

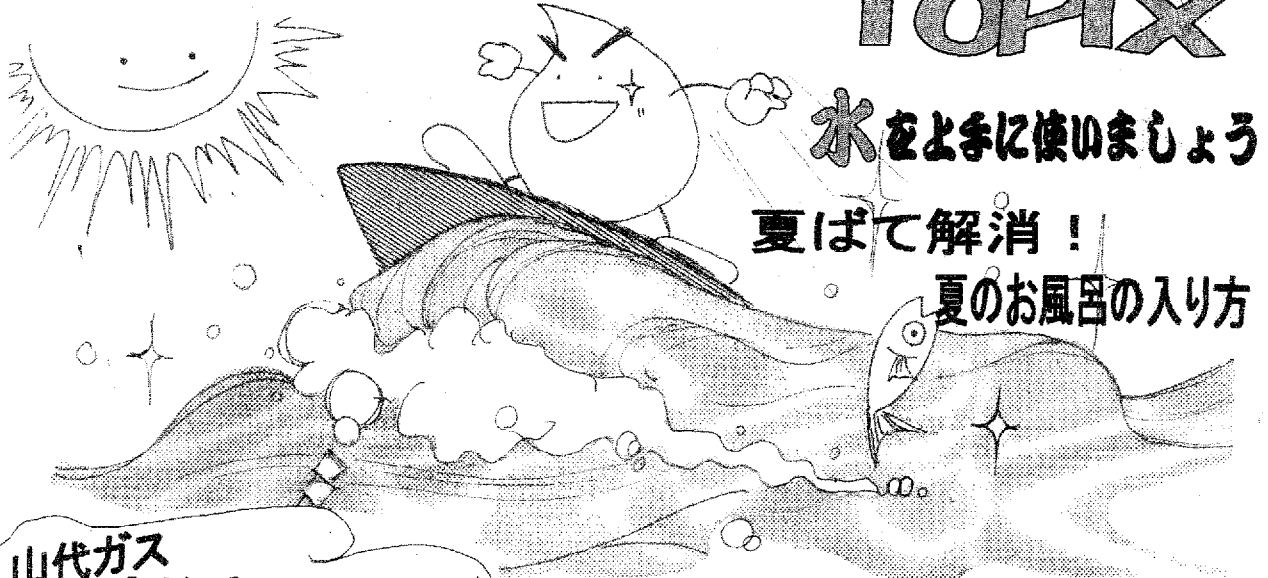
やましろしんぶん

2004年
夏号
No.22

本誌
心懸券

発行・編集 佐賀市鍋島町大字八戸2153-1 山代ガス株式会社

TOPIX



水をよ手に使いましょう

夏ばて解消!

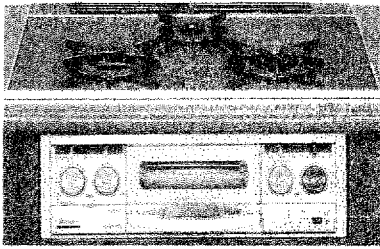
夏のお風呂の入り方

山代ガス

売筋商品 ランキング

~システムキッチン用コンロ編~

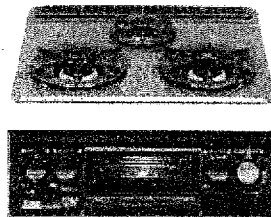
第1位



Rinnai RSK-N78W3GA
希望小売価格(税込) ¥158,550-

・省エネ大賞受賞、ゆとりの75cmにガラストップ、
グリル・コンロタイマーなど機能性と美観性で、
堂々の第1位!

