

ガスナビ

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.64 2023年1月▶3月

- 今日の食卓レシピ
「おせちのおかずで作る変身レシピ」
- まち・人・くらし
「西村織物 西村 聡一郎さん」
- くらしのお役立ち情報
「エリア別 光熱費の節約小ワザ!」
- のどか便り
- 私達の街のお店紹介
- 「私の温活」エピソード紹介

笑顔に福が
やってくる♪



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(923)3111(代)

https://www.chikushi-gas.co.jp/

ガスマート

スマホでも!パソコンでも! **KU·RA·SHI**

くらしのお役立ち情報がいつでもどこでも見られる!

暮らしに役立つ情報を更新中

地域のグルメ情報もご紹介

ガスナビ最新号や過去のまとめも見られます

KU·RA·SHI サイトはこちら

PRESENT

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で豪華品をプレゼント!

3名様

A賞

Rinnai 無水調理鍋 Leggiero black 22cm

5組 10名様

B賞

ルアン ホテル カルティア 太宰府 アフタヌーンティー チケット

※有効期間:2023年8月末まで
※利用時間:15:00~17:00

15名様

C賞

天拝の郷 姫蚩 平日ランチお食事券 (入浴券付き)

※有効期間:2023年4月末まで ※利用時間:平日11:30~15:00
※入浴券は大浴場でご利用いただけます。

WEB 応募限定!

3分で入力完了! Wチャンス!

QUOカード 1,000円分

50名様

※写真、イラストはイメージです

アンケート回答方法

付属のハガキまたはホームページのWEB応募専用フォームに必要事項をご記入の上お申し込みください。

回答期限は2023年2月19日(日)消印有効

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報は上記以外の目的には使用いたしません。
※質問については個別対応はいたしかねます。
※WEBからの回答分も同日送信分まで。

WEB応募専用フォームはこちらから!



郵便はがき

料金受取人払

筑紫野局 承 認

0970

福岡県筑紫野市紫 2-12-10

筑紫ガス株式会社

「ガスナビ」広報担当 行

返信

8 1 8 8 7 9 0

〒

ご住所	〒
フリガナ	
お名前	
電話番号	希望商品 A・B・C
年齢	~20代・30代・40代・50代・60代~

【応募締め切り】2023年2月19日(日)消印有効

おせちのおかずで作る変身レシピ

今回はおせちで残った黒豆と筑前煮がおいしく変身！
デザートには旬のいちごを使った鮮やかなチーズケーキ♪
どれもおいしく、映えるレシピです。ぜひチャレンジを。

スイーツじゃない！
黒豆煮のリメイク！

黒豆コロッケ

Kuromame Korokke



284 kcal
1人分

材料

じゃがいも	2個	塩・胡椒	各適量
黒豆煮(煮汁をきったもの)	100g	小麦粉	適量
牛豚合い挽き肉	80g	卵	1個
玉ねぎ	1/2個	パン粉	適量
酒	大さじ1	揚げ油	適量
醤油	大さじ1	添え野菜(盛り付け用)	適宜

point

じゃがいものホクホク感と黒豆煮の甘さを楽しめるおかずコロッケ。お好みでじゃがいもをさつまいもや里芋に変えても美味しくいただけます。

作り方

- 01 じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って塩茹でし、水気をきる。ポウルに入れ、マッシャー等で熱いうちにつぶし、塩・胡椒で味付けする。
- 02 フライパンに合い挽き肉と酒を入れ、肉の色が変わるまで炒める。みじん切りの玉ねぎを加え、塩・胡椒を振り、炒め合わせる。黒豆煮、醤油を加えてさっと炒め、粗熱をとる。
- 03 01に02を加え、良く混ぜる。4等分にし、小判型に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 04 170℃に温めた油で03を揚げ、油をきる。器にコロッケ、添え野菜を盛り付ける。

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、設定温度をキープします。

材料

お米	2合	A	だし醤油	大さじ1
筑前煮(煮汁をきったもの)	200g		筑前煮の煮汁	適量
お餅	1個		水	適量
			小ねぎ	適宜

2合分

作り方

下準備 お米は洗って30分以上浸水させ、ザルで水気をきる。

- 01 筑前煮は小さめのひと口大、お餅は薄切りする。
- 02 炊飯鍋にお米、A、水を2合目盛りまで入れて混ぜる。
- 03 01を入れて蓋をし、強火にかける。沸騰したら弱火で10分加熱し、火を止め、10分蒸らす。
- 04 炊き上がったら全体を混ぜ、器によそい、小ねぎを散らす。

