



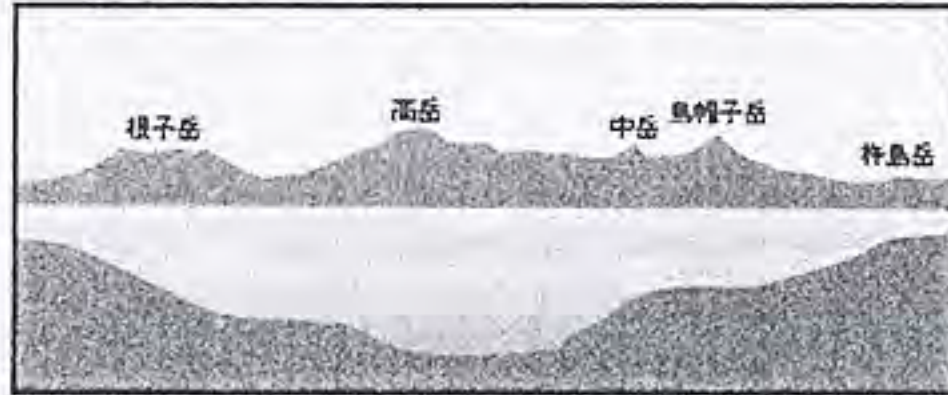
火山が噴火したら?

御嶽山の火山噴火は多数の死傷者が出て、本当に驚きました。阿蘇山という火山が県内にあり、雲仙岳も近くにあるという土地に暮らす私たち。また近い将来、富士山の爆発も考えられるということで、決して他人事ではない噴火でした。もし阿蘇山が噴火したら、どうすべきなのか、ちょっと考えてみましょう。

10月

活火山・阿蘇山

阿蘇山というのは通称で、最高峰の高岳(1592m)、火口のある中岳、根子岳、烏帽子岳、杵島岳および外輪山を含む総称として阿蘇山と呼ぶ。30万年~9万年前までに4回爆発し、一番大きかった9万年前の爆発の時、火砕流は九州中部を覆ったとされています。火山国日本には活火山の数が110ありますが、そのなかでも監視・観測体制の充実等が必要な47火山のなかのひとつに入っています。警報レベルが発表されますので、登山の際は確認しておく必要があります。規制され登山できない場合もあります。また、火口周辺は有毒ガスが出ていますのでぜんそく・気管支や心臓に疾患のある方は登山禁止とされています。



火山の噴火はある程度予測可能です

- ・人間が感じることで起きる地震が山の中で起きる
- ・人間が感じることで起きる地震が山の中で起きる
- ・山体が膨張したり、地殻変動が起きる
- ・いつもと違う、またはいつも以上にイオウ臭がする

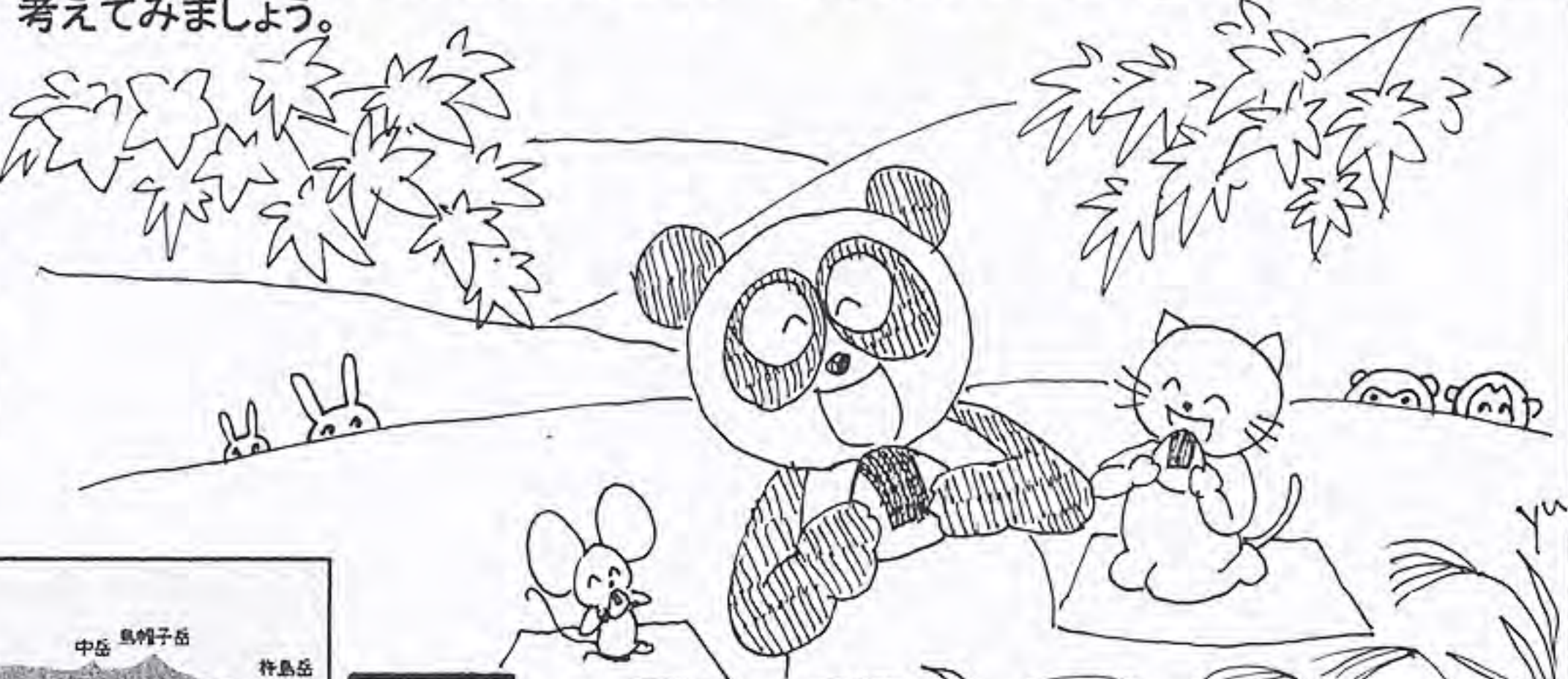
※世界中には、何の予兆もなく爆発が起きた例もあるそうです。御嶽山は、噴火当日の観測によるとその日午前中だけで88回の地震があったそうです。

