

ISO14001 : 2004 認証取得企業

LP ガスは燃焼による排出ガス中のCO₂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. 34



須賀川ガス株式会社

須賀川市御町44 TEL0248-75-2188 FAX0248-76-5596



未来が変わる。日本が変わる。

流し台からカンタン取り替え! 新発想のシステムキッチン

価格も工事費もリーズナブルに! 快適で使いやすい...
ホーローシステムキッチン!! そんな新発想のシステムキッチンです。

Before
今お使いの流し台

ゴミがたまって掃除が大変! 見た目も悪い

ゴミがたまるスキマ

コンロ横 コンロの

After
カンタン取替
ホーローシステムキッチン

スキマがなくなりスッキリ

ガス工事もカンタン!

スキマがなくなりスッキリ

スッキリ掃除できる奥行80cm

高品位ホーローのキャビネットでキレイ

お使いの流し台とピッタリ同サイズ

ピッタリ納まる

※写真はイメージです。

サイズ/リネーション: 270-250-240-220-210-190-180-170-160cm

しつこいキャビネットの汚れ...

キャビネットの痛み・汚れが目立って気になる...

カンタン取替!

お手頃価格で新登場! I型 間口180cm ベースキャビネット価格 **¥132,900~**

取付工事費別途

サッと拭くだけでキレイ

汚れても軽く拭くだけでお手入れ完了。調味料がこぼれても跡が残りません。

傷つかないからキレイ

金属タワシでゴシゴシすっても傷がつきません。



ニオイを寄せつけないからキレイ

酸やアルカリに強いからキレイ

湿気に強いからキレイ



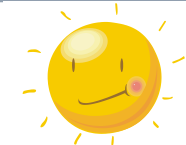
コンロ横



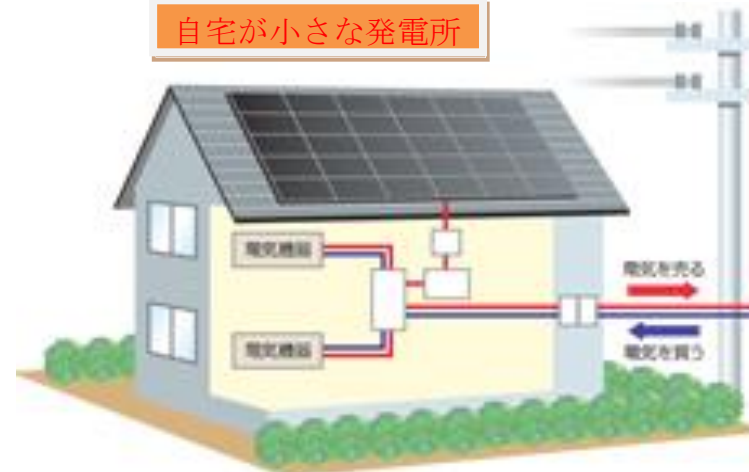
コンロの後ろ

クリーンエネルギーをわが家で

太陽光発電



自宅が小さな発電所



特に晴れた日の日中は発電量がピークになるため電力が余るケースが多くなります。

太陽が輝いている昼間は、ご家庭で使う電力(消費電力量)より、太陽電池が作りだす電力(発電量)が上回るため、

発電量 - 消費電力量 = 余剰電力
を電力会社に「売る」ことができます。
「余った電気」が「売れる電気」になります。

平成26年度
余剰買取 (10kw未満) 10年固定
1kw 37.0円 (税込)

無料見積りいたします

須賀川ガス(株)

0248-75-2188 まで

チャレンジ 25 キャンペーン



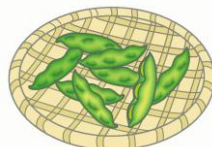
今回はLED照明の上手な使い方...前回に続き今回は「調光」を説明したいと思います。調色とは、調光というのは、明るさを変えること光をかけるとチラツキが出る蛍光灯に比べ、LEDは調光が得意! スムーズに違和感なく明るさを変えられます

- ①夕食前の早い時間 ... 100%の明るさで活動的に生活
 - ②夕食時 ... ダイニングの明るさは100%にしてリビングの明かりを10%か0%に。こうすることで、ご家族の意識がお食事や会話に集中しやすくなります。
 - ③夕食後のテレビタイム ... ダイニングは0%か10%に。リビングも50~80%の明るさに落とし、だんだんカラダが睡眠モードになってきているので、違和感がなくリラックスできます。
 - ④終身30分前~1時間 ... ダイニングは0%に。リビングは10%~20%の明るさで。眠る直前まで強い光を浴びると、睡眠の質に関わるメラトニンというホルモンの分泌がおさえられてしまうというデータがあります。
 - ⑤夜中 ... 夜中にトイレで起きてしまうという人は多いはず。問題は、その後にスムーズに眠りに戻れない人が多いということ。そこで、夜中のトイレでは廊下もトイレも5~10%の明るさで。やわらかい光の中で起きてベッドに戻れば、スムーズに眠りに入れます。
 - ⑥朝 ... どうしても、朝なかなか起きられないという人は、起床時にベッドルームを100%の明かりにすれば、体内時計がリセットされ、スムーズに起床できます。
- LED電球の「調色」「調光」機能を上手に使って、快適生活と節電の両方を実現しましょう。

