ガス給湯器の 寒波 凍結 積雪 時のご注意

温かい地域でも寒波のときは凍結、積雪による給湯機器や配管の故障、破損の恐れがあります！

給水配管の凍結とは…

ケース①　お湯側の給湯栓から何も出ない

ケース②　リモコンに「562」のエラー表示

寒波が予想される時、凍結してしまった時の安全上の注意事項

❶ 寒波の予報がでたら

リモコンの運転スイッチを「切」にします。
おふろの給湯栓からごく少量のお水を出しっぱなしにしておいてください。追いだき付ふろがまの場合は浴槽に残り湯を残したままにしておいてください。

❷ 給湯機器の電源プラグは抜かない

給湯機器は外気温がある程度下がると凍結予防の安全装置が自動的に作動し、機器本体の凍結を予防します。（水抜きした場合は除く）

❸ 凍結してしまったら

外気温が上がり自然に解凍するまでお待ちください。給湯機器や配管を温めるために熱湯をかけるのはお止めください。機器や配管が破裂する恐れがあります。

❹ 雪が降り積もったら

給湯機器の給気・排気口や排気筒に積もった雪を取り除いてください。不完全燃焼や異常着火が発生し、事故や故障の原因となります。
※給湯機器を使用中や使用後しばらくは排気口付近、排気カバー付近が高温になっていますので注意してください。

（ノーリツ公式サイト「冬季における給湯機器の破損・故障に関する注意喚起」より）

地震のときは自分の身を守りましょう

揺れがおさまってから、ガス栓・器具栓を閉め（火をすべて消し）、揺れが大きかった時は、屋外の容器バルブも閉めてください。

ガスメーターの復帰方法

復帰操作の詳しい説明は右のQRコードからアクセスしてご覧いただけます▶▶

●ガス漏れやガス臭いときは、復帰操作をせずヨネシマに連絡してください。
●地震しゃ断表示でない場合は、ヨネシマの点検を受けてください。

ヨッちゃんにおまかせ

油揚げのサモサ風（インド屋台）

■材料（4人分）

油揚げ	2枚	梅	2個
じゃがいも	2個	すりごま	少々
ひきわり納豆	1パック	塩・こしょう	少々
インゲン	50g	油	適量

■作り方

①油揚げは半分に切り、包丁の背でたたいてから切り口を開いて袋状にする。
②じゃがいもはやわらかくなるまで茹で、粗くつぶす。インゲンも茹でる。
③②にひきわり納豆、刻んだ梅、小口切りにしたインゲン、塩、こしょう、すりごまを入れて混ぜる。
④①の油揚げに③を詰め、口を爪楊枝で波縫いするよう止め、フライパンで両面を焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

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。）

発行 ヨネシマ [株]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

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

まごころのヨネシマ

2025.3 No.287

ヨネシマニュース

ひな祭りは中国からやってきました。ひな祭りの歴史を見ると、平安時代は上流階級の女子の間で、紙で作った人形と家財道具のままごと遊び「ひいな遊び」が行われました。室町時代には3月3日に定まっていきました。江戸時代になると、宮中行事としてひな祭りが取り入れられるようになりました。このころになると、庶民にひな祭りが広がり、女の子の初節句に人形を飾ってお祝いする形が生まれたのだとか。江戸時代初期は内裏雛一対でしたが、江戸中期には段飾りが登場し、三人官女をはじめとした雛人形や雛道具の数が増えていったようです。
ところでなぜ雛人形を飾るのでしょうか。生まれた子どもが健康で優しい女性に育つようにとの願いと、雛人形がその子の身代わりになってくれて、災いが降りかからないようにとの思いを込められて飾るのだそうです。

（文／大佐古 和代）

QUOカードが当たる!! お楽しみクイズ

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、お待ちしてまーす♪

〈応募締切〉
2025年3月10日（当日消印有効）

問題　例のように漢字を4分割したうえで、それぞれ180度回転させています。では、下の単語は何でしょう？

例　国 → 囗 → 冂 → 凵

〈ヒント〉子供の成長と健康を願う、日本の伝統行事です。

（「スッキリ時代！脳トレ漢字塾」より抜粋）

〈前回の答〉
35㎠

当選者（敬称略）
高田 妙子（東大阪市）
並木 正次（門真市）
山下 絹枝（生駒市）
桐山 直子（斑鳩町）
上村 節子（香芝市）

応募者 11名　正解者 11名

※当選のクイズ応募の際に、記入して頂きました個人情報については、抽選結果お知らせのためにのみ利用いたします。

く・ら・し・に・い・い・も・の・ヨ・ネ・シ・マ・か・ら

こんな症状が出たら、水栓取替のサインです！

お宅の水栓は大丈夫ですか？

早めのお取替えをご検討下さい!!