想定される被害

火口から30キロ以内は甚大な被害が起こるとされています。また火山灰は100キロ離れていても被害があるそうです。もし、阿蘇山が噴火した場合、阿蘇~熊本市の距離は約50キロなので、火山灰の被害は免れないでしょう。

火山灰

灰とはいっても、実際はマグマが細かく引きちぎられたもので、尖ったガラス片なのです。なので、目、鼻、口に入ると様々な人体健康被害が起こります。火山灰が降り始めたら、外に出ない、車中待機する、口や鼻をタオルなどで覆う、マスクをすることが大事です。火山灰被害は一見大したことのないように思えますが人体健康被害のほか、あらゆる電気系統がだめになり、交通網がマヒ、上下水道がつまり水道トイレが使えない、飛行機が飛べない、家屋の被害、農作物の被害などあらゆる方面で様々な支障をもたらします。



御嶽山

長野県。富士山に次いで2番目に標高が高い火山であり、神聖な信仰の山でもあります。5000年前に噴火したあと噴火がなく、長く死火山と思われていたが1979年に突如噴火。それ以降活火山として常に観測警戒が必要な47火山のうちひとつとなっています。

火口の周辺などに12か所の地震計や2台の監視カメラが設置されているほか、人工衛星を使って地殻の変動を観測するGPSの観測点が5か所、それに地盤の傾きを測って地盤の変化を捉える傾斜計も設置されているということですが、今回の噴火はなぜ予測できなかったのでしょうか。やはり自分の身は自分で守る準備は必要のようです。

- 火砕流... 火山灰や岩塊、空気や水蒸気が一体となって急速に山体を流下する現象です。
- 溶岩流... 下のマグマが上昇し、噴火に伴い火口から流動性を持った高温の岩石(溶岩)として噴出し、火口からあふれ出して流れ下る現象です



焼き鳥ネギソース

材料(2人分)
 鶏もも肉・1/2~1枚
 塩・適量
 <ネギソース>
 白ネギ(みじん切り)・1/4本分
 ショウガ(みじん切り)・1片分
 砂糖・大さじ2
 しょうゆ・大さじ2
 酢・大さじ2
 ゴマ油・少々

作り方

- ①鶏もも肉はひとくち大に切って塩をもみこみ、3時間以上置く。<ネギソース>の材料を混ぜ合わせる
- ②グリルを予熱し、鶏もも肉を網にのせて火が通るまで焼く
- ③器に②を盛り、<ネギソース>をかける



レンコンのバターしょうゆ焼き

材料(2人分)
 レンコン・6~8cm
 バター・大さじ1
 しょうゆ・大さじ1
 粗びき黒コショウ・少々

作り方

- ①レンコンは皮ごときれいに洗って縦半分に切り、さらに幅1cmの半月切りにして水に放つ。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたらレンコンを焼く。焼き色がついたら返し、反対の面にも焼き色をつける。
- ③しょうゆを鍋肌にまわしかけ、レンコンにからめる。粗びき黒コショウを振り、器に盛る。



11月 プチ講座

年神様を迎える お正月飾り

今年は自分で作った締め飾りで新年を迎えませんか?



