

こんにちは クラシマ です。



ガスが止まった時に！

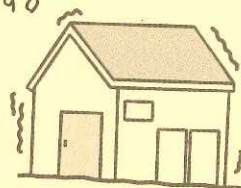


ガスメーターは一定の揺れを感知した時(地震等)又は消し忘れと判断した時(長時間使用)にガスメーターの安全装置が作動し「ガスを遮断」します。

ガスが遮断された状態でガス器具を使用すると以下の症状が見られます。

どちらも症状が出た場合はガスが遮断しておりますので、ガスメーターの復帰操作をお願いします。

(どちらか一方が正常な場合は器具の不具合が考えられます)

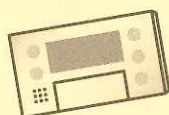


ガス給湯器の場合

ガスメーター(マイコンメーター)によるガス遮断時に出るエラー表示例

11 / 12 / 110 / 111 / 112 / 113 / 120 / 123 / E06

上記エラーが表示された場合は、
ガスメーターの状況を確認の上、復帰の操作を行ってください。



浴室リモコンの表示例



台所リモコンの表示例



ガスコンロの場合

点火操作を行っても燃焼しません。



地震発生後の場合は、まず安全確保を最優先に行動して下さい。

地震発生後、ガスメーターの安全装置作動により、「ガスが出ない」とのご連絡を多数いただきました！ガスメーターの復帰操作はお客様にて可能です。改めてガスメーターの場所や復帰操作を確認しておきましょう。

「無性に食べたい」は栄養不足が原因かも

食事をしっかり摂っていても「無性に甘いものが食べたい」「なんとなくしょっぱいものが食べたい」と感じる場合があります。

「無性に〇〇が食べたい」と感じる時は、ある特定の栄養素が不足している可能性が高いのです。

不足している栄養素と本当に摂るべき食べ物を知っておくことで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。



甘いものが食べたいとき…

エネルギー不足の可能性あります

エネルギーの素となる栄養素は、糖質、たんぱく質・脂質の3つです。

甘いものといえばやはり「糖質」で糖質の多い食品はあめやチョコレート、おにぎりなど手軽に摂れるものばかりです。

しかし糖質ばかり摂っていると、血糖値が上がり、その分脂肪が蓄積されやすくなります。

おすすめはたんぱく質をとることです。食事の際は肉や魚、おやつにはヨーグルトやチーズなどを積極的に取り入れましょう。

チョコレートが食べたいとき…

マグネシウム不足の可能性が高いです。

マグネシウムは体中に栄養素を運ぶ働きがあり、不足すると疲れやすくなります。特に疲れたときにチョコレートが食べたいと感じる方はマグネシウムも一緒に摂ると食欲が収まりやすいです。

マグネシウムは、ひじきや昆布などの海藻、ほうれん草、納豆や豆腐などに多く含まれます。

脂っこいものが食べたいとき…

カリウム不足の可能性あります

カリウムが不足すると体内の排泄作用が弱まり、水分を溜め込みやすくなり、水分ばかりで脂が足りないと感じた体は、脂っこいものを食べたいとサインを出すのです。カリウムはほうれん草や枝豆、にんじん、ブロッコリーなどの野菜、バナナやキウイなどの果物に多く含まれます。

しょっぱいものが食べたいとき…

ミネラル不足の可能性あります。

たくさん汗をかいた後は体から水分だけでなくナトリウムやカリウムといったミネラルも失われています。しょっぱいものといえばスナック菓子やラーメン、ジャンクフードが浮かびます、どれも高カロリーで栄養バランスが偏ります。ミネラルは海藻類や魚介類肉や大豆製品にも含まれています。ミネラルの中でも特に不足しやすいのがカルシウムです、牛乳などの乳製品、小魚なども摂り入れましょう。

酸っぱいものが食べたいとき…

体が疲れているときです

人間の体は「クエン酸回路」という仕組みでエネルギーを産み出しますが、クエン酸やビタミンが不足していると、この仕組みがうまく働きません。代わりに「乳酸」という疲労物質が体内に溜まっていきます。

そのため疲労感を解消するためにはクエン酸やビタミンを意識して摂る必要があります。

クエン酸は梅干しや柑橘類、酢などに含まれます。つまり疲れているときに酸っぱいものを欲するのは理にかなっています。

クエン酸を補給しても解消されない時はビタミン不足を疑います。ビタミンB1の多い豚肉や納豆・アーモンドなどがおすすめです。

辛いものが食べたいとき…

ストレスを感じている場合があります

別の刺激を求めることでストレスを紛らそうとしているためです。辛いものを食べると癖になります。辛いものを求めてエスカレートしていく傾向があるので注意しましょう。まずはストレスの原因を見極め運動や休息などのストレス発散法を試してみてください。

キッチンシンクのお掃除

キッチンシンクには様々な汚れが付きます。汚れの種類に合ったお掃除を心がけましょう。

● 毎日の掃除は食器用中性洗剤でOK

1. 食器や排水口のゴミを片付けたら、ぬるま湯でシンクを軽くすすぐ
2. スポンジに食器用中性洗剤をつけて全体を洗う
3. 洗剤を完全に洗い流して、水気をふき取る

