

ガスてん

会場 ディリパ彦根

10/26(金) 27(土) 28(日)

★9:30~17:00 彦根市大東町12-11

来てね

最新ガス機器
暖房器具
省エネ器具

などなど...

今年も長浜は
住まいのフェスタを
同時開催!!

会場 ナカジマ長浜店

11/17(土) 18(日)

★9:30~17:00 長浜市南呉服町3-4
(旧大阪ガス長浜供給所)

リフォームや器具のこと、
お気軽にご相談ください!!

ホコリは電化製品から発生する静電気により寄せられますが、特にテレビの背面は凹凸があり、さまざまな配線が伸びていたりするので、ホコリがつきやすい状態です。このホコリ予防に使えるのが「静電気防止スプレー」。キッチンペーパーに静電気防止スプレーを吹き付け、テレビの裏側やコードを拭いておくとホコリがつきにくくなります。直接吹き付けたり、テレビの画面を拭くのは故障の原因になる可能性があるので、気をつけてください。

ホコリを寄せつけない!

綺麗なシャワーヘッドで快適なシャワータイムを!

シャワーヘッドの洗い方

汚れの原因は、主に水垢と石鹼カスと皮脂。汚れたままにしておくと、カビが生えてしまうこともあります。軽い汚れなら、お風呂用中性洗剤で十分汚れを落とすことができます。中性洗剤を含ませたスポンジで、シャワーヘッドをこすって汚れを落とし、水で洗い流せば終了です。お風呂用中性洗剤で落ちない汚れや目詰まりしている時は、水500mlに対しセスキ炭酸ソーダを小さじ1の割合で混ぜた洗净液にシャワーヘッドを入れます。1~3時間浸け込んだ後、歯ブラシでよくこすり、最後に水で洗い流したら完了です。



汚れ予防の方法 シャワーを使った後は汚れの付着を減らすために水で洗い流し、シャワーヘッドを振って水を落としておきましょう。置く時は、出来るだけシャワーフックの上段へ。上方方が、湿気が少なくカビを予防できます。

お風呂ができる! 乾燥肌対策

お風呂は全身くまなく潤う絶好の場所。肌の水分量がアップして血行も良くなります。入り方を少し工夫して潤ったお肌をめざしましょう。

① 38~40℃のぬるめのお湯につかる
お湯の温度が熱すぎると潤い成分である角質内の天然保湿因子などが溶け出します。

② ボディーソープはマイルドなものを肌に刺激を与えるのは禁物。ゴシゴシこすらずたっぷりの泡でやさしく洗いましょう。



③ 体を拭く時はやさしく
タオルを軽く押し当てるように拭きましょう。



ハサミは使っている間に、目に見えないほどの大きさですが、刃こぼれを起こし切れ味が悪くなっています。そんな時は、2回くらいたたんだアルミホイルを何度も繰り返して切ってみましょう。刃がこぼれたところを、アルミが補修切れ味が良くなりますよ。また、テープなどの粘着性のあるものを切って切りにくくなつた時は、粘着を溶かす作用のあるアルコール(除菌ティシューなど)で汚れを拭き取ると滑らかになります。



アルミホイルを切る!
ハサミが復活!!

住まいのフェスタ
食券引換券

1枚券につき1枚限りの引換となります。
※他の券との併用不可

スマイル

住まいのフェスタ

ナカジマ大感謝祭



今年も
長浜は
ガスでんじ
同時開催!

ナカジマ長浜店

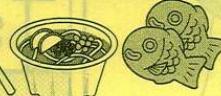
11/17(土) 18(日)

★9:30~17:00 長浜市南呉服町3-4
(旧大阪ガス長浜供給所)



お楽しみコーナー

屋台コーナー



・フランクフルト・うどん・たい焼き

縁日コーナー



・わなげ・射的・千本つり

ナカジマ彦根店

12/8(土) 9(日)

★9:30~17:00 彦根市平田町700-2



特価市!

欲しかったあの器具、
買い替えを迷っているあの器具、

買おなら今がチャンス!!

野菜ジュースで
煮込む!

簡単鶏煮込み

材料 (2人分)

鶏もも肉

1枚(200g)

玉ねぎ(小)

1個

お好みのキノコ

100g

オリーブ油

適量

野菜ジュース(野菜汁100%)

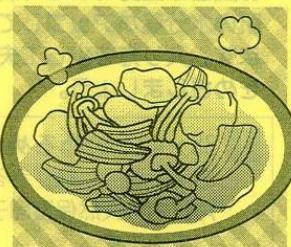
200ml

砂糖・塩

少々

固形コンソメの素

1個



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切り、キノコ類は石づきを取りほぐしておく。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し、中火で皮目から鶏肉を焼く。
- ③皮目に焦げ目がついたら返し、玉ねぎとキノコを加え、軽く混ぜながら2~3分炒める。
- ④野菜ジュース、砂糖、塩、コンソメを加え軽く混ぜ、ふたをして中火のまま5分くらい煮込む。
- ⑤食材に火が通ったら、塩・コショウ(分量外)で味を調える。

蒸かし芋

熱々はほろほろとした食感、
冷めれば上品な甘さのお芋が
楽しめますよ。

さつま芋をたわしでこすってよく洗い、
両端を切り落とし食べやすい大きさに
切れます。芋が浸かるくらい
の塩水に2~3時間浸してから蒸すと甘味が引き立つ蒸かし芋になります。



芋を浸す塩水は
水1リットルに対し、
塩大さじ1.5程度が
目安です。

間食で 太りにくい体に?

肥満や病気を防ぎ健康的に痩せるための
上手な間食のとり方をご紹介!



太りにくい間食習慣!

●糖質は抑えて脂質やたんぱく質を取り入れる
ナツツ、チーズ、卵、ビーフジャーキーなどの食品を。血糖値の急な変動がなく、満足感が長く続きます。

●間食は200kcal

間食を加えることで1食当たりの食事量を自然とセーブできるように。200kcalの目安はアーモンドなら20~25粒、リンゴなら1個。

●昼食から4時間後か夕食の4時間前

空腹を我慢すると血糖値が下がり肥満の悪循環に。間食で上手にコントロールしましょう。



●ながら食べはしない

ながら食べをするといつ食べ過ぎたり、物足りなさが残ったり…食べる事を意識して。

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
長浜店/長浜市南呉服町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