写真はイメージです

日時:11月15日(土)PM1:30~

講師:益田純子先生

材料費:1900円

はさみをご持参下さい。

秋の豆知識

秋晴れは続かない...
 秋に3日の晴れ無し、といわれます。天気の変化が早いのが秋の特徴です。良いお天気が続かない代わりに、また悪い天気も続きません。のんびりしていると天気が変わるので晴れたらささとお洗濯を済ませましょう!

日がさ月は雨の予兆
 太陽や月の周りに光の環ができたように見えることがあります。それを日がさ月がさといいますが、氷の粒でできた「巻層雲(けんそううん)」と呼ばれる薄い雲が広がると、太陽や月の光が、屈折や反射をして環ができたように見えるのです。高気圧が通り過ぎたころ、この巻層雲ができます。高気圧のあとは低気圧がやってくるので日がさ月がさが見えると雨になる、というのです。



無料お見積り
 いたします

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ 格安・割安のプランをご提案致します!

玄関風水

住まいの風水で一番大切なのは玄関だと言われています。なぜなら、旺気という良い気は、玄関から入ってくるのだそう。金運を上げたい人も恋愛運を上げたい人も、まずは玄関の風水から。年末の大掃除の時でもありますので、ちょっと時間をかけて掃除・模様替えをしてみましょう!

11月

清掃

玄関に限らず、風水の第一歩は清掃から。まずは全てのものをどけて玄関の隅から靴箱の中まできれいに拭き上げましょう。

明るさ

旺気は明るいところが大好き。なので暗い玄関は絶対にNGです。電球は新しいものに替えたり、靴箱の上にテーブルランプを置いてもいいでしょう。気は玄関に入って右側を通るので、右側にクリスタルの置物やサンキャッチャーを壁に吊りましょう。

香り

良い香りは人を惹きつけ、良い気も呼び込みます。生花を飾るのがベストですが、市販の芳香剤でも大丈夫。そのときはできるだけ買ったままではなく陶器の容器などに入れて飾りましょう。

方角	香りの系統	香りの種類
北	樹木系	シダーウッド・ティートリーなど
北東	樹脂系	ミルラ・イリスなど
東	ハーブ系	ローズマリー・ペパーミントなど
南東	エキゾチック系	イランイラン・サンダルウッドなど
南	スパイス系	シナモン・クローブ・ペッパーなど
南西	和風系	ユズ・サクラ・ヨモギ・ヒノキなど
西	フローラル系	ローズ・ラベンダー・ジャズミンなど
北西	柑橘系	オレンジ・グレープフルーツなど

鏡

鏡は風水の必須アイテムといつてもよいほど重要なアイテムで、引き込んだ旺気を増幅する効果を持っています。

《八角形の鏡》

風水八方位ともっとも調和が取れている形です。北の玄関に置くと財産を守り、南の玄関に置くと才能や美を強化します。

《円・楕円系の鏡》

丸い鏡は金の気を持ち、円形のもの気を集める効果があり、楕円形のもの気は拡散させる効果が高いです。金属or大理石フレームだとさらに効果アップ。

《縦長の鏡》

縦長長方形の鏡は木の気を高める効果があるので、東・南東・南にある玄関の良い気を増やしてくれます。木のフレームのものだとさらに効果アップ。

《横長の鏡》

横長長方形の鏡は土の気を高める効果があるので、南西・西の玄関から安定感や金運を多く呼び寄せます。

《正方形の鏡》

コンパクトな形である正方形はその場の気を保持する効果があります



玄関マット

玄関マットには「悪い気を払う」という作用があります。また、良い気の持つパワーを強めたり維持するという作用もあります。方角によって色も変わってきます。素材は天然のもの、綿やウール、麻のものを。ぜひお試しください。

	方角別のおもなマイナス作用	悪い気を払拭するマットの色	方角別のおもなポジティブ作用	良い気を維持するマットの色
北	孤立・不安感	グリーン	平穩・自立心	明るいブルー
北東	自己中心的	白	勤労意欲	ブラウン
東	過労・中途半端	紫か赤	行動力・自信	グリーン
南東	頑固・器が小さい	紫か赤	調和・良い縁	グリーン
南	ストレス大・別離	黄色か茶	良い評価・喝采	落ち着いた赤
南西	疑心暗鬼・停滞	白に金	家庭の調和・友情	黄色・茶色
西	無気力・浪費	グレー	蓄財・金運アップ	金
北西	傲慢・独善的	シックな色	責任感・尊敬・信頼	白

