



# たんぽぽ

がんばろう！熊本 2017/7月 Vol.199号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644  
http://www.futagamigs.com



有限会社 二神石油ガス

信頼と実績 おかげさまで創業55年

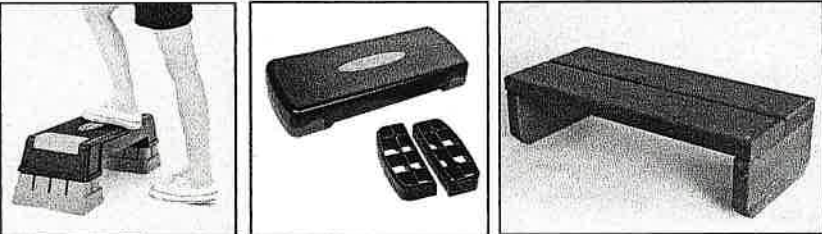
## ～梅雨でもできる！有酸素運動～ 踏み台昇降運動

夏が来るまでに痩せたいのに、梅雨時はジョギングもウォーキングもできないし、ジムやスイミングに出かけるのも億劫。そんなときに比較的手軽に、年齢問わずできる運動が踏み台昇降運動です。テレビを見ながら、音楽を聴きながら、まずはup and down！

# 7月

### 踏み台

性別や身長にもよりますが8cm～25cmの高さが一般的。最初から高いと筋肉痛になりますので8cmから始めて、少しずつ高くしていくとよいでしょう。女性なら8cm～15cmがおススメです。安定感のある専用台が2000円くらいで売られています。木製やプラスチック製ですが、すぐ始めたい、続くかどうかわからない方は、雑誌を重ねてガムテープで巻き固定したお手製を使う人もいます。ただし、使ううちにずれて転倒する可能性もあるので要注意です。



色々な形、素材の専用台が売られています。

### いつ、どれくらい行う？

基本は空腹時。食後1時間たってから行いましょう。時間は最低20分ですが、自分の体調や年齢など考慮して、徐々に、がよいでしょう。最終的には1時間を毎日、を目指して。ウォーキングと変わらない消費カロリーが期待できます。もし体重60kgの20歳男性が毎日1時間の昇降運動を行うと、1日324Kcal消費し、1ヶ月で9720Kcal。これは、1.35kgのダイエット効果に換算できます。  
※運動の前とあとに、コップ1杯の水を飲みましょう！

### やり方

- 1) どちらの足からでもよいので、踏み台にのる。
- 2) 登った足から降りる。
- 3) 次は、1の反対の足からのる・・・の、繰り返し

※腰に負担がかからないように、おなかに力を入れて行いましょう！

### メリットとデメリット

#### メリット

- ・ちょっとしたスキマ時間で実践できる
- ・室内でできて、人の目を気にしない
- ・お金がかからない
- ・負担が少なく怪我の心配が少ない

#### デメリット

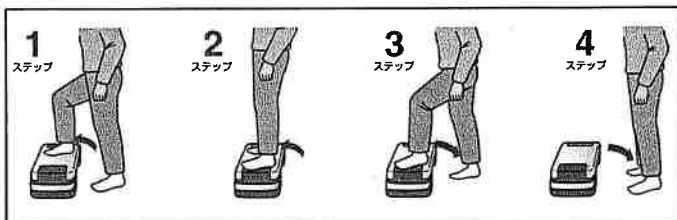
・とにかく根気あるのみ！の、運動です。がんばりましょう！！



### 消費カロリーランキング

- 1.ランニング(ジョギング)
- 2.水泳(クロール・平泳ぎ・水中ウォーキング)
- 3.踏み台昇降運動
- 4.自転車・エアロバイク
- 5.スロージョギング
- 6.縄跳び
- 7.ウォーキング
- 8.ヨガ
- 9.スクワット
- 10.バランスボール

踏み台昇降運動がいかに効率よい運動かわかりますね！



★運動終了後、30分間は脂肪が燃焼しているときなので入浴は控えましょう。お風呂に入って体を温めると、せつかくの脂肪燃焼が止まってしまう。その30分の間は、足のマッサージをして老廃物を流しましょう。  
★始める前にストレッチをすると、脂肪がより燃焼されやすくなります。  
★慣れてきたら、500mlペットボトルに水を入れ、両手に持って行うと、負荷がかかり消費カロリーも上がります。(ダンベルの代わりにするのです)