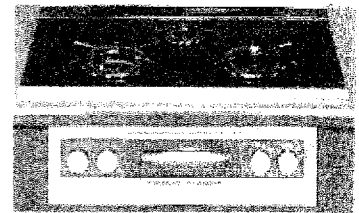
第2位



Rinnai RSK-38J5S
希望小売価格(税込) ¥52,290-

・グレーホーローのプッシュ式、
シンプル&リーズナブルな
価格にて第2位

第3位



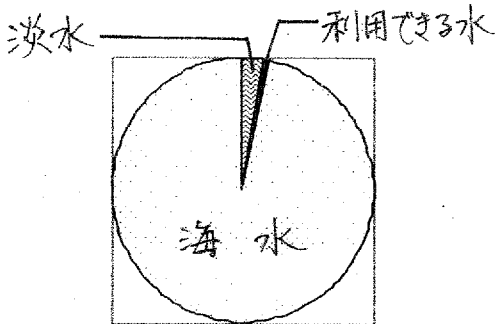
Rinnai RSK-N78W4GD
希望小売価格(税込) ¥176,400-

・炎、操作、デザイン、全てがニュースタイル。
プッシュスライドパネル、光る操作パネルなど、
最新、最上級グレードにて第3位

*販売価格については、当社までお問い合わせ下さい。

特集 水をよ手に使いましょう

その壹 なぜ節水が必要なの？



■	淡水2.5%
■	身近に利用できる水0.01%
□	海水97.5%

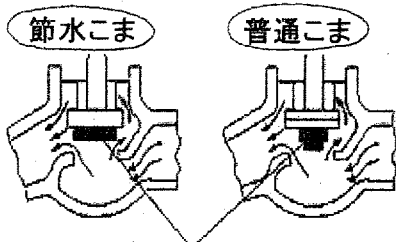
地球上には14億 km³の水があると言われていますが、その内淡水は2.5%で、私たちが身近に利用できる水は地球上の0.01%に過ぎません。つまり、私たちが日常使用している水は貴重な資源と言えます。1人の人間が家庭で使う水の量は年々増え続けており、昭和56年には1人当たり一日約206ℓだったのが、平成13年は1人当たり約246ℓとなっています。

節水には様々な方法が紹介されていますが、主に水の利用の仕方に関係したものがほとんどでした。例えば「シャワーはこまめに止めましょう」とか「風呂の残り湯は洗濯、掃除などに再利用しましょう。」または「車の洗車はバケツを使うと節水になります」

などです。確かに私たち1人1人がこれらの事に注意して生活をすれば全体として節水効果が上がり、地球の水にかかわる問題も解消されるはずですが、現実的にはそう簡単には行きません。

その貳 簡単に節水できるものはあるの？

そこで、私たちがふだん何気なく使用していても、節水効果が上がるいろいろなものが開発されていますので、今回はその一部を御紹介します。



下の部分が大きい

①**節水こま** 通常蛇口の中に入っているものより、こまの下の部分を大きくしてあり、1分間で最大6ℓもの節水が出来ます。それなのに、全開にした時の水量は同じです。約90度開いた時に、通常のものとの差が6ℓもある為、台所や洗面所の様な流し洗いをする所の節水が出来ます。

②**節水型トイレ** 水の流れを工夫して少ない水量で流せます。従来型は12~20ℓ使っていましたが、節水型は8~13ℓ。最大で12ℓもお得です。

③**ワンストップシャワーヘッド** 従来のシャワーヘッドにストップボタンをつけてあり、わざわざ蛇口を止めなくても手元で止められます。煩わしさが無い分効果があります。

④**その他** 風呂用のタイマーやブザー、定量止水の蛇口。その他自動お湯張りの出来る給湯器にすると、とめ忘れを防止できるので節水になります。

節水は、個人個人が行うことで効果が上がります。しかし人間は怠れる動物です。こういった器具を取り付けて、節水に取り組んでみるのもよい方法かもしれませんね。

夏ばて解消！ 夏のお風呂の入り方 (半身浴)

夏場の入浴として皆さんはシャワーだけで済ませていませんか？
 今回は、すばらしい効果がある入浴法 (半身浴) を紹介します。

《入浴法》

半身浴の基本は、ぬるめのお湯に胸から下だけ浸かり、腕は外に出しておきます。
 20～30分たつと身体の芯から温まり汗がでてきます。この方法だと湯冷めはしません。
 入浴の前後、あるいは入浴中に適量の水分補給を行うことも大事です。

