

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. 28



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。

LED照明に変えてみませんか？

LED 照明 実施例

福島県(当社 SS)



当社の LED の特徴

明るい

他社比 1.7~2 倍

他社 5000lm
当社 8000~10000lm

安価

他社比 約 1/2

S社 22万円
当社 9.8万円

省エネ

他社比 2/3

400W水銀灯相当
他社 100W
当社 54~69W

24時間店では抜群の節電効果が得られます

- ・水銀灯タイプ
- ・蛍光灯タイプ
- ・アパートの常夜灯などにも最適です。



詳しくは下記まで気軽にお問い合わせください
フリーダイヤル 0120-56-2188
ホームページ <http://www.sukagawagas.co.jp/>

女性専用30分フィットネス **カーブス** 須賀川西川店 オープン！

卸町本社敷地内に
2010年11月9日(火)
オープン！

テレビ・マスコミで
話題沸騰！

TBS系
はなまるマーケット
フジテレビ系
とくダネ！
日本テレビ系
ズームイン!!SUPER
NHK
おはよう日本
テレビ東京
ガイアの夜明け

カーブス 須賀川西川店

88歳までの女性の皆さん、カーブスは女性だけの健康体操教室です。

- ◆手軽に誰でも何歳でも！
 - ◆1回わずか30分！
 - ◆予約不要でお好きな時間に！
 - ◆スタッフも女性だけの安心サポート体制！
- 運動が苦手な方でも大丈夫！
一人ひとり親身にサポートいたします。



お問合せは、**カーブス 須賀川西川** 0248-94-8616 まで。

チャレンジ 25 キャンペーン

- 今回は LED 照明をご紹介しましたが、省エネタイプを選ぶだけでなく、使う人にしかできない省エネ対策も忘れずに。
- *器具の掃除で明るさアップ！ ランプやカサが汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめにお手入れしましょう。
- *点灯時間を短くしよう！ 必要のないあかりはこまめに消しましょう。長時間部屋を空けるときは消した方が経済的です。蛍光灯は極端に頻りに点滅させるとランプの寿命が縮むので注意しましょう。
- *待機消費電力を削減しよう！ リモコン機能(点灯・消光・調光など)を使用中は約1Wの電気を消費しています。壁スイッチの電源を切る習慣をつけて、待機消費電力を削減しましょう。
- *買換えは、インバーター式器具がおすすめ！ インバーターとは周波数変換機のこと。家庭に届く電気の周波数を目的に合わせて変換するものです。ON・OFF だけでなく明るさ調節もできるから、従来の器具にくらべて省エネ効果が優れています。また、電球形蛍光灯にはインバーターが組み込まれています。従来の電球形蛍光灯に比べて立ち上がり時間も大幅に改善されました。

◆栄養素のお話 その28◆ カプサイシンの巻

とうがらしの辛味成分であるカプサイシンは種子に多く含まれます。体脂肪の分解を促進し、肥満を予防する・体内エネルギー消費を促進させる・食欲を増進させる・胃腸内の殺菌作用、健胃作用、疲労回復など様々な効果・効能があるようです。体内に摂取されることで脳からホルモンの一種であるアドレナリンの分泌を促すのです。アドレナリンは心拍数を増やし、血圧の上昇や血流の改善に作用します。そのほかに脂肪の分解機能も持ち合わせていて、この時エネルギーを消費することから新陳代謝の改善・エネルギー代謝の活性化・発汗の促進という作用があり、有酸素運動と組み合わせることでダイエットなどに効果があるといわれています。辛みは舌や胃を刺激して食欲をすすめます。また、料理に塩味をつけなくても辛みによっておいしく食べられるという利点もあり、塩分の摂りすぎを防ぎ高血圧を予防します。ただ、気を付けておきたいのは摂取量です。特に決まった量があるわけではありませんが、摂取しすぎると粘膜の炎症や胃痛、胃けいれんや腸の炎症などを引き起こしてしまいます。

カプサイシンの多い食材…

唐辛子・コチジャン・キムチ・タバスコ・チリパウダーなど…



かんたんクッキング

厚揚げマーボー丼



材 料 (2人分)

