

子供に目立つ

立ちくらみ、めまい

パソコンやテレビゲームを一日一時間半以上する子供は、立ちくらみや動悸、疲れやすいなどの症状を訴える割合が高い。

こんなことが調査で分かりました。たいていは、成長とともに症状は消えていきますが、やはり軽視はできません。また、長時間テレビゲームをする子供に『切れやすい』『集中できない』といった傾向があることも危惧されています。

体の不調を招かないためにも、ゲームをする場合は、長時間にならないよう気を配りましょう。そして、規則正しい生活を送ることが、心身の健康にとっていかに大切である

かを、親子で考えてみる機会を持つてみてはいかがでしょうか。



とろ~り アツアツ

カリフラワーの ひき肉蒸しあんかけ

<材料>4人分

カリフラワー	1株
干しいたけ	2枚
しょうが	1かけ
牛ひき肉	200g
中華スープ	1/2カップ
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

酒・塩・酢・しょうゆ・

砂糖・こま油・片栗粉一分量は各工程によりご用意下さい。

<作り方>

- ①カリフラワーは小房にわけ、酢と塩を少々加えた熱湯で2~3分ゆでて水気を切り、酒と塩をふっておく。
- ②ひき肉にしいたけのものさし汁、しょうゆ(各大さじ1)、酒、砂糖(各小さじ2)、こま油(小さじ1)で、下味をつけよく練ってから、みじん切りにしたいだけにしようがを加え混ぜる。
- ③ラップに②を丸く広げ、カリフラワーに片栗粉をつけて肉の上にのせ、ピッタリと包み、30分蒸す。
- ④スープの材料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ③にかけたら出来上がり。



住まいる通信



2008 Autumn

コーヒーの味をよりアップ!!

●インスタントコーヒーなら…

普段どうりに入れてから、鍋でひと煮たら。これでコーヒー特有の優雅な香りが生まれ、味わいもランクアップ。



いつものコーヒーをほんのひと手間で美味しいとする工夫をご紹介。

●レギュラーコーヒーなら…

ひいたコーヒーの粉を電子レンジでチン。1~2分が目安。あとはいつも通りドリップすればOK! 泡立ちがさらによくなり、炒りたての風味がもどってきます。



さつまいも プリン



メープルシロップを
かけるとおいしいよ♪

(材料/6人分)

さつまいも/250g、はちみつ/大さじ3、卵/3個、牛乳/400cc、バニラエッセンス/1滴、バター/適量

(作り方)

- ①さつまいもを輪切りにし、蒸して柔らかくなったら皮をむき、ガルなどでこします。はちみつを加えてよく混ぜます。
- ②卵、牛乳、バニラエッセンスを混ぜて、少しづつ①に加える。
- ③プリンカップに、バターをうすく塗って②を入れ、約15分間蒸し器で蒸します。

今が植え時!

球根

秋は球根を育てるには絶好の時期。秋植えの球根は、秋の涼しさで発根し、冬の寒さを越します。そして、春にやっと花を咲かせるというのが、成長のプロセス。代表的なものとして、チューリップやクロッカス、ヒヤシンス、アネモネなどがあります。

球根は秋のうちに、十分に根を伸ばしておきが大切なので、10月中には植え付けを終えることが理想的。コンテナで植えるときは、深いものを用意しておくべし。基本となる土は、「赤玉土」と「腐葉土」を6対4の割合で配合した土です。少しのコンテナーに種付けをする場合には、市販の培養土がおすすめです。球根は、地表より10~20cmくらいの深さのところに埋めます。置き場所は、もちろん日当たりの良いところ。土が乾きやすくなるので、水をあげすぎてもだめ。土の表面が少し乾いていたら、たっぷりの水をあげるようにしてください。そして、霜が降りるようになったころには、夕方以降に水をあげないようにしましょう。土に霜が降りてしまい、球根の発芽を悪くします。以上の前に気をつけて、球根を育てる。春にはつぼみが膨らんで、かわいい花を咲かせてくれることでしょう。そのときの喜びは、育てた人にしかわからない幸福感が味わえますよ。



快適いっぱい！ガスファンヒーター

5秒で温風



冬の早朝、夜の帰宅直後など、寒さの厳しい時こそ差が出るのが、ガスファンヒーターの寒さの立ち上がりとパワフルな暖房力。スイッチを入れてから温風が吹き出すまで、わずか数秒。冷え切ったお部屋も、たちまちポカポカになります。

安心して使える機能がいろいろ！

小さなお子様やお年寄りがいるご家庭も、安心して、快適な暮らしを楽しむことができます。

■転倒時ガス遮断装置

機器が転倒するとガスを止め、運転を停止。

■立消え安全装置

運転中にバーナーの炎が消えた場合にガスを止め、運転を停止。

■不完全燃焼防止装置

万一、空気不足になってしまって不完全燃焼をする前に安全装置が作動して、自動的にガスを遮断。

燃料補給の手間いらず!!



ガスファンヒーターなら、ガス栓とファンヒーター本体をガスコードで接続するだけで、いつでもご利用いただけます。もちろん燃料切れの心配も、補給のわずらしさも一切不要です。

環境に優しいクリーンエネルギー

ガスファンヒーターの燃料はガス。地球温暖化の原因となる二酸化炭素(CO₂)や、光化学スモッグなどを引き起こす窒素酸化物(NO_x)の排出量も石油や石炭に比べて少なく、大気汚染などの原因となる硫黄酸化物(SO_x)についてはまったく排出しません。さらに、ガスファンヒーターなら、熱効率100%。エネルギーをムダなく利用し、資源を大切にする暖房機です。

●お問い合わせ、カタログご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

お風呂でうつかり眠らないために!!

ついお風呂でウトウト…。とても危険です。お風呂はお湯の温度によって、眠りを誘うことができたり、目覚めさせることができます。37~39℃のぬるめのお湯に入ると、交感神経が優位になるのでリラックスした状態になり、ついウトウトしてしまうということです。一方、42~43℃程度の熱のお湯に入ると、交感神経が優位になって緊張した状態になり、気分がシャキッとしてします。ですので、お風呂で眠ってしまう場合は、少しお湯の温度を高くしてみてはいかがでしょうか。ただし、あまり温度を高くすると、夜、疲れなくなってしまうことがあるのでご注意を!また、リフレッシュ効果のあるエッセンシャルオイルを湯船に数滴たらすのもいいですよ。



■リフレッシュ効果のあるエッセンシャルオイル

- ・グレープフルーツ
- ・ローズマリー
- ・マジョラム
- ・ユーカリ
- ・レモン

まちがいさがし

左のイラストを見比べてね!
4つのまちがいがあるよ。



4つのまちがいに〇をつけて、住まいの迷路を店頭に持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で商品をプレゼント! 解答期限: 11月末日まで

店頭で答え合わせ! プレゼントをGETしよう!

ガス展シーズン到来!!

●フタバヤ長浜店

10月25日(土)26日(日)
9:00~17:00

おトクがいっぱいだよ!



●大阪ガス滋賀東支社

11月8日(土)9日(日)
10:00~17:00

ご来場お待ちしております♪

気になる器具を ゲットするチャンス★



●大阪ガス長浜供給所

11月22日(土)23日(日)
10:00~17:00

●ビバシティ彦根

12月5日(金)6日(土)7日(日)
10:00~17:00

●大阪ガスサービスショップ

くらしプラス 合ナカジマ

多賀店/多賀市平田町700-2
長浜店/長浜市南浜町3-4

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