



# 安全・安心にお使い いたくために 地震時の対応

## 地震が発生したら、その時の対応は

### ①自分の身を守りましょう!

- また、身の安全を確保してください。  
(窓や机の上に載せてあるものが落ってきたときの安全を)  
するので、落がれがおさまるのを持ちましょう。)



### ②火の始末をしましょう!

- ガスを完用しているときは、炎がおさまってから器具を閉めてください。
- ガスを完用中に燃え広がり(度数も相当以上)が起きたときは、ガスマーテーが自動的にガスをしゃがめます。(ガスを使用していないときは、ガスをしゃがめない機能になっています。)



## 地震発生後の注意事項

- ガス漏れやガスの臭いがするときは、ガスの使用をやめて、窓開け、ガスの元栓、および窓ガラスパレットすべて閉めて、ヨネシマに連絡してください。
- 異常するときは、差異栓、ガスの元栓、および窓ガラスパレットすべて閉めてください。
- 地震時に被災が発生した場合は、ガス漏れや炎が起きるリスクが高まっていますので、点火の際はご協力をお願い申し上げます。

### ガス漏れや避難するとき



## ガス使用を再開するときの安全確認

### ①次の場合はガスを使用すると危険です。

- ガス漏れやガスの臭いがないかを確認!  
ガス漏れやガス臭いときは、ガスを使用せず窓ガラス、ガスの元栓、  
および窓ガラスパレットすべて閉めて、ヨネシマに連絡してください。
- ガス器具に損傷がないかを確認!  
ガス器具が損傷しているときは、ガスを使  
用せずヨネシマに連絡してください。

### ②余震や停電に注意してお使いください。

- ガスがしゃがめられた場合は、ガスマーテーの表示を確認し復帰を行ってください。  
「圧力が低下した時」や「大震震度」のしゃがめ表示の場合は、ヨネシマの点検を受けてください。

## ガス給湯器の

## 寒波・凍結・積雪 時の注意



### ホタテキンケンヌオイスターーズ君 ヨッちゃんに おまかせ

#### ■材料(2人分)

- |             |      |
|-------------|------|
| ボイルオクラ      | 5個   |
| チンゲン菜       | 2株   |
| じんこく(みじん切り) | 1/2枚 |
| じゅうげ(みじん切り) | 1/2枚 |
| 鶏胸肉(または豚)   | 大さじ1 |

#### ■作り方

- ①チングン菜は葉と茎を切り分け、葉は長さを半分に、茎は6つ切にする。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱してにんにくとしょうがを炒め、カクテを加えてさっと炒める。鶏胸肉を絞り入れてさっと炒め、①の茎を加えて炒める。
- ③油が弱いたら、Aを加えて蓋をし、1分煮る。①の葉を加えてひと度蓋をし、蓋を合わせたまま回し入れてトロミがつくまで煮たらできあがり。

1人分  
149kcal

## 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頂きます。)

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





# 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

2024.3  
No.281

春のさななげ待ち遠しいのは春の到来です。テレビから聞こえる「春一番が吹いた」の言葉は、誰もが待ちわびていたうれしい報告ではないでしょうか。春の訪れを感じることができます。

さて、春一番とは立春から春分のあたり、春分が過ぎて吹く南風のことであるのは誰もが知っていることですが、その条件は西高東低の冬型気圧が崩れ、それまで太平洋岸を通過していた低気圧がそのコースを日本海に沿けるようになり、強い南寄りの風が吹き、最大風速が8m/s以上、最高気温が前三日より高く日本海に低気圧があることだそうです。春一番と呼ばれるようになったのは、1852年、兵庫香焼市の出港していた汽船が強風により遭難し53人の船員が亡くなったことがきっかけだと。しかし、現在はまだ船員を越える素敵な言葉として「春一番」を受け取っています。

### Q10のカードが 当たる!!

### お楽しみクイズ

#### 応募方法

該当欄の枠に記入して、右のQRコードからアクセスして下さい! ただし、該当欄をセサリーニジマにて記入して下さい。  
※該当欄に記入して下さい。該当欄に記入して下さい。  
※該当欄に記入して下さい。該当欄に記入して下さい。

