

こんにちは **クラシマ** です。

ガスがしゃ断された場合は、 ガスメーターの表示を確認してください。

ガスメーター(マイコンメーター)の機能と表示

- ガス使用中に強い地震(震度5相当以上)が起きたとき、自動的にガスをしゃ断します。
ガスを使用していないときは、ガスをしゃ断しない機能になっています。
- 地震で配管の折損やゴム管がはすれるなどして、ガスの流れや圧力などに異常があると、自動的にガスをしゃ断し原因が表示されます。



ガス使用中、
震度5相当以上の
地震が発生
した場合等

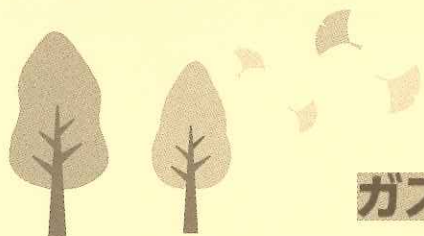


ガス器具の
消し忘れなど、
長時間ガスを使用
され続けた場合 等

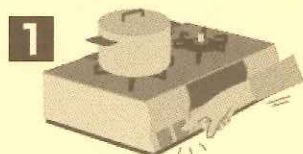
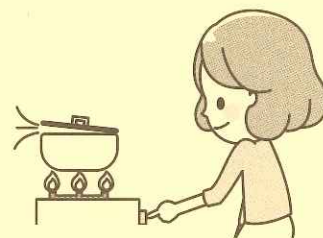


ゴム管の外れ
などにより、
極めて多くの
ガスが流れた場合 等

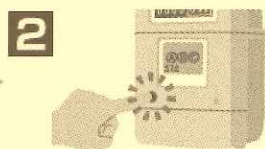
※ガス警報器とガスメーターが連動している場合、警報が鳴ったときも地震しゃ断と同じ表示になります。



ガスメーターの復帰方法



- 器具栓をすべて閉めてください。
●使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。



- 左側の復帰ボタンを押してください。
●「ガス止」の文字が消えます。

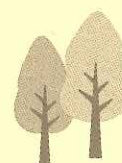


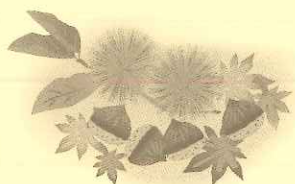
- 液晶の文字とランプが点滅します。
●1分間お待ちください。
※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。



- 液晶の文字とランプが消えます。
●復帰完了です。
●ガスは使えます。

※復帰操作をしても復帰しない場合(再び「ガス止」表示が出る)は、
復帰操作を繰り返さずに、弊社まで御連絡下さい。





食欲の秋到来!!

なぜ秋は食欲が増すの？ 秋に食欲がます理由とは！

気温の低下と秋の夜長の落とし穴



基礎代謝の上昇

夏の暑さによって弱っていた消化器官も正常の働きを取り戻し、食欲も徐々に戻ってきます。さらに、気温が低くなっていくため、体温を維持しようとして基礎代謝量が高まります。その結果、必要なエネルギー量が増えて、それを補うためにも食欲が増してしまうのです。

日照時間の減少

太陽の光を浴びると、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きがあるセロトニンが分泌されます。夏至を過ぎると日照時間が短くなると共に満腹感を感じさせるセロトニンの分泌量も低下します。そのため食欲が抑えられなくなってしまうのです。



食欲ホルモン


季節の変わり目は、なかなか寝付けないという方も増えます。睡眠不足になると、空腹を感じさせる。

ホルモンの「グレリン」の分泌量が増えることが分かっています。



睡眠リズムの乱れ

秋は日没が早まり、暗くなるのが早くなり、睡眠が誘発されるメラトニンの分泌も早く始まりますが、過ごしやすい気候となり、つい夜更かしがちになってしまいます。結果、睡眠リズムが乱れて食欲をコントロールしにくくなってしまいます。

 こんな説もあります…!!

生命の本能としての備蓄

冬は生物も植物も眠りに入る時期であり、人間も厳しい寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄える必要があるため、“秋は冬の休眠に向けて食欲を増してエネルギーを確保しようとする”と考えられるのでは…? という説です。根拠としては弱い説ですが、あながち間違っているとも言えない…かも?



食べ過ぎを防ぐには…?