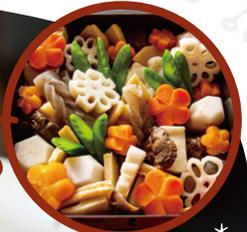
point

筑前煮は火が入っており、小さく切りすぎると煮崩れる為、注意しましょう。お餅を加えると、おこわ風に仕上がります。筑前煮の煮汁がない場合や薄い味付けの場合は、醤油、みりん、酒を加えて調整しましょう。

おいしいワンポイント

コンロ調理タイマー
設定時間で自動消火します。

03に便利!



根菜もホロホロ。
筑前煮のリメイク!

筑前煮の炊き込みご飯

258 kcal
茶碗1杯分

SWEETS

華やか!桃色のチーズケーキ いちごのチーズケーキ

材料

いちご	60g
砂糖	50g
クルミ	80g
バター	25g
クリームチーズ	200g
生クリーム	70ml
レモン果汁	小さじ1/2
A	
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
いちごジャム(飾り用)	約大さじ2

※クルミの代わりに
ビスケット生地でも○。
(ビスケット80g+バター40g)

おいしいワンポイント

湯沸かし機能

お湯が沸くと自動で消火します。
保温もできる優れもの。

04に便利!

作り方

下準備 いちごは小さく切り、砂糖をまぶしておく。
Aの材料、水にゼラチンを入れてふやかしておく。

- 01 鍋にカットしたいちごを入れ、混ぜながら約5分中火で加熱し、粗熱をとる。
- 02 クルミはビニール袋等に入れて綿棒で叩いて細かくし、湯煎で溶かしたバターを加え、混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた型の底に敷き詰めて平らにする。
- 03 常温に戻しておいたクリームチーズに01、生クリーム、レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。
- 04 Aのゼラチンは湯煎で溶かし、03に混ぜ合わせる。
- 05 型に03を流し入れ、飾り用のいちごジャムをスプーンで大小様々な円形に落とし、竹串等でマーブル模様をつける。
- 06 冷蔵庫で約2時間冷やし固め、お好みの大きさに切り分ける。

point 型がない場合は、牛乳パックで作った型や
タッパーの使用も可能です。



253 kcal
1/8カット

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

九州初・全国最年少で野菜ソムリエ上級プロの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理撮影、フードコーディネーター、各種メディアへの出演の他、飲食店のメニュー監修、商品開発など多方面で活動中。

Instagramにて、野菜・果物、日々の暮らしの情報を発信中



YURIKAKU024

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



安全・安心を標準装備



「本物の帯を日常に」をコンセプトにした新ブランド“ObitO”のバッグや小物。季節や性別にとられることなく日常使いが楽しめる

Yume Company

まち・人・暮らし

Yume Company



西村織物 代表取締役社長
西村 聡一郎さん

伝統と革新で
世界へ羽ばたけ博多織



太閤秀吉から授かった家紋がそのまま会社のロゴに



「今後は世界にもマーケットを広げていきたい」と西村社長



西村の織物は
選りすぐりの生糸から
紡ぎ出される



日々技術を高め、丁寧な
物づくりを行っています



「一番の苦労は、織機の保全」と伝統工芸士の
作本義一工場長。部品を取るための中古織機
を大切に保管している



染色工程。職人の感による「感染め」が
一番美しく染まる



作品の数々。中央は、2022年第120回博多織求評会で
最高賞・内閣総理大臣賞に輝いた「紋袋帯 佐賀錦 連子格子」



織りの工程。50年以上前の織機が今も活躍中。
複雑で繊細な作業のため、片時も目が離せない



糸繰の工程。各工程で伝統工芸士がその技
を発揮している



西村 聡一郎さん

福岡県筑紫野市出身。博多織最古の織元、西村織物の六代目として生まれる。
西南学院大学卒業後、三菱重工業本社、名古屋勤務を経て西村織物へ。博多織
デベロップメントカレッジにて手織りを実際に経験。
「絹よ、輝け。人よ、輝け。」を制作理念に伝統に基づきながらも挑戦的な事業
戦略で博多織を新しい次元に高めようと奮闘中。

