

# ガスもれ事故防止のため ガス警報器の設置をおすすめします!

ガス警報器は、うっかりミスなどによるガスもれをすばやく感知して、ブザーや音声で知らせます。

ガスもれ事故の多くは「点火したつもり」「閉めたつもり」「誤って未使用のガス栓を開けた」などのうっかりミスによるものです。

ガスもれ事故を防ぐために警報器の設置をおすすめします。



器具の老朽化や埋設管の腐食によるガスもれを知らせます。

ガスホースや器具の老朽化によるガスもれや、地中埋設管の腐食等でガスがもれ出し、建物の床下から室内にガスが侵入した場合などにお知らせします。



## ●ガス警報器ご使用上の注意●

警報器の電源プラグは常時コンセントに差し込んでおきましょう。  
電源プラグが抜かれていたため、ガスもれが感知されず、発音が遅れたり、事故が拡大したケースがあります。電源プラグは常時コンセントに差し込んでおきましょう。

警報器のまわりにものを置かないようにしましょう。  
警報器のまわりにものを置いておくと、ガスもれを感知しにくくなります。警報器のまわりにものを置かないようにしましょう。



(物の置かないよう注意しましょう)

## ガス警報器はリースで取り付け!

リース代 家庭用/月々 220円  
業務用/月々 330円

リース期間 5年  
※お借りができなくなった場合、交換の連絡をさせていただきます。

●一括支払いもご用意。  
詳しくはヨネシマまでお気軽にお問い合わせください。



リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

2020.11 No.261

QUOカードが当たる!!

## お楽しみクイズ

11月7日からは「立冬」です。立冬とは、冬の始まりという意味です。太陽の光が弱まり、冬枯れの景色が目立つようになります。季節には、「冬立つ」「冬入る」などを用います。ニュースなどで「木枯らし1号」が伝えられるのも寒い冬の到来です。

寒い季節の到来にも負けずと咲く花はたくさんあります。「サルビア・アズレア」もそのひとつ。サルビアといえは夏に咲く真っ赤な花ですが、このアズレアという品種は別名ブルーセージとも呼ばれる青いサルビアです。花言葉は「家族思い」や「絆」など、人と人との関係性をあらわすものとなっています。家族に対する絆や結びつき、思う心といった花言葉がつけられているんですね。

コロナ禍のなか、家族との時間が増え、最後の絆を改めて感じられた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

**問題** ①、②でそれぞれ5つの熟語ができます。①には「茶」の漢字が入って5つの熟語ができます。では、②の□には何の漢字が入るでしょうか。



## 応募方法

ハガキに①クイズの答え②住所③氏名④電話番号⑤職業⑥「ヨネシマニュースにひと言」をご明記の上、〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1-1-9 「ヨネシマニュースプレゼントクイズ係」までお送りください。抽選でQUOカード(500円分)をプレゼントいたします。たくさんのおハガキ、お待ちしております。

※切  
2020年11月10日  
(当日消印有効)

< 前回の答 >  
**御飯**  
当選者 < 近畿圏 >  
西尾 紀子(東大阪市)  
山田 良子(東大阪市)  
関根 寛香(松江市)  
山田 寿子(松江市)  
瀧崎 裕美(河内市)

応募者 34名 当選者 3名

ガス料金のお支払いには  
**クレジットカード**が  
便利です!!

手間がかからずに  
便利!!

クレジットカード  
のクオカードが  
当たる!!

うっかり  
支払い忘れも  
なく便利!!

ご利用いただける  
カード会社

随時申込受付中

ご希望のお客様は、お電話またはヨネシマホームページの「お知らせ」からお申し込みが可能です。

**移転統合のお知らせ**

弊社奈良支店は、8月19日をもって弊社へ移転統合いたしました。保安体制、サービス体制は移転後も今まで通りです。より一層サービス向上に努めてまいりますので、今後とも未承くご愛顧頂きますようお願い申し上げます。

食へ広え  
レシピ!!