ご飯 茶碗 2~3 杯分 厚揚げ 1 枚 豚ひき肉 100g
 ニラ 1 束 長ネギ(みじん切り) 1 本 ショウガ(みじん切り) 1 片
 ニンニク(みじん切り) 1 片 ゴマ油 大さじ2 鶏ガラスープ 100 cc

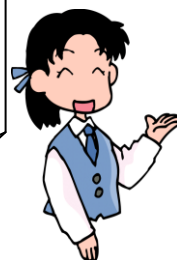
(A) 酒・赤味噌 各大さじ2

豆板醤・醤油・砂糖・オイスターソース 各大さじ 1/2

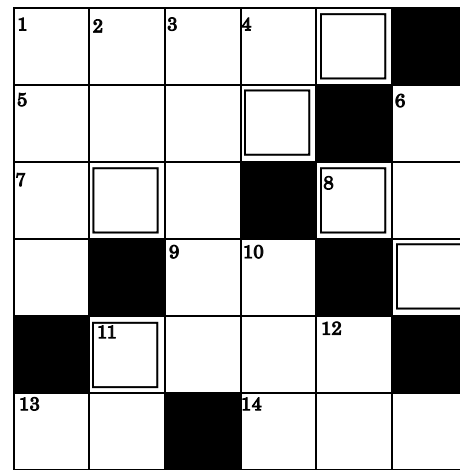
作り方

- ① (A)を小さなボールなどで合わせておく。
- ② 厚揚げはタテに半分に切り、1 cmの厚さに切る。ニラは2~3 ほどに切る
- ③ フライパンにごま油 大さじ1 をひき、ニンニク・ショウガ・長ネギを弱火で炒める。
- ④ 香りが立ってきたら、豚肉を加え、中火でパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ④に鶏ガラスープを入れ、煮立ったら弱火にし、厚揚げを加える。①を回し入れ、ゆっくりなじませながら味が染み込むまで煮る。
- ⑥ 最後にニラを加え、ゴマ油の残り(大さじ1)を回し入れて火を止める。
- ⑦ 器に盛ったご飯の上に⑥をかけて出来上がり。

*材料は、その他にも、もやし・椎茸・春雨などがよく合います。
 *仕上げに花椒(中国山椒)ほ振ると本格的な美味しさに!
 *鶏ガラスープは、市販の顆粒のものでOKです。



クロスワードパズル



答

イ

よこのかぎ

- 1 元日の日の出
- 5 ○○○○キック 角 隅
- 7 ユキ○○○・○○○おとし
- 8 歩けば棒に当たる?
- 9 ○○渡り・○○引き
- 11 寒い時、首に巻く
- 13 リビングルーム
- 14 エンゲージ○○○

たてのかぎ

- 1 五稜郭や競馬場がある
- 2 ○○○・ド・フランス(自転車レース)
- 3 桃の節句
- 4 イエス ⇄ ○○
- 6 木の幹をくりぬいた丸木舟
- 10 方言のこと
- 11 祈願のため奉納する木の額
- 12 ○○ 銀 銅

前号のクロスワードの答え … タイヨウコウ発電

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 須賀川市卸町 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 3 月 15 日必着! 答は次号にて… 当選された谷口様他 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。

こんにちは いつも当社をご利用いただきありがとうございます。天気予報では厳寒との事ですが寒さ対策は大丈夫でしょうか。くれぐれもお体に注意してお過ごしください。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。ガスのお客様には本紙以外にも季刊誌「あすとも」を配布させていただいていますが、その中の記事に「LP ガス安心ガイド」が掲載されています。併せてお読みいただき、より安全にガスをお使いいただけたらと思っております。今後もクイズの答え、ご意見・ご感想・ご要望などをいただけましたら紙面に反映させていきたいと思っております。皆様と一緒に楽しい紙面づくりをと思っておりますので、あわせてよろしく願いいたします。

*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

ガスもIHコンロも当社で…



ビルトインガステーブル
 ・RHS-71W10G7R(デリシア)
 ・本体希望小売価格 ￥286,650
 ・特別価格 ￥186,000
 (工事費別途)・リースもあります



写真は KZ-HSW32A

IH クッキングヒーター
 ・KZ-J T75MS (右オールメタル対応)
 ・本体希望小売価格 ￥367,500
 ・特別価格 ￥273,000
 (工事費別途)

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。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