奥様オレンジニュース／第２４１号～快適な生活環境のご提案～２０２６.７

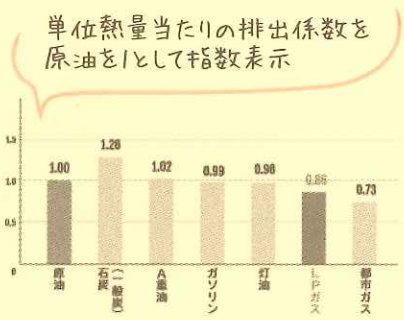
こんにちはクラシマです。

LPガスの特長

LPガス（LPG）は「液化石油ガス：Liquefied Petroleum Gas」の略称で一般的に頭文字をとって「LPG」と呼ばれています。
LPガスは、ご家庭では全国世帯の約50%、日本の国土面積では95%のエリアで使われており、身近なエネルギーとなります。
また、業務用や産業用などでも用いられており、業務用では郊外型の店舗だけでなく都市ガスエリアでもLPガスは多く利用されています。

LPガスはクリーンエネルギー

LPガスは石油や天然ガス等の化石エネルギーの中で相対的に二酸化炭素排出量が少なく、燃焼時の排出ガスも極めてクリーンなエネルギーなので、地球温暖化対策の即戦力として期待されています。



クリーンエネルギーとしてLPガスのすぐれている点は、次の通りです。
1. 燃焼による排ガス中のCO2量は、石油や石炭に比べて非常に少ない
2. LPガスには硫黄分の含有量がほとんどなく、窒素も含まれていない
3. ススや灰分を出さない
4. オゾン層破壊の心配がない

またLPガスは、体積あたりの総発熱量が天然ガスに比べるとプロパンは約2.5倍、ブタンは約3.3倍と非常に高く、環境によいことと併せハイパワーで高品質なガス体エネルギーなのです。

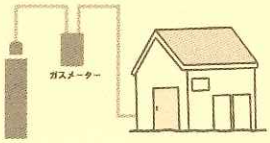
可搬性に優れたLPガス

LPガスは低い圧力を加えると簡単に液化し、体積も約250分の1となるため、大量のエネルギーを小さな容器で運ぶことができます。そして消費する時は気体（ガス）として利用できるコンパクトな利便性の高いエネルギーであるという「他に類のない特性」があります。
このため、LPガスは、都市部から離島や山小屋も含め、約2,400万世帯（全世帯の半数）、全国津々浦々に供給されています。



災害に強い

LPガスは容器に充填したLPガスをご家庭に配送する「分散型」供給です。これにより、配管など供給設備の点検も短時間で済み、異常があった場合も迅速に復旧させることができます。
東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県、宮城県、福島県では、津波で建物が損壊または流されてしまったもの等を除いて、地震発生後約３週間程度で大方の復旧が完了し、都市ガスおよび電力よりも早い時期に全面復旧を果たしています。
また、LPガスは災害時の避難場所や仮設住宅などでも、給湯、煮炊きに加え、暖房、発電など行うためのエネルギー源として、被災者の生活を支援することができます。これも「分散型」の特性を活かした大きな強みの一つです。



熱中症に注意！

熱中症は7月～8月がピーク

夏本番を迎える前に、
熱中症の「症状」「予防」「応急処置」を振り返り、猛暑に備えよう！

熱中症の症状

めまいや立ちくらみ



異常な汗のかき方



こむら返り



生あくび



予防の行動

こまめな水分補給

のどの渇きを
感じなくても
こまめな
水分補給を！



日傘の使用

日傘は影を作るので
体感温度を
下げる効果が
あります



温度を調節

エアコンを
使用して
室温を適切に
管理しましょう



応急処置

涼しい場所へ避難

エアコンの
効いている
室内や
風通しのよい
日陰へ避難しましょう



冷やす

衣類をゆるめて
からだを
冷やしましょう

※首の周り、
脇の下、脚の
付け根など



水分補給

経口補水液などを補給
しましょう

※医師に水分摂取
指示をされている
場合は指示に
従ってください



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

※出典:厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

梅雨時の床掃除

梅雨時の床がベタつく原因は、高い湿気と足の裏の皮脂汚れです



梅雨時の床掃除・基本のステップ

1. 窓やドアを閉じる（外から細かな土埃が入ったりゴミが舞い上がらないように）
2. 天井と壁のホコリを伸び縮みするハンディモップなどで落とす
3. 湿気の多い時期は、ホコリが舞い上がりにくいため、掃除機やフロアワイパーでホコリを取り除く
4. 床に重曹スプレー【水100mlに対して重曹小さじ1】をする
5. 固く絞った雑巾でふき取る
6. 乾いた雑巾やモップで水分を完全にふき取る

★注意点

・無垢材（天然木）のフローリングでは、水分を吸収して変形や反りの原因になるため基本的に水拭きは避けましょう
・換気と除湿：床をきれいにしても湿度が高いと再びべたつきやすくなるため、エアコンのドライ運転などを活用して湿度を下げることが最大の予防になります

