

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 | FREE | vol.47 | 2018年10月▶12月

- 今日の食卓レシピ「100%楽しむ 食欲の秋・旬メニュー」
- 特集「ドライブ!パンラリー」
- まち・人・暮らし「～おいしい珈琲の店～ R's cafe」
- 料理・カルチャー講座案内
- 私達の街のお店紹介「酒と炙り角」
- 私(家族)の癖 & 防災エピソード紹介
- 暮らしのお役立ち情報「冷えに負けない 温活女子への道!!」

食欲の秋、パンの秋!



パンラリー 特集にもご協力いただいた「pain nest」さん撮影中にもお客さんがひっそりなしてました!

ひとが、明日のエネルギー。
筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

発行編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(93)711(代)

<http://www.chikushi-gas.co.jp/>

ガスナビ

ガスファンヒーター 【早期割引実施中!】

10/1(月)～10/31(水)まで

スイッチONから
5秒で温風。
今年の冬は
快適に過ごそう♪



暖房の目安
木造 11畳まで
コンクリート造 15畳まで

リンナイ
SRC-364E

キャンペーン価格 19,800円(税込)

14,800円 (税込)
1m専用ホース付

※販売は、当社のガスをご利用のお客様に限らせていただきます。※商品の色は印刷の為、実物とは多少異なる場合がございます。※商品の配達、取付は11月よりご予約受付順に行います。※ガス栓工事が必要な方は別途工事費が必要です。

告知 ガスフェスタ

最新コンロや給湯器、レンジフード等

【お得な3日間がやって来る!】

とき
2018年11/9(金)・10(土)・11(日)

ところ
筑紫野ベレッサ
1F パームコート
(筑紫野市美しが丘南1丁目12-1)

表紙家族
大募集!

表紙に登場してくれるご家族を大募集!
詳細はHPをご覧ください。



撮影した全ての写真データを進呈!

プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント! 家族のイベントの一つとして、記念写真を残しませんか?



これってウチだけ!?

我が家のルール エピソード大募集



「お父さんがいるときしかクーラーをつけてはいけない」、「風呂上りには必ず牛乳を飲まなければならない」...他人から見ると「?」、そんな「我が家ルール」あなたの家にもありませんか? 笑ってほっこりできるエピソードお待ちしております。

受付締切: 11月30日(金) 消印有効

応募方法

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソード、ご希望商品、ご住所、お名前、年齢、性別、ご職業、お電話番号を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

62円 郵便はがき
8180001

筑紫野市紫2-12-10
筑紫ガス(株)
「ガスナビ」
アンケート係

- ◎エピソード
- ◎ご希望商品
- ご住所
- お名前
- 年齢
- 性別
- ご職業
- お電話番号

◎インターネットの場合

下記URLもしくは右のQRコードにアクセスいただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。

<http://www.chikushi-gas.co.jp/gasnavi.html>



エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。お寄せいただいた中から抽選で「選べるお食事券&ギフト券」をプレゼント!

- A 中華菜館 龍天楼 お食事券...5,000円分
- B ゆめタウン 商品券...5,000円分
- C 筑紫野 天祥の郷 自然食buffet

...平日お食事券(平日入浴券付き)



ご応募お待ちしております!

秋味のきのこをプラス！
お弁当のお供にも。

秋の ポテトサラダ

143
kcal

材料

じゃがいも	2個	●すりおろしにんにく	1片分
エリンギ	100g	●マヨネーズ	大さじ1
ラディッシュ	2個	●粒マスタード	小さじ1
塩・胡椒	各少々	●酢・砂糖	各小さじ1/2
		●パセリのみじん切り	少々