きのこたっぷり豚丼

ヨツちゃんに  
おまかせ

■材料(4人分)

豚もも肉薄切り	180g	小ねぎ	40g	調味料A
玉ねぎ	200g	水	80cc	しょうゆ・大さじ1
エリンギ	100g	酒	大さじ1	みりん・大さじ1

■作り方

- 豚肉は一口大に切り、④をもみ込む。
- 玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3等分にし短冊切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- フライパンに①を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- 豚肉を取り出したフライパンに②、水、酒を入れて蓋をし、透き通るまで煮込む。汁気がなくなったら③の豚肉を戻し、混ぜ合わせて火を止める。
- ご飯の上に⑤を盛りつけ、小ねぎを飾る。

1人分 355kcal

LPガスとリフォームの総合力で豊かな暮らしのお手伝い

●LPガス(家庭用・業務用・工業用・フォークリフト用)  
●リフォーム(水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろな工事に対応させていただきます。)

発行 **株式会社ヨネシマ**

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
☎06-6787-1501 http://www.yoneshimagas.jp

Paloma [ウィズナ]一緒に暮らしやすくなるコンロ

**WITHNA**

家事ラク、すくらく

- ラックオートメモニュー機能
- オートメモニュー機能
- 自動炊飯機能
- おためたメモード
- 湿度キープ機能
- 濃湯機能
- 調理油温熱防止装置
- ワイドグリル

グリルで  
さらに広がる  
料理  
レパートリー

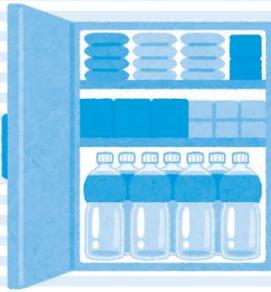
今なら  
「ラックグラン」  
プレゼント!

PD-809WS-75G  
希望小売価格  
206,800円(税込)

**107,000円**(税込)

75cmタイプ ※60cmタイプもご用意。\*工事費別添

エコライフ  
キャンペーン中  
12/31まで



# 備えて安心 非常食 災害に備えて 食料の備蓄は万全ですか?

近年自然災害の発生率は以前に比べ格段に上がっています。災害が起こるたびに防災や被災時のあり方について考えさせられます。災害時、人は生きるためには食べなければなりません。そのために「非常食」への関心は高まっています。昔の非常食は保存期間が長く非常時のエネルギー補給ができることが最優先でしたが、最近では味や食感にも工夫された美味しいものがたくさん出ています。

## ポイント 1 備蓄の量は、最低でも3日分、できれば1週間分

少なくともひとりあたり3日分の非常食を準備しておきましょう。ただし、今後起こると予想される南海トラフ巨大地震のような大きな災害を考えると1週間分でも足りないかもしれません。

## ポイント 2 非常食の選び方

- 使い切りサイズを選ぶ**  
冷蔵庫が使えない状態で食べ残すと臭いの元となり不衛生な状態に。保管場所を確保できない場合もあるので、なるべく使いきりサイズのものを選びましょう。
- 嗜好に合わせる**  
災害が起こると、不安や疲れてストレスが溜まってしまいます。少しでも気持ち落ち着くよう、自分や家族の好みのものを準備しておきましょう。
- なるべく軽いものを選ぶ**  
防災バッグにたくさんの飲食物を入れて移動するわけですから、重いものは避け軽量かつ小さいものを選びましょう。

## ポイント 3 食中毒に気をつけましょう

平常時は賞味期限の日付で判断しますが、冷蔵庫が使えない災害時には、臭くないか、変色していないか、カビが生えていないか、糸を引いていないかなど、目と鼻を駆使し、食べられるかどうか判断してください。



## ポイント 4 栄養のバランスを考えましょう

野菜の摂取が難しくなる災害時はビタミンや食物繊維の不足から便秘、肌荒れ、口内炎が起りやすくなります。ビタミンは、玉ねぎやかぼちゃ、芋類などの常温保存できる野菜や、ほうれん草、アスパラガスなどを冷凍保存したもの、野菜ジュースなどで摂取できます。最近、スーパーでよく見るようになった「パウチ野菜」は、ごぼうやじゃがいもなど種類も多く、使い切りサイズなどでふだんから消費しやすくおすすめです。食物繊維は、切り干し大根や干し芋などの乾燥野菜で、生で食べるより栄養価も高いそうです。また、ミネラルの摂取は、ドライフルーツや海藻、海苔がおすすめです。