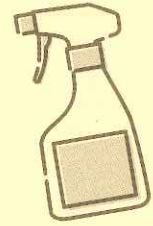
朝、太陽の光を浴びるとメラトニンの分泌を抑え、セロトニンの分泌を増加させるスイッチを押してくれます。食べ過ぎを防ぐためにもセロトニンの分泌が促されるウォーキングなどの運動をしたり、ゆっくりお風呂に入って睡眠リズムが乱れないようにするなど生活習慣をこころがけてみましょう。



秋にやる大掃除

秋が大掃除に適しているといわれる理由

1. 秋晴れの日は、夏より気温は低く、冬より水や風が冷たすぎない
2. 夏より湿度が高くなく洗濯物が乾きやすい
3. キッチンやフローリングなどの皮脂・油汚れは気温が低くなると固まりやすい



秋掃除の手順と効率的な方法

1. 不要なものは先に処分しておく
2. 効率のいい順番で掃除する
 - ①キッチン（ガスコンロ・換気扇・シンク・食器棚）
重曹で、つけ置き時間の長い換気扇やガスコンロから掃除する
 - ②浴室（汚れの種類によって洗剤を使い分ける）
換気扇や天井などの高い位置から掃除する
カビには、重曹×クエン酸 酸性の汚れ（皮脂汚れ）には重曹
アルカリ性の汚れ（水垢・石鹸カス・カルキ）はクエン酸
 - ③トイレ（カビと臭いを根本から徹底除去する）
目に見えない便座裏や換気扇、壁や床を中心に掃除する
尿石や水垢にはクエン酸を、複合汚れには重曹×クエン酸
 - ④リビング・お部屋（高いところから順番に掃除する）
手垢などの皮脂汚れは、重曹水
汚れが取れたら、アルコール除菌スプレーを吹きかけた布で拭く



有限会社フードプランニング
024-549-4585 滝口

たっぷりきのこで食べ応え抜群！ 出汁巻き卵のきのこあんかけ



材料 2人分

卵	4個
だし汁	50ml
塩	2つまみ
薄口しょうゆ	小さじ1
きのこ3種	100g
小ねぎ	1本
④ { だし汁	100ml
{ かりん	小さじ2
⑥ { 片栗粉	小さじ1
{ 水	小さじ2

作り方

1. 卵をボウルに割り入れ、だし汁、塩、薄口しょうゆを加えてよく溶く。
卵焼き器に卵液を4回に分けて流し入れ、卵焼きを作る。
2. ④をフライパンに入れ、煮立てる。きのこを食べやすい大きさにほぐして鍋に入れる。きのこがしんなりしてきたら⑥を合わせて水溶き片栗粉を作り、フライパンに流し入れる。とろみがついたら更に1分加熱する。
3. 卵焼きの上にきのこあんをかける。小ねぎを小口切りにして散らす。

★たっぷりのきのこあんをかけていただく、しっかりおかずになる卵焼きです。
きのこはお好みのものを3種類合わせて使ってください。
1種類で作るよりも味にぐっと深みがあります。

しいたけ



ビタミンDの元となるエルゴステリンやβグルカン、食物繊維やグルタミン酸などが豊富に含まれています。
グルタミン酸は脳の老化を予防する効果が期待されています。紫外線を浴びたいしいたけはビタミンDが増える為、料理には干しいたけを活用するのもいいです、食べる前に日光に当てるのもおすすめです。

きのこの種類ごとの栄養素

えのきたけ



GABAという成分が豊富に含まれています。GABAはアミノ酸の一種で、興奮を抑える神経伝達物質として働き、ストレスや疲労感を緩和してくれるとされています。また、疲労回復にも効果が期待できるビタミンB1の含有量は、きのこ類の中でもトップクラスです。



まいたけ

βグルカンを豊富に含みます。ビタミンDも豊富に含んでいるため、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にしてくれます。



エリンギ

エリンギは食物繊維を多く含み、その含有量はきのこの中でもトップクラスです。
不溶性食物繊維が多いため、便秘の解消だけでなく、腸のデトックス効果も期待できます。

LED照明 こんなことで困った経験ありませんか?

電球の取替え エアコンが冷えない
気が付いたら故障している

「頼りになる!」
お困りごとは当店に相談してみよう

TOSHIBA LEDシーリングライト

<p>●器具光束:4899lm ～10畳 調色タイプ</p> <p>24-03 LEDH8401A01-LC 15,400円(税込) 14,000円 税別</p>	<p>●器具光束:3699lm ～8畳 調色タイプ</p> <p>24-01 LEDH8001A01-LC 12,650円(税込) 11,500円 税別</p>	<p>●器具光束:5499lm ～12畳 調色タイプ</p> <p>24-04 LEDH8201A01-LC 16,500円(税込) 15,000円 税別</p>	<p>●器具光束:6099lm ～14畳 調色タイプ</p> <p>24-05 LEDH8601A01-LC 18,700円(税込) 17,000円 税別</p>
--	---	--	--

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(何円でも可)
維持会員/102000円から(何円でも可)
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

日帰り温泉に行ってきました。今回は土湯温泉へ。他でイベントがあったからかまったく混んでおらず、のんびりと温泉に浸かってることが出来ました。湯上りに温泉街をぶらぶらと散策。お昼時間をだいぶ過ぎてしまっていたこともありココがいいなと思っていたお目当ての食事処はもう閉まっていた。歩いていくと天ぷら饅頭を出しているお店があったので立ち寄り、揚げたてをハフハフと頂いて来ました。店先のベンチで温泉街を眺めながら食べる天ぷら饅頭、とっても美味しかったです。ちよとしたことで日常とは違った日を過ごせていい気分転換になりました。(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