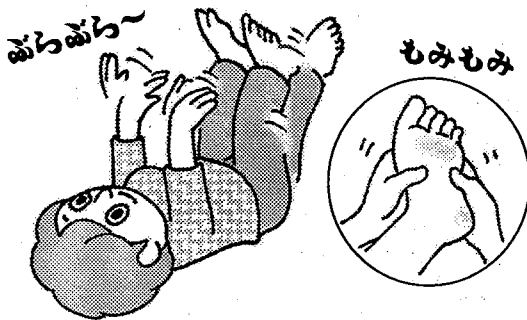


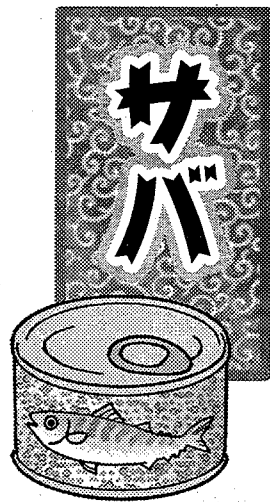
秋の行楽で 歩き疲れたら...

足が軽くなるカンタン体操

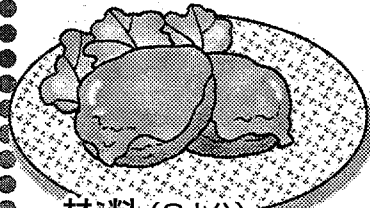
たくさん歩いた日は、足に疲れが残りますね。足がむくんだり、つるのを防ぎ、翌日に疲れを残さないために、簡単な体操を行いましょ。まず、あおむけに寝て両手足を上げ、約30秒ぶらぶら揺らしてから下ろす。これを2~3回繰り返します。その後で、足裏と足の指を手で1本ずつもんでおくと足が軽くなりますよ。



サバの豊富な脂質にこそ健康効果があり、栄養面でタンパク質を補い体力をつけ、生活習慣病も予防してくれます。脂質には、不飽和脂肪酸と呼ばれるEPAエイコサペンタエン酸とDHA(下)サヘキサエン酸がとて多く含まれています。この両成分には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくすると共に、血栓や動脈硬化が原因の病気を予防します。加えてDHAには、脳細胞を活性化する効果があり、ボケの予防におすすです。



サバと豆腐ハンバーグ

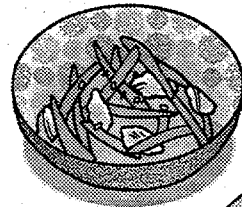


材料(2人分)
サバ缶(水煮) 1缶
絹ごし豆腐 250g
片栗粉 大さじ3
パン粉 大さじ3
おろしショウガ 適宜
塩・コショウ 少々

- ①すり鉢にしっかりと水気を切ったサバ缶と豆腐を入れ、すりこぎで骨も皮もなめらかになるまで擦り合わせる。
※フードプロセッサーを使ってもOK
- ②①に残りの材料を全部加えて、さらに擦り合わせる。
- ③4分の1量ずつを小判型にまとめ、フライパンで両面焼く。

サバ入りきんぴらごぼう

薄めの味付けできんぴらごぼうをつくりそこへサバ缶をプラス。サバ缶は醤油味でも味噌味でもあいますよ。

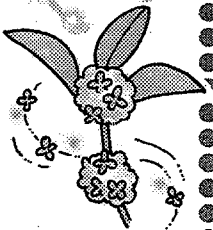


サバカレー

材料(2人分)
タマネギ 1/2個 水 200cc
長ネギ 20cm サバ缶(水煮) 1缶 中濃ソース 大さじ3
サラダ油 大さじ1 ショウガ 小さじ2 カレールー 40g

- ①フライパンでサラダ油を熱し、粗みじん切りにしたタマネギと長ネギをしんなりするまで炒める。
- ②①に水とサバ缶(煮汁含む)、おろしたショウガを加え煮込む。
- ③中濃ソース、カレールーを加えさらにお好みのとろみがつくまで煮込みます。

キンモクセイ 金木犀

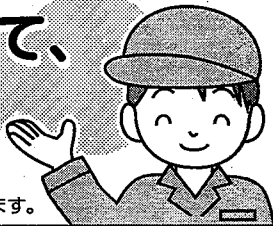


この時期、可愛らしいオレンジ色の小花がたくさん咲き、フルーティーな甘い香りが広がります。金木犀の香りにはイライラやストレスを和らげ、精神をリフレッシュさせる鎮静効果や精神を安定させる効果があります。お部屋に置けば天然のアロマとして季節の甘い香りに包まれた癒しの空間が完成します。
金木犀は鉢でも育てられます。鉢は大きめの8号以上、土は赤玉土と腐葉土を7対3の割合で混ぜて入れたものに苗を植えます。水やりは表面の土が乾いてきたタイミングで、生育期には十分に水を与えましょう。肥料は草木灰などを2月と5月、10月頃に迎える開花時期の直前にあたえるのが適しています。

LPガスを正しく使って、 快適な生活を



ご家族皆さんで一読下さい。
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

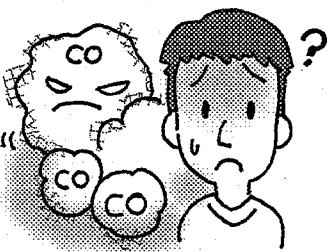


一酸化炭素中毒を 起こさないために 部屋の換気に注意!

ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素(CO)中毒を起こし、死亡事故につながる恐れがあります。ガス小型湯沸かし器やガストーブなど、室内でガス機器を使用する際は必ず換気をしましょう。また、古いガス機器には不完全燃焼防止装置の付いていない機器もあります。

オススメ

屋外設置型ガス給湯器、ガス給湯暖房機へ切り替えれば、1年中快適で安心な暮らしが可能です。詳しくはLPガス販売店までご相談ください。



バスローブでぽかぽか安眠

お風呂の温浴効果で、お風呂上がりの身体はポカポカに温まっている状態。そのままパジャマを着ると、体温が必要以上に高くなり、寝ている間にたくさん汗をかいて身体が冷えてしまいます。お風呂上がりは、まずバスローブを着て、汗と体温が落ち着いてからパジャマに着替えて布団に入ることによって体の冷えを防ぐことができますよ。

入浴の最終にシャワーを冷水にして、足首から足先にかけて約10~15秒位かけるのも、湯冷めしにくくなりますよ。