※撮影のため、一時的にマスクを外していただいています



西村織物株式会社

ご来場前には一度お電話をいただくとありがたいです。
また、工場見学の際は必ずご予約ください。
住 / 〒818-0061 福岡県筑紫野市紫 7-3-5 ☎092-922-7128
営 / 10:00~17:00(予約制) 休 / 日曜日、祝日、第 2、4 土曜日

で、当社では平均年齢が40代と若いことは、先代が人材を育成し、今に繋いでくれたことの表れと感謝しています。これは「技術は人に宿る」と先代たちが紡いできた当社の誇りです。

「絹よ、輝け。人よ、輝け。」という当社の制作理念には、素材である絹の輝きはもとより、職人や社員一人ひとり、そして、帯や着物をもとう方々にも輝いて欲しいという思いが込められています。

時代の荒波を乗り越え 技術革新で次代に繋ぐ

162年の歴史の中、代々それぞれが技術革新を行い、織物の歴史を繋いできました。3代目は博多で力士の化粧まわしなどを製作していましたが、昭和20年6月19日の福岡大空襲で工場を失うと、戦後、4代目が天神で事業を再開し復興に尽力しました。5代目は織細で複雑な柄を編み出すなど新しい商品を開発し、和装というジャンルでその地位を確実なものにしました。私は織物の可能性を広げ、マーケットを開拓し、次世代に繋げるのが使命だと思っています。今は敷地内でカイコを試験的に飼育し、糸の生産から織り上がりまで、製品が生まれる全工程が分かるような仕組みを設けて日々研究しています。

紫のこの地は、元々、朝廷に納める最高位の染料を作っていたとされ、その縁を感じています。この地から博多織や絹の可能性と知名度をさらに上げ、世界を視野に次代に繋いでいきたいと思っています。

弊社ギャラーはガスファンヒーターが設置され、皆様を温かくお迎えできますので、ぜひ気軽に立ち寄りください。

相撲界や落語界など、伝統文化・芸能界に愛用者が多い博多織の帯。

西村織物が製作する博多織は従来の和服に限らず1m以上の広幅の生地を開発・加工し、ラクジリアリーホテルのスイートルームのインテリアに採用されるなど、その多様性と可能性を大きく広げています。

博多織は1241年、博多商人・満田弥三右衛門が共に宗へ渡った僧・聖一國師の助言を受けて考案したとされ、782年の歴史があります。

西村家は、元々長崎出身で博多に移ってからは生糸を商っていました。文久元(1861)年に西村儀平が織屋に転向、今年で創業162年を迎える博多織最古の織元となり、私で6代目です。家紋は、天正15(1587)年、博多の町割の際、先祖が豪商・神屋宗湛と共に貢献したことで豊臣秀吉から授かり、会社のロゴにもなっています。

各工程で活躍する職人たち 人も技術も輝いて

人間国宝・宗廣(むねひろ)カミさんの「織は人なり」という言葉がありますが、その言葉のとおり、博多織は機械織でありながら、職人の丁寧な仕事ぶりや気持ちが生糸に現れる、いわば芸術品です。

当社には日夜その技を磨いた伝統工芸士の資格を持った職人が6人います。最年長の76歳のベテランをはじめ、伝統が次世代に確実に受け継がれていく準備が整っています。また、職人の平均年齢が60~70代というのが珍しいこの業界

生糸商人から織元へ
太閤秀吉から授かった家紋

kounetsuhi Setsuyaku



Bathroom Area

浴室エリア

お風呂の温度設定を下げる

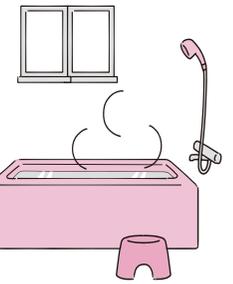
冷えた身体を温めてくれる入浴は大切ですが、冬場のお風呂の温度設定はつい高めになっていませんか。まずは、適温になっているかを確認しましょう。約40℃にすることで節約になります。また、リラックス効果も高く、免疫力を高めてくれる温度でもありますよ。適温で沸かして早めに入りましょう。

お手軽実践度 ★★★★★

節約効果 ★★★★★☆

シートや風呂のフタを利用して保温を

お湯の保温には、保温シートを浴槽の湯面に密着させるのがオススメ! アルミ素材が熱を反射させ、シート裏面のポリエチレンが冷たい外気に触れるのを防いでくれます。風呂のフタをすると保温効果は更にアップ!