有限会社フードプランニング　024-549-4585　滝口

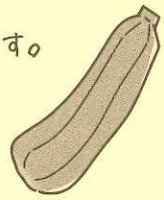
火を使わずに簡単無限ズッキーニ

材料

・ズッキーニ		1本
・塩		小さじ1/4
・ツナ油漬け		70g
(A)	めんつゆ	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	すりおろしニンニク	小さじ1
	白いりごま	小さじ1

作り方

1. ツナ油漬けは油をきっておきます。
2. ズッキーニはヘタを切り落とし、薄切りにします。
3. ボウルに1を入れて塩をふり、5分ほどおいて水気をきります。
4. 別のボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、3のツナ油漬けを加えて味がなじむまで和えます。
5. お皿に盛りつけて完成です。



ズッキーニの栄養価

ズッキーニは低カロリーでありながら、ビタミンやミネラルが豊富なヘルシーな野菜です

ズッキーニの効能

美肌効果

・ビタミンCが豊富で、コラーゲンの生成を促進し、肌のハリや弾力を保ちます
・メラニン生成を抑制し、シミやそばかすの予防に役立ちます
・βカロテンの抗酸化作用が活性酸素を除去し、肌の老化防止をもたらします

むくみ解消

・カリウムが体内の余分な水分や塩分を排出しむくみを軽減します
・冷房による体の冷えや疲れにも効果的で、セルライト予防にもつながります

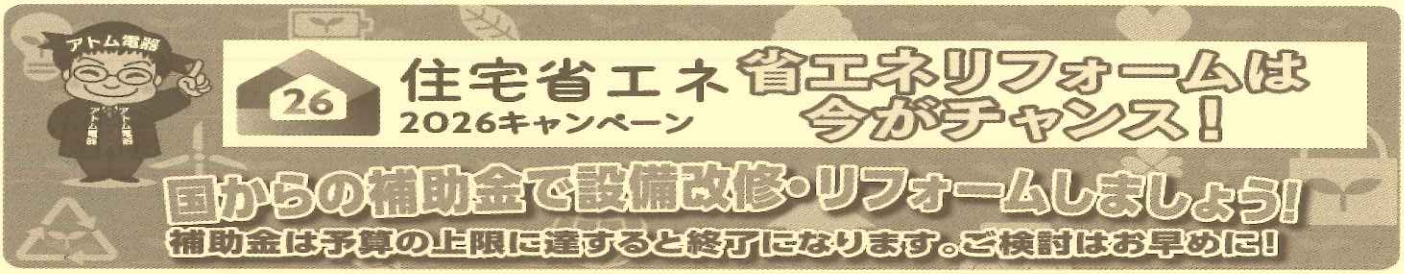
主な栄養素とその特徴

・カロリー：100gあたり16Kcalと非常に低カロリー
・ビタミンC：免疫力向上や抗酸化作用が期待できます
・βカロテン：視力維持や肌の健康をサポートする抗酸化成分
・カリウム：体内の塩分バランスを整え、むくみを軽減します
・食物繊維：腸内環境を整え、消化を助ける働きがあります

健康への効果

疲労回復

・ビタミンCが疲労回復を促進し、夏バテや夏風邪予防に役立ちます
・βカロテンが免疫力を高め、体調維持をサポートします
・血圧コントロール、カリウムが血圧を正常化」し、高血圧予防に寄与します
・腸内環境改善、食物繊維が腸内環境を整え、便秘解消につながります



みらいエコ住宅2026事業
内窓など開口部等の断熱と合わせて節水型トイレ・高断熱浴槽等エコ住宅設備が対象
リフォーム補助金(上限) **100**万円/戸

給湯省エネ2026事業
エコキュート・ハイブリッド給湯器などが対象
エコキュート補助額最大 **10**万円
さらに電気温水器からの買い替えで **+2**万円

先進的窓リノベ2026事業
断熱窓・内窓などが対象
リフォーム補助金(上限) **100**万円

賃貸集合給湯省エネ2026事業
既存賃貸集合住宅へ従来型給湯器から対象エコジョーズ、エコフィールへの交換が対象
1台あたり(1住戸1台まで) **5・7**万円
(※ドレン工事内容により追加補助<3万円>あり)
補助金対象者:賃貸集合住宅のオーナー等

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

いのちの電話は
いつでも
誰でも
どこからでも
利用できる電話相談です

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/1口1万円から(何口でも可)
維持会員/1口2000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

1年ほど前から、近場でキャンプを楽しんでいます。前からやりたいと思っていてようやく重い腰を上げてみたら、気が付けばその楽しさにハマり趣味のひとつになりました。
一番の楽しみは焚火です。薪をくさびでコンコンと叩きながら割り、火を育てていく時間は何とも言えない心地よさがあります。もちろん、お酒も欠かせません。最近は少し奮発して、スノピのチタン真空マグを購入。私にとってはなかなかの高級品でしたが保温性も良く、そのマグを使いながら焚火を眺める時間を今から楽しみにしています。

家庭用LPガスから住宅設備機器まで
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