●Q10のカードの番号(社名)(住所)(氏名)  
(電話番号)(会員登録ID)(ヨネシマニュースに  
ひと書き)を記入の上、  
〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号  
「ヨネシマニュースプレゼントクイズ」まで  
お送りください。抽選でQ10のカード(500  
円分)をプレゼントします! たくさんの  
おハガキ、お待ちしております! (応募締切)  
2024年3月10日(当日消印有効)

### 問題

タテ・ヨコの列に1~6の数字が1つずつあります。太枠で  
囲まれたブロックにも1~6の数字が1つずつあります。  
このルールに従い空きマスを埋めてⒶⒷⒸに入る数字を答えてください。

1	2	Ⓐ	4
		3	5
4	3		2
		1	3
2		5	4
Ⓐ	5	6	1



ヒント  
タテ・ヨコの列には  
1~6の数字が1つずつ  
あるので右上のマスに  
入る数字は決まり  
ますよね!

#### 前回の答

- ①水 ②牛 ③新

#### 当選者(地域別)

- 川田 重香(八尾市)  
植木 朝代(生駒市)  
遠藤 久美子(生駒郡平群町)  
後藤 和子(大和郡山市)  
恒岡 啓子(大和郡山市)  
応募者 15名 正確者 14名

前回のクイズの表に記入して頂いた個人情報については、株式会社ヨネシマにて取り扱われています。



今年も  
住宅省エネ2024キャンペーンを開催予定!!

「住宅省エネ2024キャンペーン」は、2050年カーボンニュートラルの実現に向け、家庭部門の省エネを強力に推進するため、住宅の耐熱性の向上や高効率給湯器の導入等の住宅省エネ化を支援する4つの補助事業の総称です。

#### 予算突破ホーム支援事業

- トイレ システムバス 节水栓  
玄関ドア・引き戸 システムキッチン

#### リフォーム補助額(補助上限)

20~60万円/戸

#### 先進的窓リノベ2024事業

- ガラス交換 外窓交換(カバーはつり工法)  
内窓設置 ドア交換(カバーはつり工法)

#### リフォーム補助額(補助上限)

200万円/戸

#### 給湯省エネ2024事業

- エヌファーム エコキュート

#### ハイブリッド給湯器

#### リフォーム補助額(補助上限)

10~20万円/戸

#### 賃貸集合給湯省エネ2024事業

- エコジョーズ(追い焚き機能あり・なし)

#### リフォーム補助額(補助上限)

5~7万円/戸

\*交付申請期間 2024年3月中下旬予算上限に達するまで、詳しくはヨネシマまでお問い合わせ下さい。

# 低体温体质から脱出! 身体を温める「食」

昨今は体温が低い人が増えているとか。それは子供たちでも例外ではないようです。通常体温が36.5度前後あれば新陳代謝の働きは100%だとか。体温が低くなれば基礎代謝が低下し、免疫力が低下することにより、「肌荒れ」や「肥満」など外見に現れる症状だけでなく、「疲れがとれない」「身体がだるい」「ウイルスにかかりやすい」などの症状を起こしやすくなるのだそうです。体温が1度下がって、35.5度の状態になると、新陳代謝は50%に下がってしまうそうです。様々な病気を引き起こす免疫の低下は低体温も大きく関係しています。病気知らずはまずは体温を36.5度前後を維持することにあるようです。

体温を上げるには適度な運動と規則正しい食事を摂ることが大切だというのはこれまでによく言われてきたことです。忙しくてなかなか運動できない人は、まずは毎日の食事から体温を上げる挑戦をするのもいいかもしれませんね。