2人分

作り方

- 鍋にたっぷりの水を入れて、じゃがいもを皮ごと茹でる。じゃがいもに火が通ったら、食べやすく切ったエリンギを加え、1分ほど一緒に茹でる。
- 01のじゃがいもは皮を剥いてひと口大に切り、熱いうちにじゃがいもをつぶし、軽く塩を振る。ラディッシュは半月切りにする。
- じゃがいもの粗熱が取れたらボウルに02、エリンギを入れ、●を加えて、軽く混ぜ、塩・胡椒で味を調える。

ひと手間旨味プラスで、きのこはガーリックと炒めてもOKです！

おいしいワンポイント

コンロ 調理タイマー

設定時間になると自動消火します。

SWEETS ふんわり食感が人気の秘密！ いちじくのパンケーキ

材料

2人分

作り方

- 薄力粉……………150g
 - ベーキングパウダー…大さじ1/2
 - 卵……………M1個
 - 砂糖……………15g
 - 牛乳……………1/3カップ
 - プレーンヨーグルト…1/3カップ
 - サラダ油……………少々
 - いちじく……………2個
 - ブルーベリー……………40g
 - メープルシロップ……………大さじ2
- ※8～10cmサイズ 約6枚分

- は目の細かいザルでふるう。
- ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。牛乳、ヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、02を直径8cm～10cmの円形に流し入れ、表面がブツブツと穴があいてきたら、ひっくり返して焼く。

器に03のパンケーキを盛り付け、カットしたいいちじく、ブルーベリーをのせ、お好みでメープルシロップをかけていただく。

ヨーグルトを加えると、ふんわりした食感に仕上がります。火力は強すぎず、鍋に水滴を落とすと水玉が残る程度がベストです！

おいしいワンポイント

温度調節機能

自動で火加減を調節して、設定温度（約160度）をキープ。

410
kcal



安全・安心を標準装備

Si センサーコンロ

立ち消え安全装置
炎が消えても、ガスを自動でストップ

消し忘れ消火機能
火を消し忘れても、一定時間で消火

調理油加熱防止装置
油の温度が上がりすぎると自動消火



メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生

2011年九州初の最高峰野菜ソムリエの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理のフードコーディネーターやテレビ提供、料理教室、セミナー講師、各種メディアへの出演の他、企業の商品開発、飲食店のメニュー監修も手掛けている。

メニュー監修の飲食店「リセリキッチン」オープン！
福岡市中央区今泉1-1-4 石松ビル1F



行楽にぴったり！
片手で持っても食べやすい！

くるくる ラップサンド

Wrap sand

Tuna & Avocado

Chicken & Egg Salad

ツナ & アボカド
200
kcal
(1本)

蒸し鶏 & 卵サラダ
248
kcal
(1本)

※イメージ写真は1人分です

材料 生地4枚分（ラップサンド2種類×2本分）

●強力粉……………50g	塩……………少々
●薄力粉……………50g	オリーブオイル……………小さじ1
●ベーキングパウダー 小さじ1/4	水……………60cc
《ツナ&アボカド具材》……………	《蒸し鶏&卵サラダ具材》……………
ツナ……………小1缶	蒸し鶏……………60g
アボカド……………1/2個	茹で卵……………1個
レモン汁……………少々	マヨネーズ……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1/2	塩・胡椒……………適量
塩・胡椒……………適量	