### さっぱりサバと香味野菜の梅ダレ漬け(2人分)

材料  
・さば2切れ・にんじん4cm・玉ねぎ1/4個・白ねぎ1/4本・みょうが1個・大葉5枚  
・[A]だし汁1/2カップ・梅干し(たたいたもの)1個分・酢大さじ2・しょうゆ大さじ1.5  
みりん大さじ1・塩適量  
・塩適量・小麦粉大さじ2・揚げ油適量  
作り方  
①サバは骨をとり、食べやすい大きさに切り塩をしておく  
②野菜類はすべて細切りにしておく  
③[A]の調味料を合わせて火にかけ煮立たせ、冷ます。冷めたら②の野菜と合わせておく  
④①に小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げ、熱いうちに③の野菜ダレに漬けて味をなじませる  
⑤熱いうちに食べても、冷蔵庫で冷たく冷やして食べてもOK。さっぱりいただけます！

### きゅうりとミョウガのさっぱり塩昆布和え(2人分)

材料  
・きゅうり1本・みょうが2個・塩昆布10g・ごま油大さじ1  
作り方  
①きゅうりは板ずりをして、乱切りに、ミョウガは細切りにしておく  
②ボウルに①を入れ、塩昆布とごま油を加えて和える  
きゅうりは隠し包丁を入れておくと、より味馴染みがいい。

**たんぽぽ** 2000年1月に第1号を発行してから、  
来月で200号になります！  
来月号は、豪華なプレゼント企画がございますので、どうぞご期待くださいませ！！

### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！  
096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



先月は、おかげさまで会社創業55周年を迎えたのですが、今月はなんと弊紙「たんぽぽ」がめでたく200号を迎えました！これからも、より多くのお客様に読んでいただければ幸いですようがんばって参りますので、二神石油ガス共々、どうぞよろしくお願い申し上げます。  
今月号は感謝の気持ちを込めてプレゼント特集です！ぜひぜひ多くのおみなさま方のご応募をお待ちしております！

★社長賞★ 1名様  
ガス炊飯器・リンナイ「こがまる」



電子ジャー機能・タイマー機能つき  
直火で炊くごはんの美味しさはガスならでは。かまどと同じ様な伝熱形態がその秘密。  
3合、5合、1升炊きがあるのでお選びいただけます。

★ふつくら賞★ 1名様  
ハリオ (HARIO) フタがガラスのご飯釜 3合用N



ガス火で炊くごはんは格別。冷めてもおいしいのが特徴。強火で10分、フタに付属のホイッスルが「ピーツ」と鳴ったら1分待つて消火し、15分蒸らすだけ！

★レシピ賞★ 1名様  
栗原はるみさんのお料理本セット。



今一番人気の料理研究家・栗原はるみさんは日頃から、お料理はガスが一番、と明言。その栗原さんのレシピは、定番ながらもさりげないアイデア、ちょっとした心配りが参考に！

★たんぽぽ賞★ 1名様  
ル クルゼ 両手鍋



おしゃれな主婦に大人気、フランスのル・クルーゼ。キッチンを明るくする色のソレイユはたんぽぽ色。お料理のレパートリーが増えますように♪

★ゆったり賞★ 1名様  
ハリオ (HARIO) ドリップケトル・ヴォーノ800ml  
コーヒーカーフェセット 600ml



お湯を沸かしてコーヒを淹れる。そんなゆったりとした時間を楽しんでください！

★ビューティー賞★ 5名様  
イオンシャワーeco (シャワーヘッド)



ヘッドの中の天然鉱石、セラミックの働きで、残留塩素を除去。お肌や髪の毛のトラブル低減が期待できます。カートリッジを交換することができるので、安心。ペットのシャンプーにもお使いください！

★パンにやんチュー賞★ 10名様  
全国のコンビニや書店で使えるQUOカード



Wチャンス！ハズレた人にもう一度チャンス！

★まちなか水源賞★ 100名様  
まちなか水源プリペイドカード(¥1,000分)+専用ペットボトル1本



弊社が製造販売している逆浸透膜式システムで浄水した水を販売する自販機で使えるカードです。専用ペットボトルに汲んでお持ち帰りください。有害物質を95%以上カットした安心安全・最高品質のお水です。