お手軽実践度 ★★★★★

節約効果 ★★★★★☆

Kitchen Area

キッチンエリア

グリルを活用して時短調理

魚焼きグリルはわずか1分でグリル内の温度が300℃の高温になり、短時間で調理が可能なのでガス代の節約になります。魚だけでなく、トーストや肉料理、お菓子作りなど幅広く活用できます。



お手軽実践度 ★★★★★☆

節約効果 ★★★★★☆

コンロ調理は鍋やフタで工夫を

圧力鍋や保温調理用の鍋を利用すると節約しながら、味染みの良い煮込み料理が楽しめます。新聞紙やバスタオルで包んで20~30分待つのも◎。また、落としフタを使うと時短調理で、味の染み込みも良くなります。落としフタはアルミホイルで手軽に代用することも可能。また、お湯を沸かす際は、鍋にフタをする方が早く沸きます。



お手軽実践度 ★★★★★

節約効果 ★★★★★☆

Let's Challenge!

寒い時期に大活躍! 足元からお部屋全体を暖めます

温風と同時に水蒸気を発生させるガスファンヒーターは、部屋の暖房と加湿ができる優れたもの! 転倒時のガス遮断やロック機能など安全機能もばっちり。タイマーを活用してお部屋を暖めるとより効果的。空気清浄機付きのガスファンヒーターも要チェックです。

◎ガス栓がないお宅でも、簡単にガス栓の増設工事ができます。
※お住まいの環境によっては難しい場合もありますので、一度ご相談ください。
◎ガス暖房機を使用する際は、1時間に1回程度の定期的な換気を行いましょう。



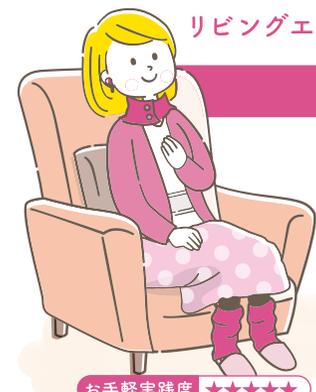
kounetsuhi Setsuyaku



Living Area

リビングエリア

着る物で温かく



袖口や裾の閉まった服や機能性インナーなど、保温性の高い衣類を身に付けましょう。両手が使いやすいのでダウンベストも便利です。また、首、手首、足首の「3つの首」には、狭い範囲に太い血管が集中しているため、マフラーやネック&レッグウォーマーなどを使うと全身を温めるのに有効です。冷えやすい足先にはルームソックスやスリッパ、大きな筋肉が集中する脚(特にもも)にはひざ掛けを使いましょう。

お手軽実践度 ★★★★★

節約効果 ★★★★★

扇風機やサーキュレーターで室内の空気を循環

暖かい空気は部屋の上へ、冷たい空気は下の方へ溜まりやすい性質があり、同じ室内でも温度にムラが生じます。暖房機器を使う際、同時に扇風機やサーキュレーター風の天井に向けて送ると、部屋の空気が循環するので室温にムラがなくなり、より効率的に部屋を暖められます。



お手軽実践度 ★★★★★☆

節約効果 ★★★★★☆

湿度を上げて、体感温度をアップ!



お手軽実践度 ★★★★★☆

節約効果 ★★★★★☆

乾燥しやすい冬の空気は加湿することで、体感温度を上げることができます。湿度が10%上がると、体感温度が1℃上がるといわれています。湿度40~60%を目安に加湿しましょう。加湿器がない場合は、洗濯物やぬれたタオルを干す、観葉植物を置く、水を入れたグラスを置くだけでも効果あり。静電気、肌の乾燥、風邪やインフルエンザなどの予防にも役立ちますよ。

エリア別 光熱費の節約小ワザ!

この冬はこれで賢く乗り切ろう!

冬は光熱費がかさみがちですが、特に今季は社会的な事情を背景に燃料費が高騰する中、ラニーニャ現象で寒さが厳しくなっています。そこで、部屋や状態別に光熱費を抑えるポイントをご紹介します。ちょっとした工夫で、経済的に、そして快適に冬を乗り切りましょう!



E V E N T

季節に合った講座を随時開催中です。
詳しくはホームページをチェック!



講座は少人数開催なのでお一人様からお申込みOK



セミナーや
ワークショップとして
利用できるお席も
ご用意しています。



◀◀◀◀ [nodoca] 公式ホームページはこちら!

