号にて…  
 当選された吉川様他9名の皆様には賞品を持参させていただきます。楽しみに待っていてくださいね。



また、ちょっと間があいてしまい申し訳ありません。いつも当社をご利用いただき心より感謝しております。今年も一日の寒暖差が大きく、また暑い日も続いております。また、梅雨入りしても雨が降らなくてお困りの方やゲリラ豪雨で大変だった方も大勢いらっしゃるかと思います。この夏は暑くなるとの話もあります。そんな中で体調などはいかがでしょう? 当社も様々な出来事を教訓とし新たな取り組みを進めております。皆様の生活に寄り添いながら色々な形でお手伝いできるよう日々努力しております。器具の不調などあればいつでも気軽にお声をおかけください。より安全にガスをお使いいただけるようより身近にお客様のご要望に応えられるよう社員一同努力していきます。クイズの答え、ご意見・ご感想・ご要望などをいただけましたら紙面及び活動に反映させていただきます。皆様と一緒にいつもの日常をおくれることを祈りながら… 今回も作成させていただきました。  
**\*お困りごとなどございましたら、なんでもお気軽にご相談下さい。 スタッフ一同**

エアコン丸洗い



エアコンは  
お掃除が  
必要です!



- ・嫌な臭いがする・・・
- ・エアコンの効きが悪い
- ・電気代が高い

カビ・ダニ・ホコリ・たばこの煙が原因です!

家庭用エアコン  
(壁掛けタイプ)

2台目以降割引!!

1台 **12,000円**

2台目~ **9,000円** (税込)

天然水の販売始めました

この度の東日本大震災による福島原発事故により、安全な食品への関心が高まってきている中で当社もお客様の食の安全をお守りするために山梨県・忍野から取れた天然水の販売を始めました。酒スーパーやスタンドの店頭にも置いてあります。これにともない酒のまいどやでも配達をさせていただいています。従来通り酒スーパーのチラシ掲載商品、店頭商品の配達もしております。お気軽にお問い合わせ下さい。

配達価格(水のみ)

1箱 (6本入り)  
**600円(税込)** (1本100円)  
 2箱目から(計12本~)  
**1箱540円(税込)** (1本90円)

- 配達地域: 須賀川市限定
- 基本配達料: **300円(税込)**  
 但し、ビール、発泡酒、第3のビールは1ケースにつき100円(税込)別途頂戴します。  
 前日夕方5時までのご注文で、翌日配達いたします。  
 お会計は商品配達時、現金引換えとなります。



ご注文、お問い合わせは  
**0248(75)2188**