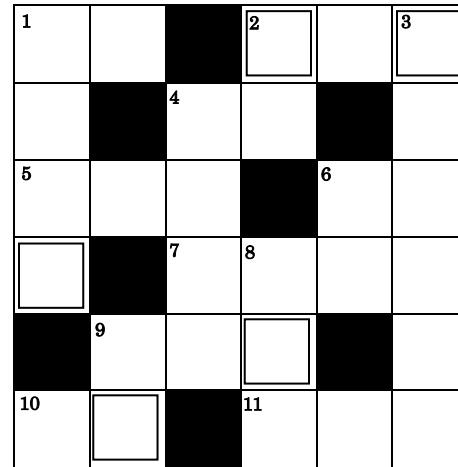
◆栄養素のお話 その34◆ カリウムの巻

カリウムとは、ナトリウムやカルシウムと共に、神経や筋肉の機能を正常に保つ必須ミネラルの一つです。カリウムは、ナトリウムと共に、細胞の浸透圧を維持するという生命活動の基本的役割を担っています。また、カリウムはナトリウムの排出を促進して血圧を下げる作用があることから、血圧を正常に保ち、筋肉の収縮をスムーズにする効果や、腎臓での老廃物の排泄を促すなどの効果があることがわかっています。カリウムが不足すると、食べ物から摂取されるナトリウムが過剰となり、高血圧を引き起こします。また、夏場など発汗により低カリウム血症となり、筋肉の動きが鈍くなり、夏バテの原因となったりもします。このほかカリウム欠乏は、不整脈・心不全・排尿困難・手足の痙攣（けいれん）などの症状を引き起こすことがわかっています。カリウムの過剰摂取には特に悪影響は確認されていません。ただし、腎臓機能が低下している方は、カリウムの過剰摂取により、高カリウム血症を引き起こすことがわかっていますので注意してください。カリウムは、調理で失われやすく、煮物の場合は約30%も失われるとされています。さらに、食塩を多く摂取してしまうと、ナトリウムと一緒に排泄されてしまいます。また、コーヒーや酒、甘いものもカリウムを減少させる要因となるので、ナトリウム過剰摂取とならない為にも、果物や野菜、イモ類、豆類を幅広く摂取することが必要です。

カリウムの多い食材… 切干大根・たけのこ・枝豆など…



クロスワードパズル



答

よこのかぎ

- ここに願い事を書きます。
- 〇〇〇テスト。〇〇〇学。
- 英語で「Moon」。
- 冷蔵庫にあります。
- 茨城県の県庁所在地。
- ブラジル音楽のこと。
- 束縛、規制がないこと。自由。
- インテリアの1つ。カーペット。
- 冷却されること。

たてのかぎ

- これからの季節の必需品。
- 春夏秋冬のこと。
- 手首につけます。
- 魚を釣る場所です。
- 「蓑」と書きます。
- データを探し出すこと。
- 高級料理の1つ。毒があります。

前号のクロスワードの答え … かいすいよく

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『 』を差し上げます。
 締めきりは8月15日必着！ 答は次号にて…
 当選された〇〇様他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。



いつも当社をご利用いただき心より感謝しております。またちょっと間があいてしまい申し訳ありません。新年度が始まりましたがいかがお過ごしでしょうか？ 2月に爆弾低気圧が発生し2度の大雪で被害にあわれた方もいらっしゃると思います。心よりお見舞い申し上げます。ここ数年の今までにない気象状況の変化に戸惑っているのが正直な気持ちではありますが、どんな状況でも当社は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お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でお客様のご要望に応えられるよう社員一同努力してまいります。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きたいと思っております。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**

かんたんクッキング

たけのこご飯

材 料 (2~3人分)

- ゆでたけのこ (小) 1本 米 2合 油揚げ 1~2枚
 だし汁 2カップ しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1と1/2
 塩 小さじ1/4 あれば 木の芽(山椒)など

作り方

- 米を研ぎ、水を切った後、炊飯器に入れてだし汁を加え、30分ほどおく。
- たけのこを食べやすい大きさに切る。まず穂先と根本に切り分け、穂先は縦半分にしてから縦に薄切りに。根元は縦半分にした後、横に薄切りにしてから2cm程の短冊に切る。油揚げは縦半分にしてから6~8mm幅に切っておく。※調味料はお好みで調整してみてくださいネ…
- 炊飯器に醤油と酒、塩、たけのこ、油揚げを加えてよく混ぜた後、普通に炊く。
- 炊き上がった後、底から全体をかき混ぜてから器に盛り木の芽などを添える。

たけのこは市販の水煮を使うと手軽です。

旬には、生のものを以下の要領でゆで季節の味を楽しみましょう。

- 皮つきのまま、穂先を斜めに切り落とし、縦に一本、半分ほど切れ目を入れる。
- 米のとぎ汁を半量以上加えた水1リットルを沸騰させ、1)のたけのこを入れ弱火~中火で1時間ほどゆでる。
- 竹ぐしが、すつと通るようになったら火を止め、そのまま冷ます。
- 皮をむき、水でよく洗う。水を張った容器に入れて冷蔵庫で保存し、水は朝晩変える。

※だしは糠節と昆布、または昆布のだしを使います。

※油揚げの油が気になる場合は、事前に数分ゆでて油抜きをしておきます。

須賀川ガス 酒のまいどや

酒スーパーのチラシ掲載商品、店頭商品の配達をいたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

- 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。



調味料の配達もいたします。

- ① 食塩 5kg 494円(税込) 1kg 116円(税込)
- ② 白砂糖 1kg 214円(税込)
- ③ サラダ油 1.5L 450円(税込)
- ④ 酢 1.8L 441円(税込) 900ml 248円(税込)
- ⑤ しょう油 1.8L 357円(税込) 750ml 255円(税込)
- ⑥ 本みりん 1.5L 450円(税込)

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