《ラップサンド共通具材》……………	
玉ねぎ……………適量	ラディッシュ……………1個
にんじん……………適量	サラダ菜……………2枚

おいしいワンポイント

温度センサー

全てのバーナーに温度センサーを搭載。安心して使えます。

作り方

- ～トルティーヤ生地（4枚分）～ボウルに●をふるい入れ、塩、オリーブオイル、水を加え、菜箸で混ぜる。手で捏ねて生地を丸め、ボウルに戻し入れ、ラップをして約30分休ませる。
- 生地を4等分にし、打ち粉（分量外）をして麺棒で直径約20cmに丸く伸ばす。
- フライパンに油（分量外）を熱し、02を両面焼く。
- ～具材～《ツナ&アボカド》ツナは油を抜き、塩・胡椒をし、マヨネーズで和える。アボカドはスティック状に切り、レモン汁、塩・胡椒を振る。《蒸し鶏&卵サラダ》蒸し鶏をほぐす。茹で卵は刻み、塩・胡椒をし、マヨネーズで和える。
- 共通具材の玉ねぎは薄切り、にんじん、ラディッシュは千切りにする。
- 《ツナ&アボカド》ラップの上にトルティーヤ生地を広げ、ツナ・アボカド、サラダ菜、05をのせて巻き、半分にカットする。
《蒸し鶏&卵サラダ》ラップの上にトルティーヤ生地を広げ、蒸し鶏、卵サラダ、サラダ菜、05をのせて巻き、半分にカットする。
各種、2本ずつ作る。

野菜ソムリエがオススメする
今日の食卓
A COMPILATION OF VEGETABLES PALETTE RECOMMENDATIONS
子どもが喜ぶ♪楽しいレシピ
RECIPE

100%
楽しむ

食欲の秋・旬メニュー

やってきた食欲の秋！今回紹介するのは、おいしいのはもちろん見た目も可愛い旬メニューです。

楽しい行楽にもぴったり！



Bakery Arbre ベーカリーアルブル



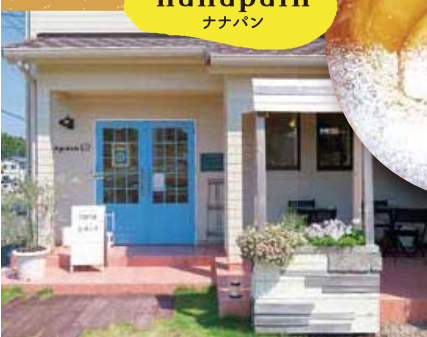
「地域に根付きたい」と付けたフランス語で「樹木」という店名どおり、地元の幅広い層に愛されている店。キッズスペースも完備なので、子供連れでも、安心して過ごせます。

〔住〕筑紫野市筑紫548-1
〔電〕092-927-1231
〔営〕8:30~18:00 (休)月曜 (P)3台

特典 購入金額より10%OFF



nanapain ナナパン



雑貨屋さんをイメージした店内に常時50種ほど。九州産小麦粉や「原田の田舎卵」など地元の良質な食材を使用し、スタイリッシュに焼き上げたパンが並びます。秋は「りんごのキャラメリゼ」(172円)がおすすめ!こたわり卵のカスタードとりんごのハーモニーが絶妙です。



美しい花々と空色の扉が自印。「地元でもおいしいパンを」と店主が研究を重ねて焼き上げるパンは、地域だけでなく遠方からのファンも多いので、購入は早めがおすすめ。コーヒースコーンも、この秋ぜひ!

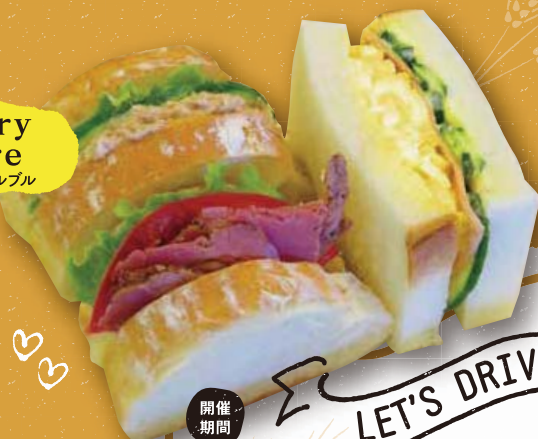
〔住〕筑紫野市筑紫630-3
〔電〕092-985-7126
〔営〕9:00~18:00
〔休〕日曜、月曜 (P)5台



特典 プチラスクプレゼント!

パン教室開催!
8Pをみてね!