**応募方法**  
 ☆応募資格・・・二神石油ガスのLPガスをご利用のお客様、まちなか水源のお客様、たんぽぽご愛読のお客様  
 ☆応募方法・・・はがき(住所・氏名・TEL・ご希望の賞品名)熊本市南区田井島2-1-14二神石油ガス まで  
 電話(住所・氏名・TEL・ご希望の賞品名)096-378-3644まで(受付は月～土 AM9:00～PM6:00まで)  
 ☆締切・・・平成29年9月30日(土)当日消印有効  
 ☆発表・・・発送をもって発表に代えさせていただきます。  
 おひとり様、一ご家庭様、1回のお申込みでお願いいたします。

ご希望の賞品名を書けおれど  
照知に判別おヨ~~~~!

たんぽぽのマスコット  
パン・にやん・チュー  
よろしくね♡

パンダのパンちゃん    にやんこのにやんちゃん    ねずみのチューちゃん

バックナンバーを振り返る～  
 その時の話題性、筆者の興味のあること、などがテーマを決めるポイントとなっています。印象に残っている号は・・・  
 2007/4月 vol.76 祝 築城400年熊本城  
 勇壮な熊本城。県民の誇り。入場できない日が来るとは・・・  
 2008/7月 vol.91 どうする？地震が起きたら？！  
 地震災害への警鐘を鳴えつつも、どこか他人事でした  
 2010/6月 vol.114 龍馬と熊本  
 大河ドラマの福山龍馬、大人気でしたね  
 2010/8月 vol.116 くまもとの水まちなか水源オープン  
 弊社ガソリンスタンド閉店後に給水施設オープン  
 開店イベントには、2日間で1000名のお客様がご来店！

たんぽぽのバックナンバーは弊社ホームページで見ることができます！  
ぜひ、覗いてみてくださいね！！  
<http://www.futagamigs.com>

2011/4月 vol.124 いま、わたしたちができること  
東日本震災には胸を痛め考えさせられました。まだまだ対岸の火事。  
 2016/5月 vol.185 熊本大地震  
まさかまさか熊本で大地震が起きるとは。本当に怖く辛い体験でした。あの恐怖はまだ記憶中です。  
 2016/12月 vol.192 しあわせ運べるように  
2016年10大ニュース。試練の年だった2016年。今もまだ仮設での生活をされている方も多そうです。水害もありました。人生、何が起るかわかりませんが、いつも前向きにがんばっていきたいです。

たんぽぽ祝賀会!

第2号、初登場    第50号記念    第100号記念

2001年1月号からスタートして、16年。今月で200号を迎えました！お客様からの「読んでるよ」のお声、その号についてのお問合せ、誤字脱字(汗)のご指摘。全てが、新聞作りの励みになっています。つたない文章・イラストですが、世界にひとつだけの新聞としてこれからも楽しんで作って参ります。おひとりでも多くのお客様に読んでいただけますよう、がんばります。  
55年を迎えた二神石油ガス同様、ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます！  
たんぽぽ編集部



## みんな大好き! 鶏のから揚げ

これから気候もよくなり、行楽やイベントシーズン本番。行楽弁当やおはんのおかずで最適な鶏から揚げは子供からお年寄りまで、年齢問わず大人気ですね。夏の間に疲れた胃腸もだんだん復活。おいしい鶏から揚げを取り戻しましょう!

# 9月

### ショウガ味唐揚げ

**材料(2人分)**  
 鶏もも肉(小)1枚  
**<下味>**  
 みりん小さじ2・砂糖小さじ1.5・しょうゆ小さじ2・ショウガ(すりおろし)1片分・水小さじ2・小麦粉大さじ2・片栗粉大さじ1.5  
 キャベツ3~4枚・トマト1/2個・レモン(くし切り)2切れ  
**下準備**  
 ①鶏もも肉は水洗いして水気を拭き取り、ひとくち大の削ぎ切りにする。  
 <下味>の材料をもみ込み、冷蔵庫で10分なじませる。小麦粉と片栗粉は合わせておく。キャベツはせん切りにして トマトは4つのくし切りにする。  
 揚げ油を170℃に予熱し始める。  
**作り方**  
 ①鶏もも肉の汁気を軽くきって、合わせた小麦粉をからめ、170℃の揚げ油に入れてサクッと揚げる。  
 ②キャベツ、トマトを盛った器に①を盛り合わせ、レモンを添える。

