



たんぽぽ



2006/10月号

Vol.70

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

みんなで考えよう！ エコ ライフ

地球にも人間にも優しく気持ちいい生活、エコライフ。ほんのちよつとしたことでも、皆でやると大きな力となります。大事な資源、大切な環境を守りましょう。

10月

エネルギーを上手に使おう

コンロを上手に使おう！

炎が鍋底からはみ出さないように。はみ出した分はムダになります。CO₂も削減！

保温をひかえよう！

電気ジャーポットで1日2回お湯を沸かし、24時間保温すると約30円。その都度コンロでお湯を沸かす12回分のお金が必要になります。また、ジャー炊飯器で3合のごはんを半日保温すると、ごはんを2回炊く電力量を消費します。(ガスなら3回炊くことができる) CO₂も削減！

水を大切に使う

汚れた鍋や皿をそのまま洗うと水が汚染。魚が住めるようにするためにはどれ位の水が必要でしょうか？(浴槽300ℓとして)

天ぷら油 500ml —— 浴槽×3.30杯
マヨネーズ大さじ1 —— 浴槽×1.3杯
しょうゆ大さじ1杯 —— 浴槽×1.5杯

油汚れの皿を重ねない

必要以上の水と洗剤を使わないよう。時間も短縮になるよ。

米のとぎ汁やゆで汁も利用！

とぎ汁やゆで汁も、下洗いに使っちゃおう！ 麺のゆで汁には小麦粉の粒子が入っているので油もよく落ちます。

お湯を上手に使おう！

水道水を沸かすより、湯沸かし器のお湯を沸かす方が熱効率がよくお得です。CO₂も削減！

冷蔵庫を上手に使おう！

冷蔵庫の開閉を20秒から5秒にするだけで年間360円のお得。CO₂も削減！

ガソリンを上手に使おう！

車に10キロの荷物を載せて100km走行した場合、約21ccの燃料を浪費。必要ない荷物ならすぐに降ろしましょう！！

牛乳コップ1杯 —— 浴槽×1.0杯
みそ汁お椀1杯 —— 浴槽×4.7杯

洗う前にふき取ろう

油やソースなどは洗う前にiraない紙、古い布、野菜の皮などで拭こう

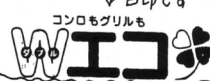
洗剤を使わずに洗ってみよう！

油汚れの無い物、汚れの少ない物は洗剤なしで洗ってみよう。アクリル毛糸で作るたわしならよく落ちるよ。



省エネ高効率ガスコンロ

リンナイエコシリーズは、内炎式トルネード燃焼で熱効率が高く、地球にもおサイフにもやさしいコンロです。炎が内向きにうず巻状に燃焼するため、鍋底から炎がはみ出にくくムダがありません。1年間の使用で、ユーカリの木を10本植えたのと同じCO₂削減効果があるのです。しかも3年間で約16,700円のガス代節約もできます。(熱分布の向上で少ないガス消費量でハイカロリー化を実現) 約250℃になると自動消化する天ぷら油過熱防止センサーもついて安全・便利！！お買換えの際はぜひご相談下さい。



秋の七草

ハギ・キキョウ・クズ・ナデシコ・オバナ (ススキ) オミナエシ・フジバカマ

春の七草は粥にして食べますが、この秋の七草は觀賞して楽しめます。

七種の選出は下記の山上憶良の2種の歌によるものとされています。

萩の花 尾花葛花 なでしこが花 をみなえし

また藤袴 朝貌が花

秋の野に 咲きたる花を 指折り (およびおり)

かき数うれば 七種 (ななくさ) の花

山上憶良 (やまのうえのおくら)

◇ チキンロールの甘辛煮 ◇

鶏もも・2枚 ニンジン・半分
サイインゲン・8本 サニーレタスなど

〈合わせだし〉だし汁・600cc 酒・100cc
みりん・大4 砂糖・大4 醤油・100cc
生姜薄切り

- ① 鶏肉は皮を下にして広げ、肉の厚い部分に切れ目を入れなるべく平になるように開いて、フォークで全体に刺し穴をあける
- ② ニンじんは鶏肉の幅に合わせて棒状に切り、インゲンも長さを合わせる
- ③ 鶏肉の上に②を二本位ずつ乗せ、軽く塩こしょうして巻き、タコ糸で縛る
- ④ フライパンにサラダ油を敷き中火にかけ、③の表面に焼き色をつける
- ⑤ 鍋に〈合わせだし〉を入れ強火にかけ、煮立てば②を入れ落とし蓋をして20分位煮る
- ⑥ そのまま粗熱が取れるまで置き、汁気を切って、タコ糸をはずし、食べやすく切る
- ⑦ 皿にサニーレタスなどの添え野菜を敷きチキンロールを盛る

萩の花 尾花葛花
なでしこが花
をみなえし
また藤袴
朝貌が花



逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去のできる浄水器はありません。NASA使用・業界初のシステムです。

モニター価格 ¥198,000 (税別) 屋外設置型

モニター価格 ¥155,400 (税別) 室内設置型

別途標準工事費 ¥21,000 (税別)

フィルター交換費 ¥1,500 月平均





たんぽぽ



2006/11月号

Vol. 71

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

秋の夜長の 脳トレーニング

人間の脳は20才を過ぎると、どんどん老化していくとか。その老化を防ぐためには体と同じで鍛えたり、刺激を与えるといいそうです。秋の夜長、楽しみながらトレーニングしてみましょう!