講座案内

Kouza annai



3月

- 7日(火) 料理教室「春を感じるお惣菜レッスン」
- 10日(金) 料理教室「春を感じるお惣菜レッスン」
- 19日(日) 親子教室「かめメロンパン」
- 29日(水) 特別教室「ピエトロで春のおもてなしレッスン」
- 30日(木) 料理教室「春のvegeイタリアンレッスン」

※講座の詳細い内容やその他ワークショップなどはホームページからご確認ください。

予約について

講座の受付は **先着順** です
ご予約は **こちらから**
【予約受付: 2/1(水)~】
予約開始はLINEにてお知らせします



「のどか便り」も3回目。
今回は、料理教室やワークショップの開催、レンタルスペースとしても使用できる1階のクッキングルームを以前開催した講座の様子とともに紹介します。
この快適さをぜひ体験してください。
料理がもっともっと楽しくなりますよ!

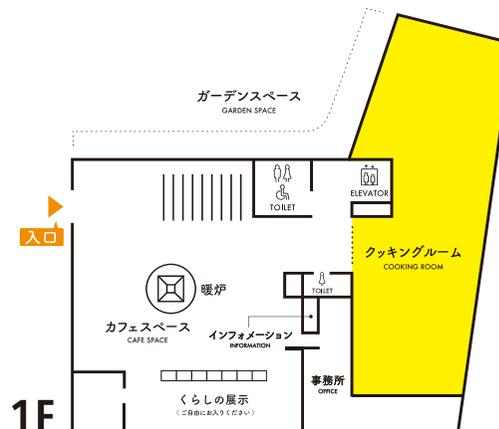
料理がもっと楽しくなるクッキングルーム♪



nodoca
基本情報

〒 筑紫野市二日市中央2丁目10-10 ☎ 092-917-6611
営業 9:30~17:00
休 月曜・祝日・年末年始・夏季
☑ JR二日市駅より徒歩1分、西鉄紫野駅より徒歩5分 ☑あり
※キッズスペースあり ※駐車場は台数に限りがあります

F L O O R M A P



Vol.03: クッキングルーム



開放感のある広々としたキッチンスタジオです。



最新のガス機器を実際に使用して講座をおこなっています。



話題の調理器具や小物なども充実!

今号の表紙



2023年最初の表紙を素敵な笑顔で飾ってくれたのは林田萌百花(ももか)ちゃんと悠羽花(ゆうか)ちゃん姉妹。干支のウサちゃんたちともすぐに仲良くなりました。

ガスナビ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、記念になる思い出作りを体験しませんか?



アンケートに答えて豪華賞品を当てよう! 詳しくは裏面をチェック!

TOPICS!

TOPICS 01 球形ホルダーのデザインが新しくなりました

昨年11月の点検にあわせて、球形ホルダーの塗り替えをおこないました。球形ホルダーデザインコンテストで最優秀作品に選ばれたデザインを採用しています。近くを通られた際は、ぜひご覧くださいね。



ガス子です♪ よろしくね!



TOPICS 02 ガス子ちゃんが誌面から飛び出した!

筑紫ガスのマスコットキャラクターのガス子ちゃんがリアルキャラになりました! イベント時に登場するかも? 今後の活躍をお楽しみに♪



私達の街のお店紹介

何度も通いたくなる 店主こだわりの手打ちそば 蕎麦処 誇名庵

西鉄太宰府駅前にある「誇名庵」の手打ちそばは店主が日本中を食べ歩き、「品質の安定したそばを」と、北海道の契約農家から真空パックで空輸、低温貯蔵する徹底ぶり。上質のミリンやそば本来の甘みを引き出す千葉の醤油、本枯れ節を使ったダシ、静岡のワサビなど、どれも産地からこだわった厳選素材を使用しています。一番人気は温かい「天ぶらそば」と冷たい「天盛りそば」(各1,500円)。どちらもゴマ油で風味よく揚げた天ぶらを自家製抹茶塩でどうぞ。全国のソバ打ち仲間と情報交換しながら、日々精進する研究熱心な店主自慢の一品をぜひ、味わって。



DATA

- 〒太宰府市府前1-10-30
- ☎092-921-3373
- ☎11:00~なくなり次第終了
- ☎月曜定休 ※祝日の場合は営業し、翌火曜休み
- ☎近隣のパーキングをご利用ください



▲一番人気の「天盛りそば」。温かいそばとのセット「天ぶらそば」もあります

随時更新中!

