

小型湯沸器等をご使用のみなさまへ

必ず換気(給気と排気)してください。

※CO(一酸化炭素)は無色無臭で極めて毒性が高いです。過去に換気不足等によりCO(一酸化炭素)中毒を起こし、死に至った事故事例があります。

●室内でガス機器を使用するときは、換気扇を回したり、ときどき窓を開けて十分に換気をしてください。

冷房中にも忘れずに



「お知らせランプ」の色で機器の状態をお知らせします。

ランプの状態	機器の状態
「赤」点滅	不完全燃焼防止装置が作動 不完全燃焼防止装置が作動し、機器の運転を停止します。
「赤」点灯	再点火防止装置が作動 不完全燃焼防止装置が作動して作動すると使用禁止状態になり使用できません。リンナイお客様センター、またはヨネシマへご連絡ください。
「緑」点灯	点検お知らせ機能 一般的に使用して10年相当の使用経過後に、お知らせランプで点検結果をお知らせします。
「赤」点灯	電池の交換が必要 乾電池の交換が必要です。オプションのツマミで必ず新しい電池ボックス等の交換も必要です。

※カスの燃焼には、新鮮かつたくさんのお空気を必要とします。換気が十分に行われないと、酸素不足や室内に排ガスが充満して不完全燃焼を起こし、有害なCO(一酸化炭素)が発生する恐れがあるため、たいへん危険ですので、十分な換気をしてください。

※点火時やご使用中に火が消える場合は、安全装置が作動している可能性がありますので、再点火は行わずに、直ちに使用を中止し、ヨネシマまたはガス機器の購入店にご連絡ください。

●排気のファンが、ほこりなどで目づまりしていないか確認してください。

●小型湯沸器をお風呂に使ったり、シャワーとして使用することは絶対におやめください。



ご要望により、CO点検を実施いたします。なお、CO点検で異常があったガス機器は、直ちに交換してください。不完全燃焼防止機能が付いていない又は劣化したガス機器は、早急に交換してください。

LPガスを「業務用厨房」でお使いの皆さま

お店の厨房は大丈夫ですか? **業務用換気警報器**の設置でCO(一酸化炭素)中毒事故対策を!

CO(一酸化炭素)が発生する原因の多くは換気不足です。新鮮な空気(酸素)が必要です。

- 燃焼器具の汚れや劣化
- 換気扇等、排気装置の未作動や作動不良
- 排気管の外れや劣化、排気の逆流

安全・安心にお使いいただくための「3つの約束」

- ① 換気を忘れなさい!
- ② お掃除もしっかり!
- ③ 業務用換気警報器の設置



※リースも一括払いの場合も5年後にお取替えをお知らせ致します。

エコライフキャンペーン

キャンペーン期間 8/1(日) ▶ 12/31(金)
最新の省エネ給湯器やSIセンサー・ヨシロ等を超特価でご提供!!

ヨッチャン

暑い日にパッと作れる簡単さっぱりメニュー
ツナときゅうりの冷やし汁つけ麺

ヨッチャンに
おまかせ

■材料(2人分)

そば(乾麺).....200g	みょうが.....2個	ツナ缶.....1缶	みそ.....大さじ2
木綿豆腐.....1/2丁	塩.....少々	(汁を含めて)140g	ごま油.....大さじ1
きゅうり.....1本		生薬(ワタシ).....1片分	

■作り方

- きゅうりを皮をところどころむき、薄切りにする。ボールに入れ、塩を加えてよく揉み、5分ほどおいて水をきる。
- みょうがは薄切りにして水にさらし、水気を切る。木綿豆腐は小さくちぎっておく。
- 鍋にお湯を沸かし、そばをゆでる。ざるに上げて冷水でしめ、水気をよくきって器に盛りつけ、②のみょうがをちらす。
- ボールに水をカップ1杯とAのツナ汁を入れ、みそを溶かす。②の豆腐、のこりのAを加えて混ぜ、豆腐を軽くすずす。①のきゅうりを加え、べつこの器によそう。

LPガスとリフォームの総合力で豊かなくらしのお手伝い

- 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。)

〒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>

まごころのヨネシマ

ヨネシマニュース

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

2021.9 No.266

QUOカードが当たる!!

