

揚げを食べて



金運アップ！

2月最初の午の日が初午で、お稻荷さんのお祭りの日。お稻荷さんは本来は食物の神様で、転じて農業の神様とされていますが、いまでは商売繁盛、家内安全、交通安全、芸能上達、子授け、火よけの神様として多くの信仰を集めています。

お稻荷さんの好物「揚げ」は昔からお金の代わりとされ、お供えされてきました。風水からみても揚げは金運を上げるパワーがあるので、お金を貯めたい人は揚げを食べましょう。いり卵と鶏そぼろ入りのいなり寿しを米俵のように積み上げてから食べると、よりパワーアップします。

洋風雑煮

カップスープに焼き餅を入れれば、カンタン洋風雑煮が完成。

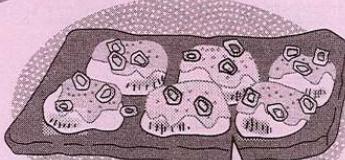


おこわ風炊き込みご飯



炊き込みご飯を炊く時にお餅を入れればおこわ風に。目安はお米二合に切り餅1個。

鶏むね肉の明太チーズ焼



たらこを使ってもおいしい！

作り方

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩をもみ込み、薄力粉をまぶす。
- ②からし明太子は小さな容器に入れてキッチンペーパーで細かく切り、マヨネーズを混ぜておく。
- ③予熱した魚焼きグリル(両面焼き)に①を入れ、うつら焼き目がつくまで焼く。
- ④鶏肉の表面に②を塗り、スライスチーズを手でちぎりながらのせ、こんがり焼く。
- ⑤器に盛り、青ネギを散らす。

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚
塩	少々
薄力粉	適宜
からし明太子	1/2腹(30g)
マヨネーズ	小さじ1
スライスチーズ	2枚
オリーブオイル	大さじ1
青ネギ(小口切り)	適宜

お弁当に入れる時は、明太子にしっかり火を通してください！



謹んで新年をお祝い申し上げます

旧年中はひとかたならぬご愛顧に預かり
厚く御礼申し上げます。
本年も一層のサービスの向上に努め
社員一同皆様のご要望に沿えますよう
万全を期しております。
何とぞ倍旧のお引き立てを
賜りますよう
お願い申し上げます

令和二年
元旦



お餅を食べよう！

お鍋に活用



大根おろしをたっぷりのせたみぞれ鍋に焼き餅を入れるのがおすすめ。お餅を薄く切ってしゃぶしゃぶしながら食べても美味しい。

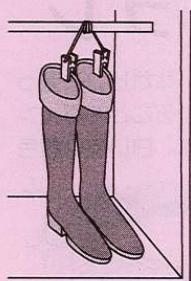
餅グラタン



耐熱皿に8つに切った切り餅、牛乳、明太子、マヨネーズを入れ軽く和え、グリルで表面に焼き色がつくまで焼く。仕上げに刻みのりをのせると餅入りのグラタン風に。

肩こりや腰痛を緩和しよう！

冬は寒さで肩こりや腰痛の痛みが増しますね。温かい食べ物や飲み物を摂って内臓から体を温めたり、入浴で体の芯まで温まって、温かい血を全身に巡らせ痛みを緩和させましょう。ポカポカになった状態でストレッチすれば効果も倍増です。また、血流を止めてしまわないよう、体にフィットしきりすぎない、ゆるめの温かいファッショングで過ごすようにするのもいいですよ。



ブーツの収納

やわらかい素材のブーツは、クタツなって汚れが付いたり、収納がしにくいですね。型崩れも心配です。そこで、吊るす収納をおすすめします。突っ張り棒と少し大きめの洗濯バサミを左の図のようにセットするだけで簡単にできますよ。