地域のグルメ情報サイト ▶▶▶



お店情報、盛りだくさん! チェックしてみてください

ガスナビ | vol.64 | アンケート

当てはまる項目の□に✓印をご記入ください。

Q1.ガスナビで今後読みたいもの・興味がある内容を教えてください。(複数回答可)

- レシピ・料理系 地域の情報(イベント・スポット・活動団体など)
- ガス機器の使い方 掃除・収納に関すること 健康に関すること
- 美容に関すること 地域の飲食店・名店紹介
- みんなの掲示板(読者投稿型) 筑紫ガスからのお知らせ
- その他()

Q2.普段、電子ブック(ガスナビの他、雑誌・漫画等も含まず)を利用していますか?

- 普段から利用している たまに利用している
- 電子ブックを利用したことがない

Q3.秋に開催したグルメマップ・みんなの食堂を利用されましたか?

- グルメマップ・みんなの食堂両方を利用した(テイクアウトを含みます。)
- グルメマップorみんなの食堂どちらかを利用した
- どちらも利用しなかった

Q4.nodocaに来場されたことはありますか?

- ある ない

Q5.Q4で「ない」と答えられた方への質問です。その理由を教えてください。(複数回答可)

- 時間の都合がつかない 駐車場が少ない 施設に入りづらい雰囲気
- 利用したい目的がない その他()

Q6.ガスナビへのご意見、誌面のご感想、今後ガスナビで読みたい特集などをお聞かせください。(任意)

.....

.....

ご協力ありがとうございました。

大募集

思い出の給食! エピソード大募集

幼稚園や小・中学校の給食...大人になった今でも覚えている味や献立はありますか? 皆さんの思い出に残っている給食や、給食にまつわるエピソードを教えてください!

受付締切:2023年2月19日(日)消印有効

応募方法

◎インターネットの場合

右のQRコードにアクセスしていただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。



誌面に掲載しきれなかったエピソードも電子ブックで公開中!

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソードと必要事項(下参照)を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

郵便はがき 63円 81810061	◎エピソード ●ご住所 ●お名前 ●ハンドルネーム ●年齢 ●性別 ●ご職業 ●お電話番号 ●ガスナビの感想
-----------------------	---

エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。お寄せいただいた方の中から抽選でプレゼント!



※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

ご応募お待ちしております!

沢山のご応募ありがとうございました!



私は冷え症なので、冬は「しょうが湯」が必須です!今岡製菓さんのしょうが湯が大好きで、小さい頃から冬になると、祖母がしょうが湯を出してくれました。家族みんなも、身も心もあたたまります。かしこみ30歳自営業



私の温活 エピソードご紹介



寒い夜、お湯を入れる湯たんぽを抱いて寝ています。ほんわかする温かさで朝までぐっすり。朝は湯たんぽの中ぬるま湯を使って顔を洗っています。これが冬のルーティン! がい38歳会社員

私の温活はなんとと言っても温泉です!とくに我がが筑紫野市の二日市温泉は毎日でも入りたくらい良い泉質の温泉だと思えます。博多湯さんのお湯でゆっくり浸れば身体も心もほっかばかです。お肌もツルツル。コストパフォーマンスも最高だと思えます。家族みんなで行って大満足です。あ50歳看護師

朝 起きてお湯を沸かし、コップ一杯のお白湯を飲むように心がけています。冷えた内臓が温まってくのを感じながら少しずつ飲むと体全体も温まります。それプラス、定期的にもぎ蒸しに行ったり子宮を温める温活を続けています。体温を一度上げると免疫力も上がるそうなので、自力で病気を跳ね除けたい! ベステイ46歳専業主婦

赤 ちゃんの子を抱っこしてスクワットすることで、赤ちゃんは体温が高いのでその体温で温活。またスクワットする事で自分の体もポカポカになり、いい運動になります。息子の巡りもよくなります。一石二鳥+親子の笑顔で、心も体も温かいです。まるまり42歳主婦

娘 の鉄分不足を補う為に購入した「南部鉄器」これで、毎朝、わかした白湯を飲んでいますが、体がポカポカ温まります。味もまろやかで飲みやすくおすすめです! はやちゃんママ57歳主婦

冷たい飲み物は飲まないようにしています。夏でもコーヒやお茶はホットです。また寝る時、上は肩を冷やさないように、ノースリーブではなく半袖、下は半ズボンではなく、ひざ下くらいまであるものを履いて、とにかくクーラーで体を冷やさないようにしています。女性にとって冷やえは良くないです。涼しくするのはいいことですが、体を冷やしすぎないように気をつけています。みーさん52歳会社員