カフェ併設のベーカリー。バラエティ豊かなパンが常時40~50種並びます。秋のおすすめは「バラエティーボックスサンド」(385円)。ボリューム満点でレジャーのお供にピッタリ!また栗や芋のあんぱんも登場します。パン購入でコーヒー1杯サービス。店内でもゆっくり味わって。



開催期間

10/1~
12/20まで

LET'S DRIVE

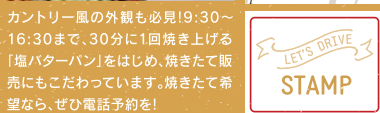
パン・ラリー



ここの地域にはパンの名店がいっぱい!そこで今回の特集は「パン・ラリー」です。集めると、いずれかお好きな1店どのお店も駐車場があるから安心。



でもただ紹介するだけではおもしろくない...掲載している店舗を3つ回ってスタンプを舗で特典を受けることができます!さあ、ガスナビを持って車でGO!



〔住〕小郡市横隈1571-1 (電)0942-65-4554
〔営〕9:30~18:00 (休)なし (P)50台(共同駐車場)

特典 1,000円以上購入で次回ご来店時に使える50円割引券プレゼント

「自分がおいしいと思うパンをお客様にも」と、素材自体もおいしいものを使用。どのパンも大きめで、中の具がたっぷりなのも特徴です。おすすめは店主が修行したシモン直伝の「ソフトフランス」(380円)のほか、時期でフレーバーが変わる、モチモチパン「チャバタ」(200円)も人気です。



とこぱん



入口には、かわいい雲の形のサインボード。ギャラリーのようなスタイリッシュな店内には、フィリングも手作りのパンが20種以上並びます。
〔住〕筑紫野市筑紫841-3
〔電〕092-926-2160
〔営〕9:00~売り切れ次第終了
〔休〕月曜、火曜 (P)3台

特典 ソフトフランス 380円→350円に



はっぱねっこ ベーカリー



風がさわやかな秋は、店舗横のウッドデッキでパンを食べるのもおすすめ。店名は、「地域に根差し子供からお年寄りまで楽しんでもらえる店に」という願いが込められています。

〔住〕筑紫野市大字原837-9 (電)092-924-6584
〔営〕9:00~19:00 (休)日曜、祝日 (P)7台

特典 700円以上購入で飾りパンのマグネット1個プレゼント

国産小麦のパンづくりにこだわるベーカリー。おすすめは「紅茶とりんごのパン」(180円)。アールグレイの香りとりんごの甘みが楽しめる、女子力高めの商品です。ソースも手作りのフォカッチャ生地で作る「トマトピッツァ」(230円)もぜひ





サッカーに出会う前は料理人になりたかったという、澤田さんこだわりの料理も人気。おすすめは「オムライス」(1,100円)。「原田のこだわり卵」使用のふわとろ卵と、野菜の食感も楽しいチキンライス、自家製デミグラスソースのハーモニーが絶妙で、一度食べたらやみつきに。ランチタイムはドリンク付でさらにお得♪



カウンター席でこだわりの珈琲を飲むのもおすすめ。世界各地から厳選した焙煎したての豆を使用し、丁寧に抽出した珈琲の高い香りとコクのある味わいととも、オーナー夫妻やスタッフのやさしい笑顔に癒されます。まるでギャラリーのように棚に並べられた様々なカップから、好きなものを選んで飲むこともできます。