11月

百ます計算

- 右図のような表を作り、たて・よこに0~9までの数字をランダムに入れる
- たて・よこの数字をマスを埋めるよう計算(3+2、8+2、6+2・・・というように)
- たし算が終わればひき算、かけ算をする
- 1回が2分以内ならば普通レベルです
- 毎日、基本数字を入れ替えてやりましょう

	3	8	6	2	0	1	5	9	4	7
2										
6										
8										
9										
7										
1										
3										
0										
5										
4										

穴埋め言葉

- 空欄に漢字一文字を入れ、上下、左右で漢字二文字の単語を作りましょう(答えは一番下です)
- 例 日製本当
製本
日本・本業・製本・本当
4つのことばができます。

- 文古□物
- 着聖□力
- 人食□品
- 常関□続
- 先連□見
- 都会□同
- 不最□質
- 間草□物
- 翌早□食
- 高発□色

5つの言葉

- 3文字のことばを5つ暗記する(例えば、りんご・はさみ・ぼうし・ぱんだ・きいろなど)
- 1桁のかけ、足し、ひき算を5問する(例えば、5+4・6×7・10÷2・6-4・7+7など)
- 最初に暗記した5つのことばを声に出して言う

足くび体操

- 末端の神経を刺激し、脳の信号を隅々まで伝えます
- 手の指を足の指の間に付け根まで、しっかり挟みこむ
 - 足の力を抜き、ゆっくりと20回ほど足首をぐるぐる回す
 - もう片方の足くびも同じように回す



ぐーちよきぱー体操

- 全身の神経の流れをスムーズにします
- 座って両足を伸ばし、両手は上に
 - 両手・両足でぐーちよきぱーを繰り返す
 - 左手右足・右手左足で交互に繰り返す



このほかに脳を刺激するトレーニングとして、囲碁・将棋などのゲーム、ジグソーパズル、ぬりえ、絵を描く、そろばん、音読、料理、音楽鑑賞、歌うなどがあります。

いつもと違うことをすると、より脳は活性化されます!

足元からポカポカ! 温水式床暖房

燃焼しないから空気がキレイでにおいもない!

結露の発生を抑え、カビの原因を作らない!

温水を循環させるので経済的!

床からの伝道熱で自然な空気の対流!

遠赤外線なので体の芯からポカポカ!

日向ぼっこみたいなやさしい暖かさ!

乾燥せず湿度も下がらないから、お肌・ノドにやさしい!

床の色は6色。畳にすることも可能。広さも選べるので寒くなる前にご検討ください!

逆浸透膜アルカリ還元浄水器

これ以上の不純物分離除去のできる浄水器はありません!! NASA使用・業界初のシステムです!

モニター価格 ¥198,000 (税別) 屋外設置型

モニター価格 ¥155,400 (税別) 室内設置型

別途標準工事費 ¥21,000 (税別) 一度試飲してみてください!!

フィルター交換費 ¥1,500 (月平均)



☆カレーメンチカツ☆ 4人分

合挽き肉...300g 玉ねぎ...1 バター...大1 (カレー粉...小1 醤油...小2 ケチャップ...大2 ウスターソース...大1) 卵...1個 牛乳...大2 パン粉...3/4カップ クリームチーズ...8切れ

- 玉ねぎはみじん切りし、バターで炒め、冷ます。
- 冷えた合挽き肉に()の調味料を加え、練り混ぜる。粘りが出たら①と溶き卵を加えて混ぜ牛乳を加えさらによく混ぜる。パン粉を加えさっと混ぜ、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- 8等分し、中にクリームチーズを入れて包む。
- フライの要領で衣を付け、170℃の油で揚げる。

☆鶏肉と里芋のゴマ風味☆ 4人分

鶏もも肉...小2枚 里芋...8~12個 塩こしょう 小松菜...1/2把 酒...大2 コンニャク...1枚 (合わせダレ) 酒...大5 みりん...大3 砂糖...大1 醤油...大3 すり白ごま...大4 サラダ油、ゴマ油

- 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをからめる。
- 里芋、コンニャクは下茹でする。
- フライパンにサラダ油、ゴマ油を入れ中火にかけて鶏肉にこんがり焼き色をつける。里芋、コンニャクも加え炒め合わせる。
- (合わせダレ)を加え、中火で10分煮る。最後に3Cmに切った小松菜を加え、しんなりしたら火を止める。食べる時に一味や七味をかけるとおいしい

インフルエンザ予防

インフルエンザが流行する季節。日頃の養生が一番ですが、ついつい外出も多くなるとき。受験生や病人を抱える家庭では予防注射をするとか、外出の際のマスク着用などの予防策を考慮されていることでしょう。大流行しないことを願います。

12月

日常生活でできる予防法

- ① 体力をつけ抵抗力を高める
- ② 人ごみを避ける
- ③ 室内の適度な湿度と温度を保つ
- ④ 外出後の手洗いとうがい
- ⑤ マスクの着用
- ⑥ 予防接種



インフルエンザ脳症

子供が感染した時に発病する最も重い合併症。毎年数百人が発病し死亡率は約30%。25%の子供に後遺症が残ります。突然の高熱に始まり1~2日以内にうとうとした眠りから意識混濁した深い眠りに至る様々な意識障害を呈し、多くの場合痙攣を伴います。少しでもおかしいと感じたら、一刻も早く病院へ!

