

住まいる通信



2024 Winter

謹んで初春の

お慶びを申し上げます

昨年中は格別のお引き立てを賜り
厚く御礼申し上げます
本年も社員一同さらに誠心誠意
業務に努めてまいります
今後とも変わらぬお引き立てのほど
よろしくお願い申し上げます

令和六年 元旦



正月に余ったお餅を
洋風にアレンジ♪

餅ピザ



- 材料(2人分)
- 切り餅 4個
 - 玉ねぎ 20g
 - ウインナー 4本
 - ピーマン 1個
 - ピザソース 大さじ3
 - ピザ用チーズ お好みの量
 - オリーブオイル 適量

作り方

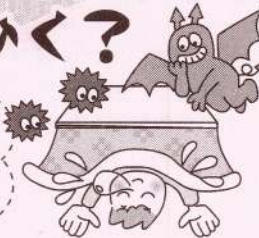
- 切り餅の厚みを半分に切る。
- 玉ねぎを薄切り、ピーマンを輪切りに、ウインナーを5mm幅の斜め切りにする。
- アルミホイルの上にオリーブオイルを塗り、切った切り餅を4つずつ隙間なく並べる。
- ③の上にピザソースを塗り、②を乗せてお好みの量のチーズを散らす。
- 魚焼きグリルで様子を見ながら、上下弱火で約10分焼く。

お好みの具材でアレンジしてみてね



こたつで寝ると 風邪をひく?

こたつで寝てしまったら水分をしっかりと摂りましょう



こたつの中で寝てしまうと脱水症状が起こりやすくなり、鼻や喉が乾燥してウイルスに感染する可能性が高まります。さらにこたつの中は高温が長時間続くため、汗をかいても体温が下がりません。体温調節機能がうまく働かなくなることで自律神経が乱れて免疫力が下がり、風邪をひきやすくなるようです。

中古家電に気を付けて!

中古家電はお値打ちに手に入れることができる一方で、発火による火災が増えているので注意が必要です。事故を防ぐために、中古家電は「リユース品使用時の5つのチェックポイント」(NITE・メルカリ共同監修)をクリアしている商品かどうかを確認してから購入するようにしましょう。

5つのチェックポイント

- チェック1. リコール対象ではないか。
- チェック2. 古い製品ではないか。
- チェック3. 取扱説明書はあるか。
- チェック4. 改造されていないか。
- チェック5. 非純正バッテリーが使われていないか。



脂肪を落とすのに効果的な 二の腕と太ももの洗い方

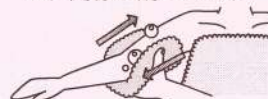
二の腕と太ももを洗う時に力を少し加えて洗う方向に注意するだけで、脂肪燃焼が促されむくみの改善や代謝アップが期待できます。

事前に 湯船に浸かって体を温める。
※温度や浸かる時間は好みでOK。



二の腕

- ①腕を伸ばし、表側の肘から肩に向けて滑らせる。
- ②裏側は脇から肘に向かって、同様に滑らせる。



太もも

- ①太ももの外側をつけ根から膝に向けて滑らせる。
- ②内側は膝から太もものつけ根に向けて滑らせる。



タオルに石鹸をつけて、圧力をかけながらゆっくりと各10回繰り返しましょう。

最後に湯船に浸かるとテトックス効果が高まり代謝がアップ!

快適最高!

あったか床暖で健康に過ごす

ガス温水式床暖房とは

温水マット内の配管に熱源機で加熱した温水を循環させて床を温める暖房です。

熱源機

- ・床暖・給湯
- ・浴暖に使用

温水マット

じんわりほぐれる

ふく射熱の効果で身体を芯から温め、こわばりをほぐします。

冷え性の方に

一度冷えてしまうとなかなか温まらない足先を温めることで、体を冷えから守ります。

空気が乾燥しない

大きな気流が発生しないので皮膚から水分が蒸発せず、喉やお肌を乾燥から守ります。

部屋全体が暖かい

床から発せられたふく射熱が壁や天井で跳ね返り、部屋全体が暖かくなります。

ふく射熱

お腹が冷えない

床から冷えることがないので、お腹をこわすことなく思う存分ゴロゴロできます。

高血圧予防に

室温の低さは高血圧に繋がります。部屋全体をムラなく暖める事で高血圧予防に。

■温水式床暖房に関するお問い合わせ・カタログをご希望の方はお気軽に当社までご連絡ください。

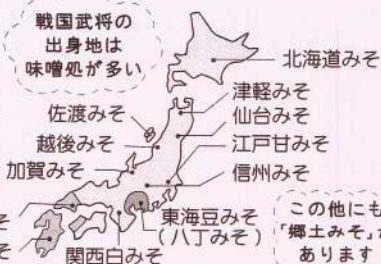
味噌は地方名が多い?!

平安時代の味噌は、貴族や高級官僚など位の高い人に珍重される贅品で、おかずや薬に利用されていました。戦国時代になり、武将が戦で兵糧として携帯するために自家醸造を始めたことで全国に広まりました。江戸時代には味噌造りが産業として根付き、各地域の気候や風土による味わいの違いを区別するため、味噌に藩名や地方名が付けられました。その名残が現代まで引き継がれ「郷土みそ」として親しまれています。

味噌の種類と地方別「郷土みそ」

- 米味噌
東北・関東・近畿地方
- 麦味噌
九州・四国・中国地方
- 豆味噌
愛知・岐阜・三重県が主流

戦国武将の出身地は味噌処が多い



この他にも「郷土みそ」があります

美肌を作る入浴術

入浴は内側から美肌に働きかけます。入浴の温熱作用や静水圧作用で血流が良くなることで、全身に十分な栄養素や酸素が行き渡ります。そのため新陳代謝も良くなり、肌を正常なターンオーバーへと導いてくれます。

ぬるめのお湯に全身浴で約10分!

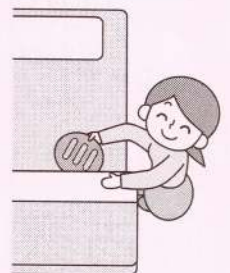


真冬に良質な睡眠を取る

冬は冷えが原因で寝付けにくいことも。冬を健康に過ごすために、寝室の環境を整えて質の良い睡眠を取りましょう。

●寝る前に寝具を温める

布団に入った時、布団の中が寒いと感じると寒さに反応して体温を上げようとします。この時、交感神経が興奮し脳が覚醒するので寝付きにくくなります。こうならないよう湯たんぽで布団を温めておくのがおすすめ。低温やけどを避けるために布団が温まったら隅に置きましょう。



毛布

羽毛布団

あったかシート

敷布団

●寝具の保温効果を高める

保温効果を高めるために羽毛布団の上に毛布をかけましょう。冷気は下へと流れるため、敷布団を起毛タイプやフリース素材に替えるだけでも温かくなります。

●靴下を履いたまま寝ない

足が冷えるので靴下を履いて寝る方がいますが、靴下は足からの熱の放散を妨げるので睡眠にとって良くありません。お風呂に浸かり足を温めてから寝ましょう。

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/東近江市宮荘町61-5 TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052