どんな水栓でもお気軽にお問合せ・ご相談下さいませ

標準工事費 12,100円（税込）～

肉を食べて老化を遅らせる

一般的に年をとると、肉を避け、魚や野菜中心のあっさりしたものを好む傾向があるようです。「肉はコレステロールが高いのに対し、魚は逆に低く、中性脂肪を下げる」との思いがあるからでしょうか。しかし、肉を控えたほうがよいのは、太りやすい40代、50代の話。反対に「食が細く、栄養不良に陥りやすい高齢者は、動物性たんぱく質をできるだけ摂ったほうがよい」と肉食を勧める専門家も少なくありません。人が毎日元気に過ごすために欠かせない栄養素のひとつの「タンパク質」の肉には転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きがあります。栄養バランスを考えながらできるだけ肉を食べたいものです。

家畜のタンパク質が健康には効果的

タンパク質は、その構成単位であるアミノ酸にまで消化された後、体内に吸収されます。そして、再び体に必要なタンパク質に再合成されます。大豆や魚と比べて同じ哺乳類である家畜の方がタンパク質を構成するアミノ酸の組成が似ているために、畜肉に含まれるタンパク質が、ヒトの体の中で最も効率的にタンパク質に再合成されると考えられているのです。

表1：総エネルギー量に占めるタンパク質由来エネルギー量の比較　100歳に達した人と平均的日本人との比較

	タンパク質由来エネルギー量/総エネルギー量
平均的日本人	14.6%
100歳に達した男性	16.0%
100歳に達した女性	16.9%

表2：総タンパク量に占める動物性タンパク量の比較　100歳に達した人と平均的日本人との比較

	タンパク質由来エネルギー量/総エネルギー量
平均的日本人	48.7%
100歳に達した男性	59.6%
100歳に達した女性	57.6%

●肉と魚を1:1の比率で食べる

肉は総じてカロリーが高い。高カロリーは健康寿命の敵です。そこで、体に必要なタンパク質やミネラル類を摂りつつ、カロリーを抑える食べ方の工夫が求められます。例えば、昼食に肉を食べたら、夕食は魚を食べる。月水金が魚なら火木土は肉を食べるなど分けてみてはいかがでしょうか。あわせて大豆などの植物性タンパク質を積極的に摂ることを忘れずに。

●良質なタンパク質と一緒に4倍の野菜を摂る

カロリーの高い肉を消化、分解するには補酵素の助けが必要です。加齢によって体内で賄えなければどこから借りてくる必要があります。それが野菜です。栄養素で言うとビタミン、ミネラル、フィトケミカル（ポリフェノール、β-カロチン、β-グルカンなど）を肉を食べる時に一緒に摂ります。量は肉の量の4倍が目安です。

肉の栄養辞典

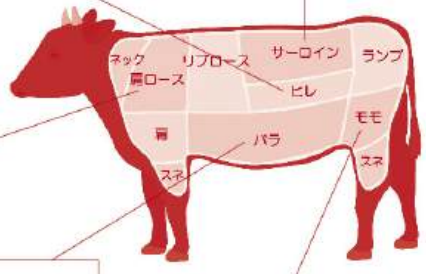
牛肉

牛肉の特徴は、必須ミネラルである鉄、亜鉛が豊富なことです。この亜鉛や鉄が不足すると疲れやすくなります。肉の中で唯一、脳の神経物質に働く必須アミノ酸のひとつ、トリプトファンも多く含まれます。ただし、脂質も多いので、ヘルシーに食べる調理法に気をつけましょう。

牛ヒレ
特徴:最も脂質が少なく、やわらかな赤身肉。
栄養:脂質の代謝に関わるビタミンB2、血液を作る鉄、骨を作るカルシウムが豊富。
保存方法:脂が多く冷凍するとダメージが大きいので必要量を買って使い切る。

牛サーロイン
特徴:あまり運動しない部位のため筋肉が少なく柔らかい。味わいの良さは牛肉随一。
栄養:ビタミンA、カルシュウムが豊富。
保存方法:切り身の場合は1枚ずつラップにぴっちり包んで冷凍。

牛ロース
特徴:肉厚で柔らかく、きめ細かい。脂肪が多く、筋肉中に霜降り状に分布しているので、コクがあり風味が良い。
栄養:脂質、ビタミンA、鉄が多い。
保存方法:触ると脂肪が解けるのでパックのまま冷凍。



