

こんにちは クラシマ です。

お手入れ楽々レンジフード！

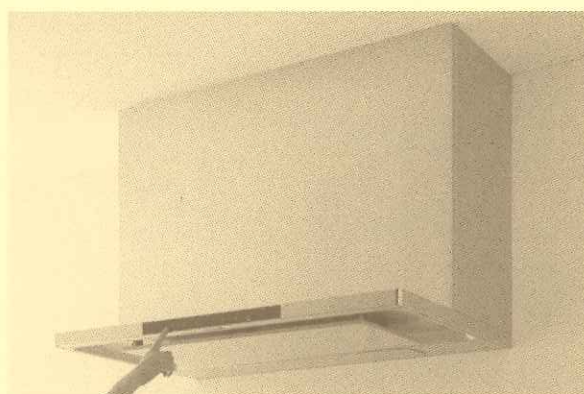
みなさんはレンジフードのお手入れが大変と思ったことはありませんか？
これから年末に向けた大掃除の時期。
レンジフードのお手入れが大変と思った方は、ぜひお問合せください！

ファンフィルターが自動で 洗・エール レンジフード



GOOD DESIGN
AWARD 2013

ボタン1つでフィルターとファンの油汚れをまるごと自動洗浄。
さらに外気をキレイにして取り入れる
給気清浄機能が追加されました。

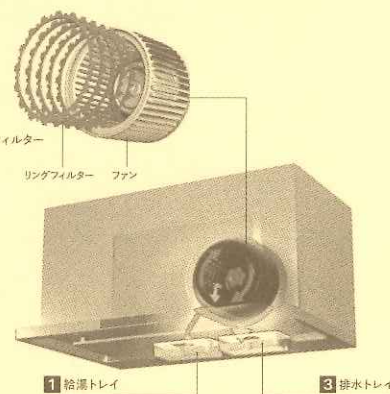


ステンレスタイプ

ボタン1つでフィルターとファンをまるごと自動洗浄 3ステップの簡単お掃除(約2ヶ月に1回)

フィルターをファンと一体化させた新構造のファンフィルターをお湯で
浸け置き洗い。お湯を掻き揚げる動作によって生じる水流を繰り返し
衝突させることで汚れを除去。排水は排水トレイに溜まります。
給湯トレイと排水トレイは食器洗い乾燥機で洗浄できます。

- STEP1** 給湯トレイにお湯 (40～45℃)を入れて本体にセット
STEP2 洗浄ボタンを押すと集めた油汚れを自動洗浄(約10分)
STEP3 排水トレイの水を捨てる



倉島商事株式会社 秋の大感謝祭(郡山会場)開催日変更の件

本誌9月号でお知らせしておりましたが、郡山会場の開催日が11月17日(日)に変更となりました。
ご来場お待ちしております！

郡山会場

日時 11月17日(日) 10:30～15:30

会場: クリナップ郡山ショールーム
〒963-8043 郡山市名郷田2-31



体温が1℃上がると 免疫力は30%上昇する!?



免疫とは?

体内で発生したがん細胞や外部から侵入した細菌・ウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛のこと。免疫システムは15歳までに出来上がり、20歳以降はその機能が徐々に衰えます。

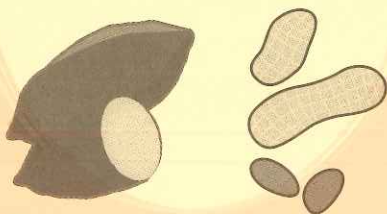
免疫機能に関わる 白血球!

白血球は免疫機能に関わるとされ、この白血球は体温36℃～37℃付近で活動が活発になると言われています。その為、体温を1℃でもこの値に近づけると免疫力が上昇すると考えられているのです。

体温を上げる栄養素は?

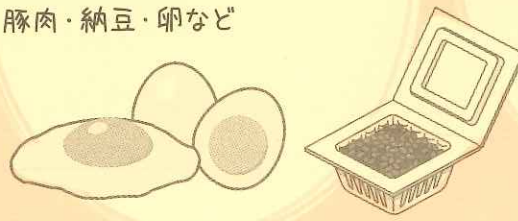
ビタミンE

血行を良くし、肩こりや冷え性改善にも役立ちます。さつま芋や落花生等に多く含まれます!



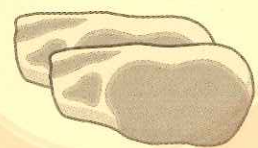
良質なたんぱく質

たんぱく質を構成するアミノ酸は体温調節に関わる為、積極的な摂取が望ましいです。豚肉・納豆・卵など



ビタミンB₁、B₂

豚肉や納豆に含まれるビタミンB₁B₂は体内の栄養素をエネルギーに変える働きがある為、体温保持に役立ちます。



免疫を上げて寒い季節も元気に過ごしましょう



重曹で玄関のタイル掃除

玄関は人を招くとき1番先に目に入るところ。
汚れやすい玄関タイルや三和土(たたき)は、きれいにしておきたいですね。



重曹で玄関タイルを掃除するときの注意点

1. 重曹NG素材 大理石、木材、漆 豪邸にお住いの方要注意!!

