



たんぽぽ

2007/10月号

Vol. 82

熊本市田井島 2-1-14

二神石油ガス

0120-378-370



有限会社

健康のためのフク情報

オナラは我慢せずに外に出す！！

我慢したオナラは腸壁から吸収され、血液の中へ溶け込んでしまいます。腸で発生した毒ガスが全身にまわることになりますよ～！ 血液を汚さないためにも、ドンドン出そう～～♪



おなかのグーっ！を止める

静かな時に突然おなかが鳴って恥ずかしい思いをした人も少なくないはず。その原因はおなかに空気しかないのに胃腸が伸び縮みし、空気の圧迫で音が出てしまうのです。そんな時は息を大きく吸い込むこと。今まで伸び縮みしていた胃腸が一時的にピタリと止まり、音もしくなくなります。

足の指を動かして集中力アップ！

足の指には脳や目、耳のツボがいっぱい！両足の指をすばやく動かすことで、脳がグルグル回っているのを実感できるはず。こー一番集中したい時に、ボケ防止のためにぜひやってみて下さい！

賢い食べ合わせ

肉とパパイヤ

パパイヤには、パパインという肉に多く含まれるタンパク質の消化を助ける酵素が含まれる。

生魚とショウガ

ショウガには体を温めたり、殺菌成分もあるので生魚と食べるとよいとされています。

ワカメと味噌汁

ワカメに含まれるアルギン酸カリウムは味噌汁に含まれる食塩のナトリウムと入れ替わって結びつきます。つまり食塩は体内で吸収されずに排泄されるためナトリウムの摂取量を減らす事ができます。

ソーセージとリンゴ

リンゴに含まれる食物繊維のペクチンには、ソーセージに含まれる飽和脂肪酸を吸収して大腸の乳酸菌の増殖を妨害しない作用が。また、飽和脂肪酸の吸収を妨げ肥満を防止。

豚肉とニンニク

ニンニクに含まれるアリシンという物質が豚肉の中のビタミンB1の吸収を促進します。



飲料水が貴重なスペースシャトルで大活躍のシステムです??

逆浸透膜式アルカリ還元浄水器

ガイトール



逆浸透膜システムとは、0.0001ミクロンという水分子1個より少し大きい超微細な穴で水分子を取り出しながら不純物の混ざった濃縮水でメインフィルターをフラッシングさせ器外へ排出。有害物質を分子レベルで除去するのです。

ガイトールはアメリカNASA開発の逆浸透膜方式の装置に高性能のアルカリ浄水器を取付け一体化。しかも電気分解しないので安全なのです。

取付工事からアフターまで万全の体制をとっているので安心です。分割もOKですのでお気軽にお尋ねください。

当社製品ROA-1「ガイトール」の不純物除去能力

検査機関・熊本テクノリサーチ(同仁グローカル株)

項目	単位	ろ過前	ろ過後	除去率	基準
残留塩素	mg/l	2.3	0.1未満	96%以上	1以下
水銀及びその化合物	"	0.017	0.0005未満	99.9%以上	0.0005以下
鉛	"	0.073	0.0005未満	99%以上	0.01以下
クロロホルム	"	0.044	0.008未満	98%以上	0.06以下
農薬類101項目	"	別紙資料	別紙資料	99%以上	別紙資料
トリハロメタン	"	0.21	0.01未満	99%以上	0.1以下
トリクロロエチレン	"	0.022	0.003未満	99%以上	0.03以下
硝酸・亜硝酸性窒素	"	22	2.8	87%	10以下

ろ過後の「～未満」としているのは、その以下の数値は測定できないので、硝酸性窒素を除き全項目について100%に近い除去率が予測されます。

あたたかさをのんびり♪



¥198,000

本体価格

¥1,563

フィルター交換/月平均
上記価格は全て税別になります

☆鶏ひき肉のあんかけ丼☆(2人分)

鶏挽き肉…180g 水煮タケノコ…1/4個
しいたけ…2枚 人参…1/4 小松菜…3株
生姜 だし汁…400ml
(調味料 酒…大3 砂糖…小1 塩…小1
薄口しょう油…少々 みりん…大1
鰹だし…小2)

- 鶏挽き肉はたっぷりの水につけもみほぐし、ザルにあげる
- タケノコ、しいたけ、人参は薄切り、小松菜は1.5センチに切り、さっと茹でる。生姜は千切りにする。
- 鍋にだし汁を強火で煮立て、挽き肉を加え、アクを取り、タケノコ、人参、しいたけを加える。野菜がしんなりすれば生姜、調味料を加える。最後に小松菜を加える。
- 水溶性片栗粉を加えトロミをつけ、ご飯を入れた器によそう。



たんぽぽ



2007/11月号 Vol. 83



有限会社 二神石油ガス
0120-378-370

デジカメ持って 出かけよう~!!