JR原田駅前で駐車場ありとアクセス良好。オートバイのイベント時には、駐車場に180台ものバイクを停めた伝説も

まち・人・くらし
Yume Company

～おいしい珈琲の店～ R's cafe

住／筑紫野市原田 6-5-5 ☎／092-927-3705

営／平日 11:00～20:00、土日祝 10:00～19:00

休／火曜 P 8台

愛好家が歡喜する、
ビンテージカーが
来ることも



奥のレンタルスペースには、車やオートバイに関する絵やオブジェが多数。縁あって描いてもらったという、乗り物絵師・轟友宏さんのイラストとレア作品もあり



～おいしい珈琲の店～ R's cafe

企業サッカー選手からカフェ開業へ
今後は文化の発信拠点を目指したい



まち・人・くらし
Yume Company



シーリングファンが回る高い天井と、ウッディながら洗練されたインテリア。珈琲を飲みつつゆっくり寛ぎたい、ちょっと大人の空間



ステージでは、毎週土曜日にライブを開催。幅広いジャンルのアーティストが登場するの、様々な音楽に出会う機会があるのも嬉しい

R's cafe オーナー 澤田 良二さん

平成18年、JR原田駅前に「R's cafe」をオープン。店名「R's」の由来はご自身のイニシャルと、大好きなオートバイや車に多く付けられた名前、心静かにリスベクトする浜田省吾さんの所属事務所のイニシャルが重なり合ったからだそうです。

サッカー選手でありながら
会社の業務もこなす毎日

13年前にこの店を始めるまでは、西鉄の社員でした。サッカー選手として入社したので、現役時代は午後4時半まで自動車部門の営業業務を、その後は練習という、仕事とサッカーを両立する毎日を送っていました。

最初にサッカーに出会ったのは中学二年生の時。もともとバレーボール部でしたが、同級生たちがサッカー同好会を始めたんです。みんながサッカーしているのを見ていて、「面白そうだな」と思い、昼休みだけ僕も参加しました。それまで経験が無く、最初は全然できませんでした。自分が進化していくのが楽しくなって、どんどんハマっていきました。そしてサッカーができる工業高校へ進学。さらに企業チームでサッカーを続けたいと目指して、西鉄チームに遠く入団。チームでのポジションは主にセンターバックで、三十三歳まで現役を続けました。

経営者たちとの出会いから
自らの起業を決定

引退後も西鉄の社員として勤めていましたが、10年以上経ったある日、通っていた以前の店のマスターに、「ここを引き継がないか」と話を持ちかけられました。元々整備士だったので、大好きなオートバイ屋にカフェを併設した店を持ちたい、そんな夢を話していたのを、覚えていてくれたんです。

西鉄時代、営業先で様々な会社のトップ

と話す機会がありました。そこで仕事の話をしつつ雑談で「なぜ起業したのか」とよく聞いていたんです。すると皆さん、同じことを言うんです。「人生は一度きりだから、やりたいことをやらなく」と。さらに「失敗など考えたらやれない、やれると思ってやらなく」とこの言葉がずっと胸に残っていたので、いずれ脱サラをして起業したいと思っていました。マスターの提案をチャンスと思い、ここで自分のカフェを開業することに決めました。

幅広い文化を
発信する拠点として
この店を活用してもらいたい

建物の事情でオートバイ屋はできませんでしたが、オートバイや車好きの人が気軽に交流できる店にできればと思っていました。すると徐々には、集まるようになって、最近では愛好家ミーティングや、専門誌のイベントにも使ってもらっています。また店でライブを開催することで音楽を通じた交流も増え、私も4年前からギターを始めました。もともと好奇心が旺盛な方ではあります。店を通じて私自身も様々な文化と出会うことができました。今後とも珈琲や食事を味わっていただくのはもちろん、オートバイや車、音楽、アートなど、幅広い文化を発信する拠点として、店内やレンタルスペースを活用してもらえたらと思います。地元の方にも気軽に過ごしていただいて、私のように様々な文化との出会いを楽しんでいただければ、嬉しいですね。



7月オープンながら、スタッフとの会話も楽しめる気軽な角打ちスタイルで、リピーターが急増中！これから冬に向けては、熱々の鍋やおでんや新たな種類の日本酒も登場予定です