牛バラ
特徴:肉質はきめが粗く、やや硬め。筋や筋が多い。
栄養:脂質のほか、目や粘膜に良いとされるビタミンAが豊富。皮膚などの粘膜を保護する働きがあり、美肌効果もある。
保存方法:脂が多く冷凍するとダメージが大きいので必要量を買って使い切る。

牛モモ
特徴:きめが細かく、味はタンパク。硬く弾力のある歯ごたえ。
栄養:脂肪が少なく低エネルギーでコレステロール値が低い。
保存方法:購入時の状態で1切れずつ、ラップに包んで冷凍。

リーズナブルな肉も漬ければ美味しい！

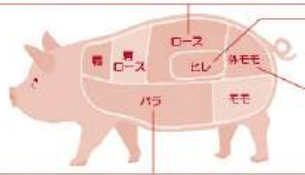
味噌に漬ければ、柔らかくなってもうまみも凝縮。
りんごに漬ければ、柔らかく、うまみが増し、クセもなくなる。
バルサミコ酢に漬ければ、贅沢なコクと香りが。
ヨーグルトに漬ければ、肉の臭みが消えて爽やかしっとり。
赤ワインに漬ければ、柔らかくなり風味もアップ。
酢に漬ければ、脂っぽさがなくなりさっぱり。クエン酸で疲労回復も。

豚肉

豚肉の特徴は、糖質の代謝に関わるビタミンB1が豊富で疲労回復におすすめ。豚の脂質には血液中の悪玉コレステロールを低下させるオレイン酸が含まれていて、コレステロール値も低い。

豚ロース
特徴:外側の脂肪は人間でいう皮下脂肪。内側は肉質がほぼ均一。きめ細やかで柔らかい。
栄養:良質なタンパク質，ビタミンB1が多い。コレステロール値が低い。不足すると口内炎や皮膚炎おこしやすいと言われるナイアシンも含む。
保存方法:冷蔵はペーパーに包み更にラップに包む。冷凍はラップのみ。

豚ヒレ
特徴:全体の2%しか取れない最上と言われる部位。最もきめが細やかで柔らかい。
栄養:ビタミンB1はバラ肉の2倍。牛肉の10倍。鉄、リン、カルシュウムなどミネラル豊富。
保存方法:切ると参加が進むので塊のまま冷凍。



豚モモ
特徴:肉質が硬くきめも粗い。
栄養:ヒレ肉に近い栄養分。
保存方法:家に着いたらすぐにパーシャルへ。すぐに使わないなら1枚ずつラップに包んで冷凍。

豚バラ
特徴:赤身と赤身の間の脂が柔らかく、豚肉らしい濃厚な味わい。
栄養:脂のオレイン酸が豊富。
保存方法:煮物に使う場合は、適当な大きさに切り、ゆでる、蒸すなどの下準備をしてから冷凍すると鮮度が落ちない。

鶏肉

部位によって栄養素が異なる鶏肉。手羽先はコラーゲンたっぷりで女性にうれしい成分がたっぷり含まれていますがカロリーが高い。ささみは低脂肪高たんぱくでダイエットに向いています。それぞれの特徴を生かして取り入れたいですね。

手羽先
特徴:肉は少ないけど濃厚な味わい。
栄養:コラーゲン豊富。軟骨部分にはカルシウムが含まれる。
保存方法:1つずつラップに包んで冷凍。

手羽元
特徴:手羽先よりはあっさりしている。
栄養:ビタミンB群、カルシュウムが豊富。皮のあたりはコラーゲンも多い。コレステロール値は高め。
保存方法:1本ずつラップに包んで冷凍。

鶏ムネ
特徴:肉質は柔らかく味は淡泊。
栄養:ビタミンB6、ナイアシンなど粘膜の保護に関わるビタミンが多い。スタミナを維持するカルシンが豊富。
保存方法:ラップに包んで冷凍。

鶏モモ
特徴:肉質が引き締まっていて味にコクがあり、食べ応えがある。
栄養:ビタミンB群の他、鶏肉で一番鉄分が含まれている。
保存方法:傷みやすいのですぐに食べないならラップに包んですぐ冷凍。

ササミ
特徴:もっとも柔らかい部位。牛肉や豚肉のヒレにあたる。
栄養:低脂肪タンパクで、ダイエットに最適。
保存方法:1本ずつラップに包んで冷凍。茹でて冷凍してもOK。

※内容については関連サイトなどを参考にしています

企画・編集／大佐古 和代