お楽しみクイズ

爽りの秋は、全国各地で秋祭りが行われます。郷土の伝統や歴史を再現したものや、農耕儀礼と結びついたものなど、夏のお祭りとは違った風情を感じさせてくれます。今年、鹿児島県奄美大島が世界自然遺産登録されます。自然豊かなこの島では、その地理と歴史から様々な文化が生まれました。奄美大島の祭りも特徴があります。奄美大島では葉落をシマと呼びます。シマはカミヤマ(神山)と呼ばれる山を背に海に面しています。カミヤマとはシマを守る神が降り立つ山です。遙か彼方の海には雲根の国ニヤカカナヤがあり、目の前の海にその神が定泊する立神と呼ばれる小島(巨石)があります。神は定泊のちみヤマと海の神を通る神道(かみみち)を通りやってきます。人々は神を迎え、もてなし、そして再び神の世界へと送ります。

問題 下の数字の中に1組だけ同じ数字があります。さがし当ててください。

- 99 16 25 45 58
67 46 18 33
50 39 08 77 82
15 42 86 27
24 32 81 56 40
74 54 63 96
69 27 44 91 65
11 38 88



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ー

メ 切
2021年9月10日
(当日消印有効)

< 前回の答 >
A鉛筆 B結婚 C新築
当選者 <敬称略>
藤原千恵子(東大阪市)
薄本 栄(香芝市)
尾形勢津子(生駒市)
佐藤 隆子(北葛城郡)
若井 利裕(橿原市)

応募者 18名 正解者 18名

いざという時に、LPガスを利用して発電を!

EU15iGP + 専用ガス供給ボックス

“いざという時にも安心して使える高い信頼性”
防災向けプロパンガス発電機 EU15iGP

LPガスを供給ボックスからワンタッチ接続でそのまま使えます。万一の停電時でも燃料の心配をせずに電気が手軽に取り出せ、給湯器でお湯が使えるほか、定格容量内であれば様々な電化製品を利用することができます。また、正弦波インバータ搭載で、パソコン等の電子機器も使用できます。

ご家庭のコンセント同様、幅広い電気機器が使える

EU15iGPは1500VAの出力で、ご家庭のコンセントと同じ出力です。様々な電気機器を幅広く使用することができます。

企業、販売店、公共施設、クリニックなど

投光機 400W

携帯充電器 2W

パソコン 25W

トースター 25W

テレビ 140W

ハロゲンヒーター 800W

合計 1392W

2台並列運転で
発電量3000Wまで対応

投光機 400W

携帯充電器 2000W

電動ドリル 600W

合計 3000W

大出力の電化機器も使用が可能

定格出力: 1500VA

使用温度範囲: -15~40℃

総重量: 21.0kg

運転方法: 並列運転可能

運転時間: 約74時間*

※このクイズの答えは、抽選で1名にのみプレゼントいたします。

低圧LPガス発電機EU15iGP + 専用ガス供給ボックス
メーカー希望小売価格(取付工事費別) セット価格 **362,780円(税込)**

夏バテ防止5つの法則



夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」など夏の暑さによる体調不良の総称です。それらは、夏の暑さで自律神経の乱れが原因によるもの。ならば、血行をよくして自律神経の働きを整え、今年は夏バテしない体をつくりましょう。

1 湯船に浸かって血行を良くする

血行を良くするために自律神経が頑張るすぎるのが疲れの原因です。体が冷えて血行が悪くなると、全身に酸素を届けるために心拍数を上げようと自律神経がフル稼働し、疲れに繋がります。エアコンや冷たい食べ物などで冷えがちな夏は特に注意が必要です。

冷え性対策には、
38℃で20～30分
免疫力アップには、
41℃で10分

湯船に浸かってみましょう。
炭酸入浴剤を入れたお風呂なら5分
浸かるだけでも血流アップします。



2 汗をかいて体をつくる

体内で過剰に熱が発生した場合、発汗量と血流を増やして熱を体外に放出することで体温調整をします。しかし加齢に伴い発汗機能や胃機能、心機能が低下しはじめ、体温調整機能も鈍ってきます。発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

●軽い運動で発汗機能を高める

発汗機能を高めるもっとも良い方法は、軽い運動で発汗を促すことです。とくに、有酸素運動をすると、手足など末端の血行もよくなり、自然に発汗を促すことができます。まずは肌が汗ばむ程度を目標に、ウォーキングや自転車こぎのような軽い運動から始めましょう。最初は無理をせず、近所へ買い物から10分程度のウォーキングでもいいので続けることが大切です。しかし暑い季節は、炎天下での運動は厳禁です。早朝か夕方～夜間にかけて運動するようにしましょう。