カスナヒ クーポン 限定割引クーポン

ドリンク1杯目サービス

※日本酒を含むお好きなドリンク
※1枚につき1人限り
※平成30年12月31日まで有効

種類豊富な日本酒と炙りたての“あて”を

酒と炙り 角

酒とそれに合う“あて”を楽しめます。酒は種類豊富な日本酒がおすすめ。全国の酒処から厳選した銘酒や珍しいものなど、40種ほどそろっています。あては焼き台で炙って味わうものが充実。熱々で香ばしいベーコンや野菜・干物など味わえば、酒もより進むと評判です。また生ビールなど20種以上のドリンクがお得に楽しめるセルフ飲み放題や、平日限定ハッピーアワーも実施中。



DATA
 国太宰府市通古賀 3-11-21
 フィールド都府楼 1F
 ☎092-928-9820
 ①17:00～24:00 (23:30L.O.)
 ②不定
 ③利用前に場所をお伝えします
 ④明るく開放的な雰囲気も魅力の、スタイリッシュな角打ち。外の席席なら喫煙可です



筑紫ガス 講座案内

暮らしを楽しく豊かにする
イベント情報！

会場 | 永岡工場クッキングルーム
筑紫野市大字永岡46-1

※写真はイメージです

特別講座

『ナナパンの笑顔になるパン教室』

筑紫の人気ベーカリー「ナナパン」さんを講師に迎え、ふっくらきめ細かい人気の食事パン「ミルクハース」と土曜日のみ販売している「キンシュ」を作ります。特集「ドライブインナリー」にも参加！店舗詳細はガスナビ5Pをご覧ください。

定員
16名

開催日時 11月19日(月) 10:00～13:30
 講師 ナナパン 代表 江藤 和幸氏
 参加費 会員2,000円 一般2,500円
 申込締切 11月6日(火)



親子料理教室

『作って楽しい クリスマスプレート』

ツリーハンバーグ/クリームスープパイ/ホワイトスノーケーキ ほか

定員
10組

開催日時 12月1日(土) 10:30～13:30
 講師 フードコーディネーター 笠 眞紀子先生
 参加費 会員1組2,300円 一般2,500円
 (子供1名追加で+500円)
 申込締切 11月13日(火)



カルチャー

『練りきりアート -クリスマス編-』

いつものクリスマスとは一味違う、和菓子で楽しむクリスマスはいかがですか？1人5個作成します。

定員
12名

開催日時 12月5日(水) 10:00～12:00
 講師 Berry★Berry 秋吉 さおり氏
 参加費 一律2,000円
 申込締切 11月20日(火)



パン教室

『本格シュトレン』

ミックスフルーツ、グラマンニエ等を使用した贅沢な味わいです。

定員
16名

開催日時 12月13日(木) 10:00～13:30
 講師 筑紫ガスパン教室講師 肥後 容子先生
 参加費 会員1,500円 一般2,000円
 申込締切 11月27日(火)



LINE@ 友だち募集

右のQRコードからLINEに登録して、料理教室をお得に参加しよう！
LINE友達追加で

料理教室300円割引クーポン配布中！



料理教室

『家族が喜ぶ 定番エスニック』

生春巻き/鶏肉のフォー/タイ風さつま揚げ ほか

定員
16名

開催日時 11月17日(土) 10:30～13:30
 講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生
 参加費 会員1,800円 一般2,300円
 申込締切 11月1日(木)



料理教室

『料理がもっと好きになる！ 洋食の基本』

グラタン/ボークソテー/林檎ソース添え ほか
失敗しないソテー、ホワイトソースの作り方をお伝えします。

初参加の方に
オススメ！

定員
16名

開催日時 11月29日(木) 10:30～13:30
 講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生
 参加費 初参加の方1,000円 会員1,500円
 申込締切 11月13日(火)



料理教室

『-野菜のブログ送る- 旬の温活レシピ』

根菜と豚肉の黒糖風味和え/クロダマルのマリネ/ごぼうポタージュ ほか

定員
16名

開催日時 12月7日(金) 10:30～13:30
 講師 野菜ソムリエプロ 森田 由美子先生
 参加費 会員1,800円 一般2,300円
 申込締切 11月20日(火)