シャッターを押すだけでプロのように撮れるデジカメ（デジタルカメラ）。パソコンに取りこむと色んな加工もでき、手作り年賀状を作る人も増えてきましたね！ もっとプロらしく撮るには、構図が決め手！！ ジャンジャン撮って、腕を磨きましょう~♪

11月

デジカメを選ぶときの目安

- ・画素数（大きく伸ばさないなら200万画素でも）
- ・値段（これが一番大事??）
- ・大きさ、重さ（持ち歩くなら、できるだけ軽いもの）
- ・使いやすさ（設定を変えるのが簡単なほうがラク）
- ・メーカー、ブランド（誰でもお気に入りのメーカーが）
- ・手ブレ防止機能（動く物を撮る人）
- ・シャッタースピード（動く子供やペットを撮る人）
- ・マクロ機能（花や料理など、接写したい人）
- ・望遠機能（運動会などで子供をキレイに撮りたい人）
- ・メモリーカードの種類
- ・バッテリー・電池（海外旅行が多い人は電池がいいかも）

などなど、決め手となる条件はたくさんあります。お店によって、力を入れているメーカーが違うこともあるので、できるだけ多くの店を回り、多くの人の意見を聞くほうが失敗はありません。（値段リサーチも忘れずに！）

実際に写してみよう！

- ・写すときはワキを閉じて、手を固定する。（ブレ防止）
- ・フラッシュをたかない（極端な影ができるから）
- ・写真は引き算。余計なものは写さない。
- ・子ども、動物はその目線の高さに迫ってみる。
- ・子ども、動物など動くものは連写モードで。
- ・露出一黒いものは十、白いものは一と覚える。
- ・アップにするときはチューリップモード（マクロ）で。
- ・超マクロにしたいときはマクロ設定にしたあと、レンズに虫眼鏡をつけて写してみる。



☆中華風とろみ豆腐☆(2人分)

絹豆腐…1丁 鶏ささみ…2本 酒…大1<中華スープ…100ml
酒…大2 しょう油…大1>ザーサイみじん切り…大1 細ネギ…大1

- ① 鶏ささみは酒大さじ1をふりかけ、レンジで2分加熱しほぐしてそのままにしておく。豆腐は8等分、ねぎとザーサイは混ぜ合わせる。
- ② 中華スープを火にかけ、煮立ったら鶏ささみを汁ごと加え更に豆腐と酒、しょう油を加え、器に盛ったら合わせたザーサイとネギをのせる。

会社のホームページができました！！

二神石油ガスのホームページです！
内容もりだくさん(?)のHPができたと思っています~ので一度、アクセスしてみてくださいね！！
逆浸透膜式アルカリ還元浄水器ガイトールについてや長時間使用のガス復帰法、ガスと暮らしのQ&A、などなど。たんぽぽのバックナンバーも見ることができます！
スタッフブログも開設していますので、覗いてくださいね~♪

ホームページ <http://futagamigs.com/>

たんぽぽブログ <http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/> よろしく！！

あたしたちも
のるかたも~!!



写真って
たのしーな~!

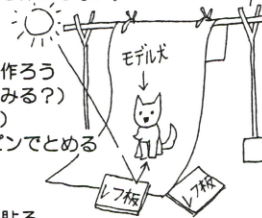


迫力・おもしろ写真が撮りたいとき

- ・ドアップしてみる（鼻デカ写真!）
- ・枠からはみ出た構図にする
- ・ローアングル
- ・逆光（露出を若干（+）に。光の輪郭ができる）
- ・日の丸構図にしない（写真の中央に被写体にしない）

簡易スタジオを作ってみる

- ・室内や戸外にインスタントスタジオを作ろう（年賀状作りはこれくらいガンバッテみる?）
- * シーツ、布など（1.5×3mくらい）
室内なら壁やカーテンにテープやピンでとめる
庭なら物干し台や塀に固定
- * レフ板をつくる
発砲スチロール板にアルミホイルを貼る
光が均一に当たり、よりプロっぽい写真が撮れます。



参考にしたいホームページ

- 初心者向けの写真撮影記事
<http://www.ammo.jp/mokuji/photo.html>
- 幸せな家族の笑顔を10倍に増やすデジカメ撮影術
<http://www.smile-camera.com/>
- もっとかわいく！犬の写真研究所
<http://my.internetacademy.jp/%7Ea10308012>



チャレンジしてみよう~!!!

第2回ウィズガス住宅フォトコンテスト

テーマ「あったか家族~ガスのある暮らし」

- ほんわかリビング部門
 - うきうきキッチン部門
 - のんびりバスタイム部門
- 賞金—グランプリ（1点20万円）
各部門賞金10万円（計3点）
入選（30点）グルメギフト1万円相当

応募受付 2007年11月1日~

2008年4月30日まで

前回の作品はHPで見ることができます。↓
<http://www.gas.or.jp/withgasclub/photocon/index.html>

詳しくは電話でお尋ねください。

グランプリ...
20万円、何につかおうかな...