《効果Ⅰ》 カロリーを消費する！

半身浴の最大の効果はカロリーを消費することです。例えば39度のお湯に30分入ると、
 約80～100Kcalを消費し、25分間ウォーキングしたのと同じくらいの消費量になります。
 (ダイエットにも効果的です)

《効果Ⅱ》 ぬるめのお湯でリラックス！

身体を休める神経 (副交感神経) をリラックスさせるので、就寝1～2時間前に半身浴を行うと
 気持ちよく眠りにつくことが期待できます。

さらに、全身の血行が良くなることにより、老廃物や疲労物質の排出が促進されるという
 効果もあります。

夏の健康維持のためにも、疲れを残さないよう毎日のお風呂タイムを
 上手に活用してみたいはいかがでしょう？

やましろ トリニーム☆クイズ！ <問題>

夏ばて解消に効果的！？

〇身浴！

- A賞 カドリードミニオン(阿蘇クマ牧場) 入場券 ペア3組
- B賞 レジャーテーブル 5名
- C賞 新米5キロ 10名
- D賞 鉢植えセット(野菜) 30名

<応募方法>

ハガキに答え、ご希望の賞品、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、表紙右上の応募券を貼って下記まで郵送してください。

締め切り 九月末日消印まで有効

〒840-0857
 佐賀市 鍋島町 大字八戸2153-1
 山代ガス(株) しんぶん編集部

21号の当選者

A賞 鳥栖市 久米 様
 千代田町 池田 様
 牛津町 宮崎 様
 B, C, D賞の当選は発送をもって発表とかえさせていただきます。
 おめでとうございます p(^o^)q

編集しぼれ話

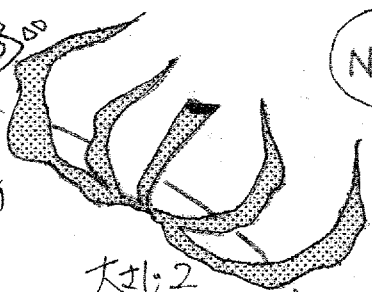
暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしですか？
 今回、手軽にヘルメツで掲載したトマト。夏の太陽の光を浴びた露地栽培の完熟ものは、甘さも濃厚で、栄養価も最高で、イタリアでは「トマトが赤くなる」と医者や青くなる」と言われるほど、ガン予防や疲労回復、高血圧や動脈硬化等に効果的だそう。トマトを食べて暑い夏をのりまらませよう。

応援します夢のある暮らし

山代ガス株式会社

〒840-0857
 佐賀市鍋島町八戸2153-1
 TEL0952 (25) 1273

ミニトマトのサラダ



手軽に
グレイ

○ 材料 (4人分) ○

- ・ ミニトマト 16コ
- ・ 紫玉ねぎ 40~50g A
- ・ パセリ (みじん切り) 小じい1
- ・ 酢 大じい2
- ・ 砂糖 大じい2
- ・ 薄口しょうゆ 小じい1
- ・ ごま油 小じい1

🍷 作り方 🍷

1. ミニトマトはヘタをとり、熱湯にサッと通して水にとり、皮をむく。
2. 紫玉ねぎ、パセリは別々にみじん切りして、水にとらし、布巾で絞る。
3. ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、更に紫玉ねぎとパセリ(1/2量)を加える。
4. よく混ぜ合わせたところで、ミニトマトを加え、かるく和えてからラップをして冷蔵庫で冷やす。(30~40分程)
5. ④を器に盛り、残りのパセリのみじん切り(1/2量)を散らして出来上り!!



コンパガラスで
おしゃれに...

紫玉ねぎは、
普通の玉ねぎに
かえてもOKですよ!

山代ガス左賃営業所では、
右の日程で料理教室を開催(お!!)
ガスコンロも新型にリニューアルした
料理教室に是非一度お越しください!!

日程 <TIME=10:30~13:30>
9月 8日(水)
15日(水)

どちらか一方でお申し込み受付中!!

内容 焼くタイプの
春巻(春餅)

講師 (張琪 先生)

料理教室のご案内

お申込み
お問い合わせ → (0952) 25-1275 (お!!)