料理教室

『プロに近づく おもてなし洋食』

ミートパイ/エビクリームコロッケ/人参オレンジサラダ ほか

定員
16名

開催日時 12月18日(火) 10:30～13:30
 講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生
 参加費 会員2,000円 一般2,500円
 申込締切 12月4日(火)



料理教室

『お家で作る ごちそう中華』

お手軽北京ダック/エビチリ/海鮮炒麺 ほか

定員
16名

開催日時 1月23日(水) 10:30～13:30
 講師 フードコーディネーター 笠 眞紀子先生
 参加費 会員1,500円 一般2,000円
 申込締切 1月8日(火)



七月の水害は、四年前の水害と同様、家が浸水し大変でした。前回は給湯器が被害に合い、家が浸水し、今回は高い位置に付けてもらったため被害なく終えることが出来ました。

京子ちゃん 62歳主婦

小学一年生になる息子の言い間違いが、大人が使う言葉の意味が分かってきているのか、自分でも使うようになりまし。た。あれキセキやね！と言いたかった時に「あれキセツやね！」と言いだしてしまいました。かわいいうちの息子は、がちよいちよいあり楽しいです。

決断のご応募
ありがとうございました！



防災

我が家は玄関の収納戸に、防災セットを入れていざという時にすぐ取り出せるようにしています。今回の豪雨で防災グッズの必要性を感じたので、今後は足りないアイテムを足していざという時に備えたいと思います。

はりはり 主婦

以前、大雨が降ると必ず床下浸水していた我が家。雨漏りすればビニルシートで覆い、赤十字の方もお見舞いに来てくれたり、隣近所、町内会の方も手伝いに来てくれたりと、人の温かさが身に染みました。私もボランティアに参加したりして恩返ししています。

J.Y 女性 会社員

寝室には、背の高い家具をおかないようにしています。また避難所生活では、手が頻繁に洗えずアルコール消毒ばかり。そのせいで手が荒れひどい人は出血した方もいることを知り、防災リュックに小さなハンドクリームを入れています。

かぼす 32歳 主婦

大阪の地震や関西の大雨等、いつ自分が被害者になるかわからないと思ひ、百円均一に揃え、防災グッズはほとんど揃えました。万が一に備え、必ず用意すべきだと思ひます。

あおい 女性 会社員

千葉市から引っ越して四年にあるので、千葉は、頻りに地震があるの、防災グッズを備えるのは当たり前です。最近、頻りに日本列島のどこかで地震がありますね。備えあれば憂いなし。防災グッズを備えましょう。

いちちゃん 69歳男性 会社員





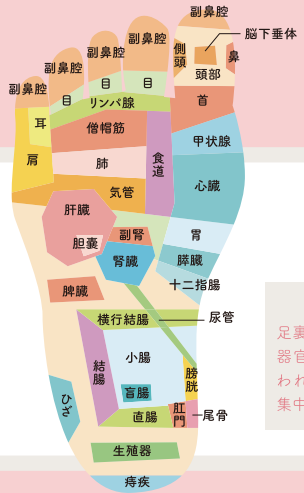
「冷えに負けない」 温活女子への道!!

冬は体の冷えが気になる人にとってより辛い季節。
そんな寒い季節も冷えに負けないよう、手軽に続けられる「温活女子」へのメソッドを紹介します。

お風呂でポカポカ温活!

～体を芯から温める入浴術～

お風呂での入浴法をちょっと見直せば、簡単に冷え対策ができます。肩を温め、血流も促してくれる全身浴がおすすめ。ぬるめの湯にゆっくり浸かれば、体の芯からポカポカになります。下の「入浴のコツ」を参考に、こちらも習慣にしてみてください。



冷感性改善!ポカポカ入浴のコツ

- 1.入浴前にコップ1杯の水を飲む。
- 2.38～40℃のぬるめの湯に、10～20分間浸かる。
湯量は肩が出るくらいでOK。寒さを感じやすい首回りはタオルをかけるなどして冷えないようにしましょう。
- 3.体が温まったら、足裏をもみほぐす。
足裏にある「反射区」を刺激することでさらに血行が良くなり、入浴後も体の温かさが持続します。

反射区とは?