## ポイント 5 普段の暮らしを思い出せる食事を心がける

メンタルを安定させてくれる「心の栄養」になるものも必要です。大好きなコーヒーの香りを嗅ぐだけで、落ち着けるという人は日ごろからストックを欠かさないようにしましょう。災害時に重要なのは、普段の暮らしを思い出せる食事です。

### ひとりあたりの3日分の備蓄量



### 万全に備えるために「日常備蓄」や「ローリングストック法」を習慣にしましょう

**日常備蓄**  
日ごろ食するものや身に着けるものを多めにためておくこと。食品であれば短期賞味期限のレトルト食品やフーズドライ食品が食べやすくストックしやすい。

**ローリングストック法**  
日常備蓄を応用して1ヵ月に1度か2度、ストック分を食べて食べた分を補給すること。



### 家庭にある食材で非常食を作ってみましょう

普段の買い物で野菜、肉を多めに買って、ゆでてカットし、冷凍します。お肉も、カットして冷凍しておけば、包丁やまな板を使わずに調理できるので普段でも便利に利用できます。ご飯も多めに作り置きし、冷凍しておけば自然解凍するだけでそのまま非常食になります。精肉は-18℃の冷凍庫で約1ヵ月保存可能です。解凍後調理いらずにするため予め加熱調理しておくことがポイント。停電時でも冷凍庫の食材は、扉をまったく開けなければ最大3日間は保つといわれています。



## 非常食おすすめランキング

防災のプロが選ぶ! おすすめ非常食ランキング

- 1位 尾西「アルファ米」**  
炊き立ての柔らかさふっくらご飯のアルファ状態をそのまま乾燥。お米一つひとつが立っています。宇宙日本食としても食べられています。
- 2位 アスト「新食缶BAKERY(ペーカール)」**  
やわらかいパンで、小さいお子さんや高齢者も食べやすいパンです。
- 3位 グリコ「ビスコ保存缶」**  
誰もが子供のころ食べた安心の味です。
- 4位 サタケ「マジックライス」**  
水の量でふっくらごはんと雑炊の2通りになります。軽量で持ち運びがラク。
- 5位 ボローニャ「缶deボローニャ」**  
しっとりデニッシュ。衝撃にも強い缶詰。
- 6位 非常食研究所「ユニフーズ」**  
お粥・刻み食・流動食にまで加工可能! 水なし・待ち時間なし。
- 7位 パン・アキモ「PANCAN」**  
缶の中で熟成・発酵・焼成まで行うため、衛生面でも優れています。
- 8位 カゴメ「野菜の保存食セット」**  
「野菜一日これ一本」長期保存用190gと「野菜たっぷりスープ」160gの割合。
- 9位 アルファ食品「安心米」**  
アルファ米で賞味期間が製造から5年以上あり、軽量コンパクトで備蓄に最適です。
- 10位 井村屋「えいようかん」**  
カロリーが高く高温でも品質が変わらず、衝撃にも強い。

## 知って便利 非常食の豆知識



- 非常食はその日の気分に合わせて食べたいものを選んで食べましょう。
- 塩分の多い缶詰を食べ続けると内臓が疲れて体調を崩しやすくなります。そんな時は、フリーズドライの野菜をたっぷりの湯で戻して、めんつゆであえた薄い味付けのおかずで体調を整えましょう。
- チョコレート、梅干し、酢昆布は少量でも栄養補給になります。
- 食べる順番は冷蔵保存してあるものから食べましょう。なるべく扉を開けず、取り出すときもすぐ閉めるようにして、まずは肉や魚など①生鮮食品→②加工食品→③自然に解凍される冷凍食品の順で。その後、常温保存の食材を食べるようにすれば貴重な食材のロスを最小限にできます。
- 賞味期限切れの確認には「Google Keep」などのアプリが活用できます。