逆に三和土(たたき)の玄関内側の部分は、コンクリートやモルタル、樹脂タイル、粘土タイルを使用することが多いので重曹での掃除がピッタリ

2. 玄関掃除の手順

①靴などの履物や、玄関に置いてあるものをどける

②ホウキで砂やほこりを取る

③タイルに重曹を振りかける

④水で濡らしたブラシでこする

⑤重曹をふき取る。または水で流す

水で流してもヌルヌルしているときは、クエン酸スプレーをしてふき取る

【クエン酸スプレー: 小さじ1/2のクエン酸に水100mlを溶かす】

⑥ドアを開けて玄関タイルを良く乾かす

★用意するもの★

ホウキ・重曹・乾いた雑巾・
デッキブラシなどのブラシ・
バケツ・クエン酸



3. 玄関掃除は、晴れた日に行うのがベスト

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

田畑久恵の
料理レジメ

里芋のとろろグラタン

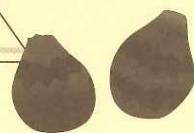


材 料

・里いも(大きめ)	4個
・ほうれん草	1/2〜1束
・長いも	15cm(約250g)
・卵	1個
・牛乳又は水	50〜100cc
(長芋のねばりで変える)	
・しょうゆ	小2〜大1
・バター	10g
・塩	少々
・チーズ(モッツアレラ)	適量

作 り 方

1. 里芋は皮つぎのまま水からやわらかくなるまで茹でる
 2. ほうれん草はかために茹でて3センチに切り絞る
 3. フライパンにバターを溶かし、火を止めて里芋とほぐしたほうれん草を入れ、バターを回し強火で炒め塩で下味を付ける
 4. 長芋はすりおろし、溶卵・牛乳・しょうゆを入れとろろを作る
 5. 器に里芋、ほうれん草、チーズを散らし④のとろろを流し入れ、オーブンで焼く。220度で7〜8分焼く
- ※ほうれん草の他にキャベツ・白菜・ブロッコリー等でもよい



里芋の栄養

里芋は炭水化物、ミネラルやめめり成分の食物繊維などをバランスよく含んでいます。

カリウムが豊富

体内の水分調節などに関わるミネラル、カリウムが多く含まれているのが特徴です。カリウムはそのほか、余分な塩を対外に排出するはたらきがあります。

いも類の中では低カロリー

里芋100gあたりのエネルギーは53kcalです。ほかのいも類だとじゃがいも51kcal、長芋64kcal、さつま芋127kcalと比較的低めです。たんぱく質や炭水化物など、重要な栄養バランスがよく補えます。

めめり成分は食物繊維

里芋のめめり成分は、水溶性食物繊維の一種、ガラクトマンやグルコマンナンです。グルコマンナンはこんにゃくに含まれていることでも知られており、腸を刺激して便秘を予防するのにはたらくほか、生活習慣病のよぼうにも有効です。

同じ室温でも 湿度 によって 体感温度アップ



「ロータリー加湿フィルター」を定期的に回転させて、効率よくお部屋を加湿 加湿量 500mL/h 加湿面積 約10㎡ タンク容量 4.0L 3年保証 09-01 CORONA ハイブリッド加湿器 UF-H5024R(W) 幅35.5×奥行16.5×高さ36.2cm 18,480円(税込) 16,800円 税別	上から給水とトレー給水のどちらか選べる給水スタイルで毎日の手間を軽減 加湿量 550mL/h 加湿面積 約10㎡ タンク容量 4.0L 3年保証 09-02 SHARP ハイブリッド加湿器 HV-T55(W)(T) 幅27.2×奥行22.0×高さ45.5cm 30,580円(税込) 27,800円 税別	「気化式」とヒーターで加湿をアシストする「温風気化式」を組み合わせたハイブリッド式で経済的 Dainichi ハイブリッド式加湿器 加湿量 500mL/h 加湿面積 約10㎡ タンク容量 4.0L 3年保証 09-03 HD-C500G(W) 幅37.5×奥行19.0×高さ37.5cm 19,800円(税込) 18,000円 税別	加湿量 700mL/h 加湿面積 約10㎡ タンク容量 4.0L 09-04 HD-C700G(W) 幅37.5×奥行21.0×高さ37.5cm 23,100円(税込) 21,000円 税別 加湿量 880mL/h 加湿面積 約10㎡ タンク容量 4.7L 09-05 HD-C900G(W) 幅37.5×奥行21.0×高さ37.5cm 27,280円(税込) 24,800円 税別
--	--	--	---

社会福祉法人

福島いのちの電話・・・を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時
(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに
TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)
毎月10日 午前8時～翌朝8時

自殺予防いのちの電話
TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み
毎月1・11・21日 午前10時～午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)
フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になっ
ていただけませんか。
多くの方々のご支援をお願いし
ます!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)
維持会員/102000円から(何口でも可)
賛助会員/時期、金額を問いません。
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032
FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

このコラムでも何度か良さを書いていますが、ガス機器の中でのお勧めはなんといってもガス乾燥機です!!!我が家は夕方帰宅後洗濯をするのですが、洗濯から乾燥まで合わせて2時間かかりません。寝る前には洗濯物をタンスにしまうまで出来てしまいます。我が家が導入したのは10年前になるのですが、初めて使った母は使い勝手の良さからこれすごいねえ!こんな商品があったの〜?!と驚いていました。カラッとふわっと洗濯物があつという間に乾いちゃいますよ(^^)! 今月は福島と郡山にて秋の大感謝祭を開催します。ガス機器をご購入ご検討の方がいらっしゃいましたら是非お越しください。一同心よりお待ちしております。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

CSK 倉島商事株式会社

～快適な生活環境のご提案～

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571