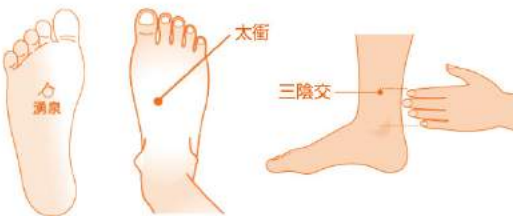
3 室温の調整と十分な睡眠をとる

夏(7～9月)のエアコンの適温は温度25～27℃、湿度は50～60%です。就寝の際は、OFFタイマーの設定をせず朝までつけたままで、湿度は加湿器などでコントロールしましょう。また、水分を排出できるように体の内も温めましょう。体が冷えていると体の水分が十分に排出されません。「頭寒足熱」を意識するとよく眠れます。日中は冷房の効いた部屋で長時間過ごすなど、体を冷やすことを避け、暖かい飲み物などで体を温めましょう。また、室温28℃、湿度60%を超える日は、冷房を利用し、起床後、食事と入浴の前後、日中、就寝前と定期的にコップ1杯の水分を補給するとよいでしょう。



4 筋トレヤツポ押しで血行改善

血行改善には、足ツボの「湧泉」「太衝」「三陰交」の3点を刺激して血行やリンパの流れを良くする方法もあります。体力をつける前にはまず睡眠を十分にとって体を休めましょう。疲れにくい体づくりには筋力アップが大切です。しかし、ハードな運動はかえって疲れてしまいます。階段を使う、散歩するなど軽くて続けられる運動から始めましょう。



親指を曲げてできる足裏のくぼみ「湧泉」、親指と人差し指の付け根「太衝」、くるぶしから指4本上の骨のきわ「三陰交」の順に押します。

5 疲労回復する食材を摂る

疲労回復にはイミダペプチドがよいでしょう。イミダペプチドは最強の抗疲労成分。疲れをブロックして自律神経の負担を軽くしてくれます。

イミダペプチドは鶏むね肉に多く含まれ、1日100g程度摂るのが理想です。鶏むね肉の他、豚ロース肉、カツオ、マグロにも含まれます。



疲労回復効果のあるクロロゲン酸は、コーヒーで摂るとよいでしょう。クロロゲン酸は疲労回復の効果があるポリフェノール的一种です。残念ながら効果は3時間程度しか保ちませんので、食後やおやつの時間にこまめに摂ってみてはいかがでしょうか。他に黒豆、ヒジキ、コンブなどにも含まれています。カフェインが気になる場合は、これらで摂るのもよいでしょう。



夏バテしない料理

ヘルシーチキン南蛮



材料

鶏むね肉(皮を除く)……160g 塩・コショウ……各少々
レタス………4枚 米油・心筋しょう油……各大さじ1
赤パプリカ………1/6個 小麦粉………適量
溶き玉子………1/2個分 砂糖………小さじ1/2
[タルタルソース]らっきょうの甘酢漬け(粗みじん切り)……6個分
マヨネーズ……大さじ2

作り方

①レタスは幅7mmの細切りに、パプリカは薄切りにし、合わせる。鶏肉は厚さ6～7mmのそぎ切りにし、片面に塩・コショウをふる。
②フライパンに油をひき、鶏肉に小麦粉を薄くまぶして溶き玉子をかからめ、火が通るまで焼く。ポン酢しょう油に砂糖を溶かして、肉にかかめる。
③器にレタスとパプリカ、汁気をきった肉を順に盛り、タルタルソースをかける。

カツオと新玉ねぎの辛子しょう油和えジュレのせ



材料

カツオ(刺身用)……1さく 板ゼラチン……2枚(3g)
玉ねぎ………1/4(50g) ダシ………1/2カップ
ディルの葉………2枚 米粉、みりん……各小さじ1
しょうゆ………小さじ1/2

〈ジュレの材料〉

カツオ(刺身用)……1さく 板ゼラチン……2枚(3g)
玉ねぎ………1/4(50g) ダシ………1/2カップ
ディルの葉………2枚 米粉、みりん……各小さじ1
しょうゆ………小さじ1/2

[A]しょう油……大さじ2・練り辛子……小さじ1

作り方

①ジュレを作ります。小鍋に板ゼラチン以外のジュレの材料を入れ、中火にかけて、沸いたら火を止めます。板ゼラチンを加え混ぜ、溶けたら氷水に鍋ごとつけてとろみが付いたら冷蔵庫で冷やします。
②玉ねぎは薄切りにして5分ほど水にさらし水切りします。
③カツオは厚さ1センチのひと口大に切ります。ボールに[A]を合わせ、カツオを入れてよく混ぜます。②の玉ねぎを加えてあえて器に盛り、ディルを散らし、①のジュレをのせます。

塩分コントロール

スナック菓子や加工食品など塩分が多い食品を食べ過ぎると血中濃度を薄めようとするため水分をため込みやすくなります。利尿作用のある黒豆やハト麦茶、鉄分の多い赤身肉などを食べて排出を促しましょう。