たんぽぽ



2007/12月号 Vol. 84

<http://www.futagamigs.com>

熊本市田井島 2-1-14

二神石油ガス

0120-378-370



有限
会社

熊本弁いろいろ。

年末年始、遠くへ行った人たちが帰省して来ます。熊本の地を踏んだとたん、言葉も熊本弁に変わる～という人も多いでしょう。聞きなれ、使い親しんだお国言葉はやはりいいものですね。

このコトバを
↓使っている人、わかる人は
100%身も心も熊本人。
わからない人はぜひ
おぼえて、使ってみてね!!

熊本弁	標準語	例文
イクル	食べられる	まだいくつ? もういけん。
ウツチョク	放っておく・置いてきぼり	そがんと、うちよきなつせ。
アツチャン	あつちへ	あつちやんいきなつせ。
オヒメサン	ものもらい	おひめさんのできていかん。
ガツパリ	がっかり	成績の下がってがっかりした。
エシレンコツ	悪いこと・変なこと	えしれんこつばしなすなよ。
オツパシヤン	不美人	あん人はおつぱしやんなー。
ゲサッカ	下品	アタのそん服はげさっかねー。
タギル	熱い	お風呂のたぎつとよ。
ヒツキャブル	引き破る	かがんだら尻のひつきやぶれた。
ホトビラカス	ふやかす	干しいたけはぼとびらかしとつて。
ネンカカル	寄りかかる	フスマにはねんかかんすなよ。
ハツテク	行く・逃げる	金も払わんではつてかした。
ヨウヨ	やっと	ようよ、しごつすんだばい。
カセ	手伝い	ちよつと、かせしてはいよ。
コヅム	積む・積み上げる	空箱はこづんどつてよ。
ゾータン	冗談・デタラメ	ぞーたんのごつ。(動詞はぞうく)
アラクタマシカ	乱暴・荒々しい	こん子はあらくたましかねー。
アルシコ	あるだけ	そるば、あるしください。
ドゲダツカ	どぎつい	こん味はどげだつかねー。
ドーシ	すごい・何で	こら、どーし!
ノサン	いやだ・たまらない	暑してのさんねー。
ヒョクツト	急に・突然に	ひょくつと出てきて、たまがった!
フテーメ	ひどい目	ふてー目におうたばい。
シマヤー	おしまい	こつて、しみやーたい。

12月



☆サバのレモンバター焼き☆(2人分)

サバ…2キレ 塩コショウ 小麦粉…適宜
サラダ油…大1 バター…20g レモン汁…大1

- ① サバは塩コショウをして、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油、バター5gを入れて中火にかけ、皮を下にして強火にする。皮がカリッとなったらひっくり返し、バター5gを入れ、火が通るまで焼く。
- ③ 器にサバを盛り、フライパンをサッと拭き、残りのバターを煮溶かし、溶けたら火を止めレモン汁を加え、サバにかける。

☆一口えびカツ☆(2人分)

えび…中 15~20尾 (A塩コショウ マヨネーズ…小2 酒…小1 片栗粉…小2 小麦粉…小2)

- ① エビは殻と背ワタをとり、厚みを半分にして塩水で洗う。水気を拭き取り、半分は細かくたたき、半分はみじん切りにして混ぜ合わせる。
- ② ①にAを混ぜ合わせ、バットに広げ冷凍庫に10分入れて扱い易くする。
- ③ ②をスプーンで混ぜ、一口大にまとめ、小麦粉・卵・パン粉を付けて170度に熱した油でサクリ揚げる。

☆ネギトバーグ☆(2人分)

マグロタタキ…120g 長芋…5cm 細ねぎ…5~6本 大葉…3枚 大根…5cm

- ① 細ねぎは小口切り、長芋は叩いて細かくする。
- ② マグロタタキ、長芋、細ねぎを混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、②の形を整えながら両面焼く。
- ③ 大根おろし、大葉の千切りを乗せポン酢をかけていただく。

風邪をひいたとき…

☆アツアツのうどんにおろしたしょうがをたっぷり入れる!

☆あつい紅茶にはちみつとおろししょうがを入れる!

☆ペパーミントエッセンシャルオイルをカプセルに1~2滴たらし

マスクの中に入れよう! お鼻スッキリ

会社のブログをはじめました〜!!

たんぽぽブログ♪

<http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/>

会社に来たワンコちゃんをブログに載せさせて
いただいています。ぜひ、ワンコちゃんと来てくだ
さいね〜♪

HPも見てくださいね!!

<http://www.futagamigs.com>



逆浸透膜式アルカリ還元浄水器

ガイトール

Pure Water

全ての有害物質を除去できるのは逆浸透膜式浄水器だけ。

ご家族の健康を守るためにこの美味しい水を飲んでみませんか?

電気分解せず、アルカリ還元水として飲用できます。