症状チェックシート

重要ポイント

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症(鼻水・咳・くしゃみ等の前触れがなく急に高熱が出る)
- 38℃以上の発熱と悪寒

要注意ポイント

- 関節・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む

ハイリスク群

- インフルエンザに感染すると重症化や合併症を引き起こす可能性の高いグループ
- 65才以上の高齢者
 - 妊娠 28週以降の妊婦
 - 慢性肺疾患(肺炎腫・気管支ぜんそく・肺線維症・肺結核など)
 - 心疾患(僧帽弁膜症・鬱血性心不全など)
 - 腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)
 - 代謝異常(糖尿病・アジソン病など)
 - 免疫不全状態の患者

上記に当てはまる人は医師と相談の上のワクチン接種が望ましいと考えられます。

~快適なくらしをお届けして44年~

LPガス・逆浸透膜浄水器販売工事
業界初! 有害物質除去率95%以上のシステム
(有) 二神石油ガス

長府直圧式石油給湯器をご使用中のお客様へ

下記の直圧式石油給湯器におきまして、内部部品の不具合により、ごくまれに微量の油漏れを生じる可能性があることが判明しました。つきましては、(株)長府製作所より点検・改修に参りますので該当型式をお使いのお客様は恐れ入りますがご連絡願います。

(対象石油給湯器型式名)

IB-422D IB-423D IB-425DKF IB-426D IBF-422DS IBF-423DS IBF-425DK IBF-426DS
IBF-427DS KIB-422D KIB-423D KIB-425D
KIB-426D KIBF-422D KIBF-423D
KTBF-423DA KIBF-425DKA KIBF-426D
KIBF-427D SRK-423DXJ FSK-422DS FSK-423D
1996年2月~2001年5月までに製造されたもの

もしインフルエンザに感染したら...

発症したら、48時間以内に病院へ! 抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を抑える効果が期待されるため早ければ早いほど症状が軽くなる場合があります。また、かぜ薬や解熱剤は、インフルエンザには効きません。

鳥インフルエンザ

鳥類のインフルエンザとヒトのインフルエンザのウイルスは違います。鳥インフルエンザ(高病原性)に感染した鳥は神経症状、脳炎、呼吸器症状、下痢等が現れ大量に死亡します。

トリからヒトへの感染は、病鳥と近距離で接触した場合、またはそれらの糞便や内臓に接触した場合が大半です。しかし、ヒトが感染・発症すると致死率がきわめて高く、発熱・咳・多臓器不全をおこします。多数の死亡した鳥を発見したら触らずに保健所などに連絡することです。

エンジョイ! クリスマス!!

テーブルキャンドル

- ☆ 赤いキャンドル 3本
- ☆ 姫りんご 数個
- ☆ もみの木の枝(なければ他の葉も可)

① お皿の中央にキャンドルを立てる



② キャンドルの回りを囲むようにもみの木を置く

短くカットした枝を並べていくだけ...

③ 姫りんごを飾る

赤や緑色のリボン飾ろう!
りんごはおもちゃでもOK



毛糸玉のガーランド

☆ 太めの白い毛糸

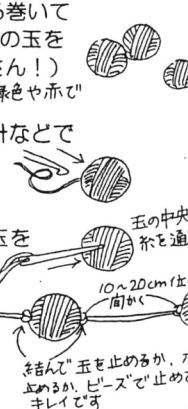
① 毛糸をぐるぐる巻いて直径2~3cmの玉をつくる(たくさん!)

② 糸始末はカギ針などで中へおしこむ

③ 毛糸用の針で玉をつないでいく

つなぐ糸は毛糸やリボン、麻ヒモなど

玉の中央に糸を通す
10~20cm位の間に
結んで玉を止めるか、ホドで止めるか、ビーズで止めてもキレイです
ツリーのオーナメントにしたり...
窓に飾ったり...



中華ちまき 4人分

- もち米...4合 干しエビ...大4
- 豚バラ肉...200g (あつさり好みなら鶏肉で)
- 干しいたけ...5枚 人参...1本 たけのこ
- (Aしいたけの戻し汁+水...1.5カップ)
- コンソメ...1 酒...大2 醤油...大5
- 砂糖...大1 ごま油...大3)

- ① もち米は前の晩からみずにつけておきザルにあげる
- ② ごま油で具を炒め、もち米も入れて炒める
- ③ A全てを入れ、水気がなくなるまで炒める
- ④ 竹の皮(なければアルミホイルでOK♡)に包み、40分ほど蒸す
簡単に超オイシイです! おためしあれ!