● キッチンシンクに白い水垢がついているとき

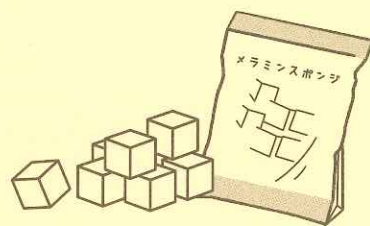
1. クエン酸小さじ1:水200mlでクエン酸スプレーを作る
2. キッチンペーパーにクエン酸スプレーを染み込ませる
3. 水垢が気になる部分に2.を張り付けて1時間ほど放置する
4. スポンジで軽くこすり洗いし、水気をふき取る

● キッチンシンクにサビがついているとき

1. 重曹小さじ2杯: 水200mlで重曹スプレーを作る
2. シンク全体を水とスポンジで軽くこすり洗いする
3. サビ部分に1.重曹スプレーを振りかけ、10~30分放置する
4. スポンジで優しくこすり洗いして、水気をふき取る

★ メラミンスポンジはキッチンシンクにはNG

研磨効果が高いためシンクの光沢消失、凹凸の発生、削りによる防水性の低下が考えられ、長期的に使用するとキッチンシンクの寿命が短くなったり、見た目の劣化も気になります。ご注意!!



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

炒め野菜のカレーソース焼



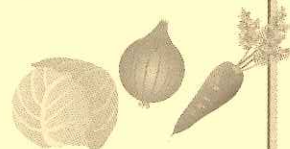
材 料

- ・キャベツ 1/2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 少々
- ・きゅうり 1本
- ・牛乳 400~500cc
- ・タマゴ 2コ
- ・カレー粉 小1~2
- ・塩 少々
- ・バター 10g
- ・チーズ 少々(お好みで)

作 り 方

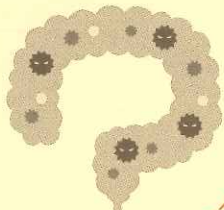
1. キャベツは茹でてざく切り、玉ねぎは小さな薄切りに、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにしボールに入れ塩をふりしんなりさせる。
2. 鍋にバターを溶かし火を止め、水気を絞った①の野菜を入れ強火で炒める。
3. 小さいボールに卵を溶きほぐし、牛乳とカレー粉、塩を入れ混ぜてソースを作る。
4. の器に②の野菜を入れてお好みでチーズをのせ③のソースを流しオーブンで焼く。250度で8~10分

- ・カレー粉は少々の水で溶いてから加える
- ・ズッキーニ、ズッキーニ、白菜、ほうれん草でもよい



野菜を全く食べないとどうなる?

1. 腸内環境の悪化
2. 肌トラブルの増加
3. 疲労がたまりやすくなる
4. 免疫力の低下
5. 生活習慣病の発症



野菜を毎日無理なくたべるには?

- ・一口で食べられる生野菜を準備しておく
- ・野菜入りのおかずを一皿は追加する
- ・普段の料理に野菜を追加で入れてみる
- ・熱を加えてかさを減らす
- ・外食では野菜入りメニューを選ぶ

花粉を99%以上除去!ダイキンファン式空気清浄機

ダイキン 独自技術

190,000℃の熱エネルギーに匹敵
吸い込んで分解する **ストリーマ**



花粉に強い
1年中飛散する全国の花粉【16種類】を無力化

スギ [2~3月]	ヒノキ [3~4月]	アカマツ [4~5月]	クロマツ [4~5月]
イチヨウ [4~5月]	ヨモギ [9~10月]	カモガヤ [7~8月]	ブタクサ [7~10月]
スズキ [7~10月]	カンムグサ [9~10月]	シラカバ [3~5月]	ホソムギ [6~8月]
オオアワカエリ [6~8月]	ハルガヤ [5~7月]	セイタカアワダチソウ [7~11月]	イネ [6~9月]

DAIKIN
空気清浄機 ACM555A(W)
幅27.0cm奥行27.0cm高さ50.0cm

58,080円(税込)
52,800円 税別

DAIKIN
加湿空気清浄機 ACK555A(W)(T)(C)
幅27.0cm奥行27.0cm高さ70.0cm

71,500円(税込)
65,000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

元日の新聞に昭和63年の福島駅前の様子が載っていました。長崎屋とコルニエツタヤの前を多くの人が行き交っている紙面でした。昭和63年というと当時私は高校生。コルニエツタヤ、懐かしいです。1階にミスタードーナツ、最上階にはレストランがあったような。角にあったのはパン屋だったかな? 靴下屋にも行ったし、バッグやコートも買ったなあ。地下にはレコード屋があってちょっとしたフードショップの脇に小さなステージがあり地方営業なのかアイドル歌手? が来ていたのを小学生時代に見ていた記憶もあります。今年は昭和100年にあたる年だそうですね。現在再開発中の福島駅前。完成したら今度は娘の心に残っていくのかな。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

KSK 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