鏡の位置

《玄関正面はNG》

玄関ドアの正面に鏡を置くと家の中に入る気を反射してしまうので絶対にやめましょう

《玄関入って右に置く》

風水では反時計回りが気の流れを表しているため、玄関を外から見て右側が気の通り道です。

この位置に鏡を置いて気の流れを助けて上げましょう。

《合わせ鏡はNG》

合わせ鏡は気が往復して停滞してしまうためNGです。また玄関に窓がある場合はその正面に鏡を置くのはやめましょう

《玄関向かいに階段がある》

玄関向かいに階段がある場合は階段内に凸面鏡を掛けましょう。方向は家の中心を向くようにします。

あるとダメなアイテム

- *造花一空間の生気を吸収してしまう。生花はOK、生きている植物はOK。
- *人形、ぬいぐるみ入ってきた気を吸収。犬の置物は良い気とけんかして追い出す
- *自転車、ベビーカー動く道具を置いておくと事故やトラブルのもとに。
- *サボテントゲがあるので観葉植物と違い、良い気とけんかして追い出してしまふ。

12月 プチ講座

迎春いけばな

日時: 12月20日(土)PM1:30~

講師: 山田 応裕先生

材料費: 2000円

花用はさみをご持参下さい。

お正月用のお花も20日過ぎたら価格が上がります。この機会にいかがですか? お正月まで十分もちます。



写真はイメージです

豚キノコ丼 (2人前) 新米の季節。おいしいご飯にのせる、簡単丼はいかがですか?

材料

豚バラ薄切り4枚
玉ねぎ1/4個
しめじ1パック
まいたけ1パック
(合わせだし)
だし汁150ミリリットル
みりん大さじ1
薄口しょうゆ大さじ1

塩適量
(卵液)
溶き卵2個
塩適量

作り方

- ①豚バラ肉は3~4cm、玉ねぎは薄切り。シメジ・マイタケは石づきをとり食べやすい大きさに切る
- ②鍋に合わせだしの材料を入れ煮立ったら①を入れて鍋に蓋をする。弱火で2~3分煮て塩で味を整える。アクも取る。
- ③溶き卵を②の鍋にまわし入れ半熱になったらご飯の上によそう。刻みネギをかける。



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!

無料お見積り
いたします





たんぽぽ

今年もあと1ヶ月!
インフルエンザも
流行ってきました。
お気を付け
ください!

2014/12月 Vol.168号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL 096-378-3644

http://www.futagamigs.com



有限会社 二神石油ガス

地域の皆さまに
支えられて52年

12月

試してみたい! ココナッツオイル

ココナッツオイルの成分と効能

- ・母乳成分ラウリン酸を50%含有。免疫力を高め、細胞を強くする働きがあります。
- ・中鎖脂肪酸が豊富。体内で燃焼しやすく消化吸収が早く脂肪になりにくい。
- ・トランス脂肪酸ゼロ、コレステロールゼロ
- ・食品添加物などの化合物が小腸内に付着するため宿便がたまり基礎代謝が落ちるのが肥満の原因のひとつですが、ココナッツオイルは小腸の絨毛に浸透し、汚れや化合物を除去。小腸の働きを活発にしてくれる。
- ・中鎖脂肪酸の働きは善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす
- ・食品として使うだけでなく、髪や顔、体に塗るとつるつるに!?
- ・脳の栄養素はブドウ糖ですが、その代謝異常によりアルツハイマー型の認知症が起こるとされています。根本原因は不明ですが、ブドウ糖に替り脳の栄養素としてケトン体が注目。ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は肝臓で分解されケトン体に合成されるため、ブドウ糖にかわって脳に栄養がいくようになるのだとか。アメリカの研究で認知機能改善を示すデータもあるようで、今後の研究に期待されます。