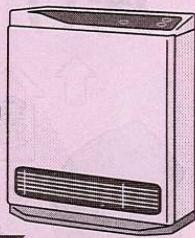


電気の暖房はスイッチを入れてからお部屋が暖まるまでに時間がかかったり、乾燥しがち…。

石油ストーブは灯油の買い出しやタンクへの詰め替えが面倒、二オイが気になる…。

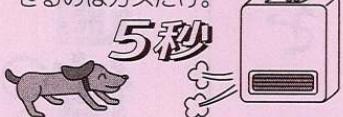
←こんなお悩みを解消するのがガスファンヒーターです！

ガスファンヒーターが選ばれる7つの理由



1 5秒で温風

早朝の冷えたお部屋も一気に暖めます。スイッチONからわずか5秒でスピーディに温風が出せるのはガスだけ。



2 コンパクト

燃料タンクがない分とってもスリム。持ち運びが簡単で、お掃除の時もラクに移動でき、お部屋も広々使えます。

ガスに決めた！



3 経済的

パワフルなのに低燃費。暖めすぎを抑えたり、足元や自分の周りだけを暖めたりする省エネ機能を搭載しています。家計にうれしい機能です。



4 簡単・便利

燃料補給の手間いらず！燃料切れの心配もなし！ガスコードをつなぐだけで使用可能です。

5 乾燥しにくい

ガスは燃焼するときに水分を発生するので、お部屋が乾燥しにくく快適です。



6 安心・安全機能を搭載

地震などの万一の場合や生活シーンを考え、信頼性の高い安心・安全機能を搭載。お子さまや高齢の方が多いご家庭でも安心して使用できます。



7 快適

灯油の暖房器具にありがちな点火時や消化時のイヤな臭いも気にならずお部屋を快適に温めます。



キャッシュレス？



現金で支払う手間がなく買い物ができる、ポイントや還元があるなど色々とお得なキャッシュレスサービスが進化し続けています。でも、何を選べばいいのか分からない…という方も少なくないはず。まず、どんなものがあるかを知っておきましょう。

■クレジットカード

カード会社がいったん支払い、のちにユーザーに請求をする後払い方式。提携施設、加盟店が多く優待を受けることができる。ネットショッピングの支払いに便利。

■デビットカード

カードでの支払いと同時に、自分の銀行口座から引き落としされるので、残高以上にお金を使いすぎる心配がない。

■電子マネー・プリペイドカード

事前に入金した金額から使ったつど引かれていく、先払いのものが多い。クレジットカードとの紐づけもできる。

○○Payと呼ばれ、スマホだけで決済できる。比較的始めなので、還元率が高いため。登録したクレジットカードや銀行口座から差し引かれるものもあれば、チャージして使うものもあり様々。店独自のPayを導入する所もあり、種類も増え続けている。他のツールとの互換性があるというメリットもあります。

誤嚥性肺炎を防ぐには

食べ物や飲み物を飲み込むことに問題があり、誤って気管に入ってしまうと、「誤嚥(ごえん)性肺炎」になってしまうことがあります。これを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか。

ご高齢者の食事で気をつけたいポイント

1. 食べる姿勢はうつむき気味で

あごが上を向いた姿勢は気管が開くため、あごの下に指が3本入るくらいの角度がベスト。



2. 水分や汁物は誤嚥しやすいので特に注意

水分はサラサラと気道に落ちやすいのでご注意を。汁物にはとろみをつけて対策を。



3. 一度にたくさんの量をほおばらない

一口分は一度で飲み込める量にしましょう。



4. 小さめで浅いスプーンがおすすめ

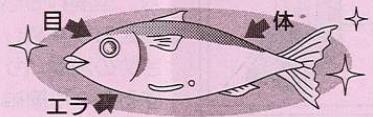
大きすぎるスプーンや深いスプーンは避けて。

5. 食べ物と水分は交互にとって

唾液の分泌が少ないので、食事は水分と。

美味しい魚はコレ

まず、一尾魚は目が澄んでいて濁りがなく、体がピンと張っているものを。エラが鮮やかな赤みを帯びていることもポイントです。切り身の場合は、赤身ならキレイな赤。白い皮は黄色みを帯びていない白、黒い皮はあくまでも黒、というように色で鮮度を見分けましょう。



大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2 ☎ 0120-46-0411

中島商事(株) 本社/東近江市宮莊町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052