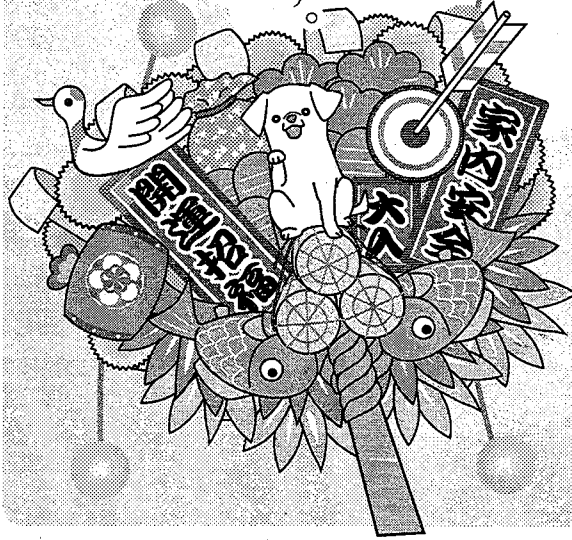


# 新年あけまして おめでとろございます

旧年中は格別のお引立てをいただきました。厚く御礼申し上げます。輝かしく新春を迎え、皆様のご健康とご繁栄を心からお祈り申し上げます。本年も昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

平成三〇年 元旦



# かるた



犬も歩けば棒に当たる  
で始まる「江戸かるた」  
(犬棒かるた)

お正月遊びの代表的なひとつとされる「かるた」。日本のかるたは、16世紀末頃、筑後国三池（現在の福岡県大牟田市）で作り始められたといわれています。いろは47文字に対応した、ことわざを使った「いろはかるた」が最も古典的で有名です。日本各地に、その地方の伝統や名物などを読み込んだ「郷土かるた」があり、代表的なものに群馬県全域で親しまれている上毛かるたがあります。その他にも、北海道弁や津軽弁など、各地方でCD付きの「方言かるた」やお勉強ができる「四字熟語かるた」や「英語かるた」など現在では多種多様なものが発売されているようです。

# ブロッコリーの新芽

ダイエット効果あり!

ブロッコリーの新芽には「スルフォラファン」がブロッコリーの約7倍も含まれているといわれています。このスルフォラファンという成分は、ダイエット効果を高めるのに役立つ成分で、特徴的な働きは肝臓の働きを助けること。肝臓はアルコールの分解だけでなく、摂取した糖分や脂肪の分解も担っています。ですので、肝臓が健康できちんと働いてくれば、体内の有害物質を排出すると同時に、代謝機能も向上するため太りにくく痩せやすい体質になるということです。

### 上手な取り入れ方

3日に1回20gを目安に食事に取り入れましょう。生で食べる場合は新鮮な物を選び、よく噛むことを意識。加熱して食べる場合には、エキスが溶け込んだスープも一緒に飲むようにするのがポイント。

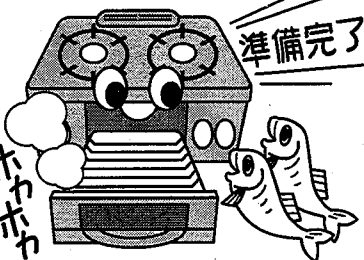
### 自宅で栽培できる!

スプラウト用の種と種を蒔く容器さえあれば10日前後で収穫できます。キッチンガーデニングをしながらダイエット!というのも、楽しく続けられそうですね。



# 魚焼きグリルの予熱のチカラ

焼き網にくっつかずにきれいに魚を焼く方法。焼き網にサラダ油を塗り、その後予熱を2〜3分行い、再度グリル焼き網にサラダ油を塗ってから、魚を焼くときれいに焼けます。焼き網に乗せた時に『ジュン』という音が出るくらい温めるのがポイントです。グリルの予熱には素材の表面をパリッと中はふっくらとジューシーに仕上げる効果があるんです。焼き魚だけでなく、焼きおにぎりをつくるときも同じ方法で崩さず焼けるようになりますよ。



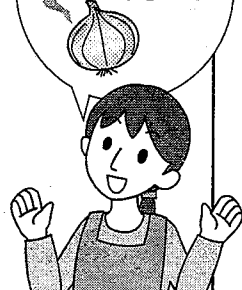
# LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆さんでご一読下さい。液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

## LPガスはこんな性質です

- LPガスは本来、無色・無臭ですが、漏れた時にわかるように、独自の臭いがつけられています。
- LPガスは空気より重いので、漏れると床面に漂います。床面は通風をよくして換気は充分行いましょう。
- LPガスには一酸化炭素(CO)が含まれていないので、生ガスによるガス中毒はありませんが、換気不足などになると一酸化炭素(CO)を発生し大変危険です。

ニオイが  
つけて  
あるのね



# アイロン無しで洋服のシワ伸ばし

まずシワのある洋服をハンガーに掛けて吊るし、ドライヤーの熱風を当てます。風量は強め、洋服から4〜5cm離しましょう。しばらく当てていると洋服のシワが伸びていくのがわかるはず。仕上げに冷風を当てれば完了です。

襟や袖口だけ伸ばしたい時は、ヘアアイロンがおすすめ。電源を入れてそっと挟むだけ。