### 身体を温める食材と冷やす食材の特徴

体を温める食べ物の特徴	体を冷やす食べ物の特徴
<ul style="list-style-type: none"> <li>●寒い地方で採れる</li> <li>●冬が旬</li> <li>●発酵している</li> <li>●暖色系</li> <li>●地中で育つ</li> <li>●干物や乾物・ドライフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●暑い地方で採れる</li> <li>●夏が旬</li> <li>●発酵していない</li> <li>●寒色系</li> <li>●地上で育つ</li> <li>●生のフルーツ</li> </ul>

**体を冷やす食材**

- ナス・トマト・キュウリ・レタス・バナナ・パイナップル・メロン・砂糖・ドレッシング・パン

### 食べ方のポイント

体を温める食べ物は加熱調理しましょう。

生で食べても効果がありますが、温活するなら加熱調理した方がより効果的です。生野菜よりは温野菜、刺身よりは焼き魚などを選びましょう。

### 体温を上げるあれこれ

**起床後に白湯を飲む**

起き上がりで内膜が温まります。試験管に飲むとリラックス効果が得られたり、就寝中の新陳代謝を高めたりしてくれます。

**筋トレや軽いストレッチを行う**

筋トレで筋肉を温めると、血流の循環が良くなり体が温まります。筋トレをする時は、下半身を中心とするのがコツです。特にふくらはぎは、「第二の心臓」と言われ足に滞っている血液を全身に循環させる働きがあります。つま先立ちエクササイズやスクワットなどがおすすめ。

### 体を温める 野菜

生姜・唐辛子・ニンジン・大根・カボチャ・ゴボウ・レンコン・ジャガイモ・玉ねぎ・シイタケ・マイタケなど

生姜に含まれるジンゲロールは血行促進の作用があり、加熱するとシオウガオールという成分に変わって体を深部から温めってくれます。ニンジンやゴボウにはミネラルやビタミンが豊富で、ミネラルは体温維持に欠かせないタンパク質の働きをサポートし、ビタミンが血行を促進してくれます。シイタケやマイタケは、血管拡張作用、血行促進効果を持つとされるビタミンDの一種「ナイアシン」を含みます。

### 体を温める 肉・魚

牛肉・鶏肉・羊肉

タンパク質を豊富に含む肉や魚は体を温める食べ物です。タンパク質が体内でエネルギーに変換される時に、熱量が生まれて体を温めます。

肉の中でも豚肉や鶏肉は体を冷やす傾向にありますが、羊肉は体を温める肉です。寒い北海道では羊肉が食べられ、暑い沖縄では豚肉が好まれてきました。

**鮭・マグロ・カツオ・サバ**

魚は赤身魚や青魚が体を温める食材とされています。

### 体を温める くだもの

リンゴ・サクランボ・モモなど

寒い地方で採れる果物は、体を温める効果があります。また、体を温める効果が期待できるのは、赤色やオレンジ色など暖色の果物です。食べると代謝が上がり、血行が良くなって体が温まります。

### 体を温める 飲み物

ココア・赤ワイン・日本酒・黒豆茶・紅茶・ブーアル茶・烏龍茶など

赤ワインやココアには、ポリフェノールが含まれて血行促進に効果的です。また日本酒や甘酒などの原料を発酵させて作られる飲み物にも、体を温める効果があります。

### 体を温める その他 食材

**体を温める働きのあるビタミン類**

ビタミンE、ビタミンB1は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。

ビタミンEが多いものに、  
**うなぎ・ナッツ類・なたね油・あまに油**

ビタミンB1が多いものに、  
**玄米・そば・大豆など**

ちなみに、ビタミンCは、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。

### 発酵食品

納豆・キムチ・味噌・チーズ・ヨーグルト・醤油など

キムチや納豆などの発酵食品は酵素の力で体が温まります。加えて、キムチは辛み成分である「カブサイシン」も、体温を上昇させます。

### 湯舟につかる

38~40℃のぬるま湯に10分ほどゆっくりつがります。入浴は内臓の動きも活発にして、体を内側から温めてくれます。下半身に水圧がかかりるので、リンパの流れが良くなり老廃物が排出されて、むくみが改善されやすくなります。

### 湯舟につかる