足裏にある内臓や各器官につながるといわれる末梢神経が集中している場所

温活女子は

お風呂も賢く楽しみましょう!



NORITZ
省エネ型給湯器

家計にもやさしい
省エネ型給湯器

エコジョーズ

「エコジョーズ」とは、少ないガス量で効率よくお湯を沸かす「かしこい給湯器」です。今まで使わずに捨てられていた200℃の排熱を有効利用して、熱効率を95%までアップ。従来よりも少ないガス消費量でお湯を沸かすため、料金も節約できます。



エコジョーズは従来ガス給湯器に比べ、ガス代が年間

なんと約14,600円もお得!

当社ガス料金(8料金:基本料金2131.47円、基準単位料金160.61円/㎡)で算出。
条件:4人家族、給湯40度、追い炊き42度、湯量180L設定時、あくまで目安の数値です。



※イメージ

▶▶▶冷えに悩む人が増えている

「冷え」に悩む人が増えている現代。ストレスによる自律神経の乱れやシャワーのみの入浴など、環境や生活スタイルが主な原因だそう。

▶▶▶放置できない!体の「冷え」

体に冷えがあると全身が血行不良となり、新陳代謝も低下。頭痛や便秘などの症状に悩まされることも。また、低体温は免疫力の低下を引き起こします。不快だけでなく健康のためにも放置できません。

まずは毎日

朝ごはんを!

冷え対策には、朝ごはんをきちんと食べることも重要。
食欲のない寝起きにも食べやすい、具たくさんスープはいかが?



『作り置きでもできる!基本の具たくさんスープ』

2人分

- | | |
|----------------|--|
| 〈材料〉 | 〈作りかた〉 |
| ミックスビーンズ……40g | 1 野菜は1cm角に刻み、押麦は水に15分ほど浸してからザルにあげておく。 |
| 押麦……30g | 2 鍋にオリーブオイルを回し、玉ねぎ・れんこん・にんじん・エリンギの順に加えて炒める。 |
| エリンギ……30g | 3 コンソメスープと押麦を入れてあくを取りながら17分ほど煮込み、ミックスビーンズを加えてさらに3分煮たら塩を加えて出来上がり。 |
| れんこん……小1/2個 | 4 器に盛ったらお好みでブラックペッパーと刻みバセリを散らす。 |
| にんじん……小1/2個 | |
| 玉ねぎ……小1/3個 | |
| コンソメスープ……600cc | |
| オリーブオイル | |
| 塩 | |
| ブラックペッパー | |
| バセリ | |

基本の具たくさん
スープにプラスして

毎朝5分のアレンジで
日替わりスープ

+	+	+	+
トマト	カレー	ホワイト	牛乳
ジュース	ルー	ソース	
トマト	カレー	シチュー	ポタージュ
スープ	スープ		

▶▶▶体を温める食材を使うのがポイント!

食材は他のものでもOK。ただ冷え対策には、体を温める食材を使うのがポイントです。根菜類はその代表格。また低体温で便秘に悩む人も多いと言われるので、食物繊維たっぷりな豆や雑穀なども一緒に食べられるスープもおすすめです。具たくさんスープはお腹も温めてくれるそう。いろいろアレンジして、朝食を楽しみましょう。

旬の温活レシピを学べる料理教室開催!(P08)

▶▶▶なぜ朝食が大切なのか

寝ている間は代謝も低下し、体温も下がります。朝、食事をすれば体内の働きが活性化して、体温も上げてくれます。また朝食を習慣にすれば、睡眠から目覚めの健康的なリズムを作ることができるように。少しでもいいので、何か口にするよう心がけましょう。