その他、まだまだ良いとされる効能はあるようですが、合う、合わないもありますので、少量ずつ試してみて自分に合う使い方や量を見つけてみましょう。



使い方

- ・一日量の目安は大きじ2。いくら体にいいといっても摂りすぎは危険です。
- ・一番簡単なのは、バターに代わりトーストに塗って食べる、のだそう。そのときは、一緒にはちみつも塗るとおいしさ倍増ですよ!
- ・コーヒーや紅茶など温かい飲み物に入れると、ほんのりココナッツの香りがしておいしい。冷たいものに入れると固まります。
- ・アイスクリームにかけると、表面が固まりパリパリになっておいしい。
- ・炒め物や揚げ物の油として、ドレッシングの油として使ってみましょう。
- ・そのまま舐めても、十分いけます。
- ・お風呂上りの濡れた体に少量のココナッツオイルを塗りこんだあと軽く拭きあげる
- ・シャンプーする前の髪や地肌につけてマッサージしてから洗う。
- ・ドライヤー前に、濡れた髪にすりこむとしっかりと。油なのでつけすぎるとべたつくので注意です。

オイルの種類

製造法の違いで、名前が若干変わります。低温で圧搾～発酵～抽出したものが一番オススメのエキストラヴァージンココナッツオイル。甘い香りがするので肌につけたりコーヒーに入れると南国の香りがして癒されます。精製したものは匂いがないので、揚げ物炒め物に向いています。大きいスーパーなどに置いてありますが、一ビン500mlで2000円くらいです。



注意すること

- ・ココナッツオイルは酸化しにくいオイルで常温保存できますが、雑菌を防ぐためにも、小分けして使用することをオススメします。
- ・顔につけるときは、少量を化粧水と混ぜて使います。甘い香りが心地よいのですが、気になる、という人は蒸しタオルなどで軽く拭きとってください。
- ・冬や冷蔵庫では、白く固まってしまうますが、溶かすために電子レンジにかけないようにしましょう。溶かして使いたいときは湯煎にかけましょう。
- ・ココナッツオイルに多く含まれる中鎖脂肪酸が体内でケトン体という物質に変わりますが、そのケトン体は糖質制限をしてブドウ糖の血中濃度を下げるとより活発に働き、脳の神経細胞の代謝を助けます。炭水化物やお菓子などの糖質を控えるようにしましょう!

ココナッツオイル・レシピ

ココナッツオイルはどんな料理でも、他の油の代用として使えます。

コクと香ばしさがあがり、コレステロールゼロときてるので、うれしい限りです!

きのこのリゾット(2人分)

材料:ココナッツオイル大きじ2・しめじ1パック・マッシュルーム5個・水3カップ・コンソメ顆粒大きじ1
にんにく(みじん切り)2片・玉ねぎ(みじん切り)1/2個・ベーコン(粗みじん)2枚・米(洗わない)
1カップ・パルメザンチーズ大きじ2・とろけるチーズ50g・塩コショウ少々・パセリ(みじん切り)

- ①鍋に水とコンソメを入れ中火にかけ、コンソメが溶けたら火からおろす
- ②フライパンににんにくとココナッツオイルを入れて中火にかけ、香りがたってきたら玉ねぎベーコンを入れて炒める。玉ねぎが透き通ったら米を加えて1分ほど炒め、小分けにしたしめじ、スライスしたマッシュルームを加えさらに炒める。
- ③②に①の1/2を加え、汁気がなくなったら残りの①を加えて弱火にし、ときどき混ぜながら煮込む。
- ④水気がなくなり米の芯が少し残る程度になったらパルメザンチーズととろけるチーズを加え、塩コショウで味を整える。
- ⑤皿に盛り付け分量外のパルメザンチーズを好みの量ふりかけ、パセリをふる。

ココナッツオイルチョコレート(約200g分)

材料:バージンココナッツオイル100cc(湯煎で溶かす)・ココナッツシュガー大きじ4・ココアパウダー
大きじ2・塩少々

- ①ボウルにココナッツオイルとココナッツシュガーを入れて湯煎で溶かす
- ②①が溶けたら火からおろしてココアパウダーと塩を入れてよく混ぜ合わせる
- ③型などに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める
- ④型から出したらできあがり

トイレリフォーム
お風呂のリフォーム
キッチンリフォーム
何でもご相談下さい!!



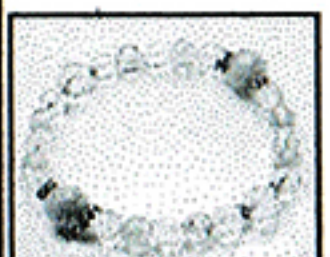
1月 プチ講座

パワーストーン・ブレスレット

日時:1月17日(土)PM1:30~

講師:ラピス&ラズリたもつ先生

材料費:2000円



昨年大好評だった
パワーストーン講座
です。なりたい自分
に一番適している石
を選んでもらって作る
ブレスレットは、幸運
を運んでくれるに
違いありません!
開運祈願をしましょ
う~!!

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理

ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!

無料お見積り
いたします