### 唐揚げ南蛮

**材料(2人分)**  
 鶏もも肉1枚・片栗粉大さじ1.5・玉ネギ1/2個・ニンジン1/3本・刻みネギ大さじ2  
**<タレ>**  
 砂糖大さじ1.5・酢大さじ2・しょうゆ大さじ2.5・7水大さじ1.5・赤唐辛子(刻み)1/2本分  
**作り方**  
 ①鶏もも肉はひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。  
 ニンじんは皮をむき、せん切りにする。ポウルで<タレ>の材料を混ぜ合わせる。揚げ油を170℃に予熱し始める。  
 ②170℃の揚げ油で鶏もも肉をこんがり揚げ、熱いうちに<タレ>のポウルに入れてからめる。  
 ③玉ネギとニンジンも(1)のポウルに加え、全体がなじむまで5~10分おく。器に盛り、刻みネギをのせる。

### 鶏の甘唐揚げ

**材料(1人分)**  
 鶏もも肉1/3枚  
**<下味>**  
 酒小1・ハチミツ小1・しょうゆ小1・ショウガ汁小1/3・片栗粉大1~2  
 キャベツ1/2~1枚・プチトマト1個  
**作り方**  
 ①鶏もも肉はひとくち大に切って<下味>をからめる。前日に漬けておくと味がなじんで、より美味しい  
 ②揚げ油を170℃に予熱し、1に片栗粉をからめ色よくカラッと揚げる。

### 鶏むね肉の塩麴唐揚げ

**材料(2人分)**  
 鶏むね肉1枚・塩麴大さじ2~2.5・ショウガ汁1片分・片栗粉適量  
 レモン(くし切り)適量・クレソン1~2本  
**作り方**  
 ①鶏むね肉は身の厚い部分に包丁で刺して厚みを均等にし、大きめのひとくち大に切る。塩麴、ショウガ汁をもみ込み、半日以上置く。  
 ②揚げ油を160℃に予熱し始める。鶏むね肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶして揚げ油に入れ、ゆっくり揚げる。※塩麴は焦げやすいので、低めの温度で揚げて下さい。

### 鶏マヨ

**材料(2人分)**  
 鶏もも肉1枚  
**<下味>**  
 おろしニンニク1片分・おろしショウガ1/2片分・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1  
 片栗粉大さじ2~3  
**<ソース>**  
 マヨネーズ大さじ4・ケチャップ大さじ1・練乳小さじ1  
 レタス2~3枚・プチトマト4~6個  
**作り方**  
 ①鶏もも肉はひとくち大に切り、<下味>の材料をもみ込む。  
 ポウルで<ソース>の材料を混ぜ合わせ、レタスはせん切りにする。揚げ油を170℃に予熱し始める。  
 ②鶏もも肉、片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でこんがり揚げ、油をきる。  
 ③<ソース>のポウルに①を入れ、からめる。  
 ④器にレタスをしき、②をのせてプチトマトを添える

## たんぽぽ200号記念プレゼント企画!!

発行200号の記念プレゼントです。奮ってご応募ください!  
 ☆社長賞/ガス炊飯器こがまる(1名様)  
 ☆たんぽぽ賞/ル・クルーゼ両手鍋20cm(1名様)  
 ☆ビューティー賞/イオンシャワーeco:(5名様)  
 ☆ふっくら賞/ハリオ:蓋がガラスの炊飯鍋(1名様)  
 ☆ゆったり賞/コーヒー用ケトルとドリップセット(1名様)  
 ☆レシピ賞/栗原はるみさん料理本4冊セット(1名様)  
 ☆パンにゃんチュー賞/1000円のQUOカード(10名様)  
 ☆はずれた人に! まちなか水源賞/ペットボトルと1000円のプリカ(100名様)  
 応募資格:当社のガス・水をご利用のお客様、たんぽぽ愛読者のお客様  
 はがきまたは電話で、ご住所・ご氏名・お電話番号・ご希望賞品名を明記の上  
 〒862-0965熊本市南区田井島2-1-14(有)二神石油ガス または096-378-3644  
 まで。おひとり様1回のみのご応募が有効。



## 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!  
**096-378-3644**

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など