

ニイヤだより

株式会社ニイヤ

営業時間 8:30~17:00

定休日 日祝祭日

第1・2土曜日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

今年は事務所の前に植えたイチゴがよく育ち思った以上に収穫することができました。味は少し酸っぱめでしたが、真っ赤に実ったイチゴを見つけるたび可愛くて心が癒されました。今は、プランターに植えてあるミニトマトがなり始めたので、これからの楽しみはミニトマトになりそうです。何かを育てるといのは楽しいですね。

おばあちゃんの知恵袋・食べ物健康編

健康でいられることは何よりも幸せなことです。

そこで、今回は健康で長生きできる食事のしかたの基本を紹介したいと思います。

①健康に良い食べ方とは?5対1対7が基本?

健康に過ごすためにはまず食生活が基本です。それにはどの食品をどれくらい食べればいいのか?その割合は、ごはんやうどんなどの穀類が5、動物性食品が1、野菜・海草・果物などの植物性食品が7と言われているそうです。動物性食品はあくまで魚介類を中心に肉類は程良くが基本だそうです。また、最近では食生活が欧米化になってきているので野菜不足になりがちです。野菜や果物などを積極的にとるように心掛けましょう。

②季節に合わせた献立を!

その季節にとれる旬のものは、安くて・美味しくて・栄養価が高いのでたっぷりいただきましょう。「春は苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は油」という言葉があるそうで、春はフキノトウやヨモギなど苦味のある野菜を、夏は夏バテ防止や疲労回復のためにあっさりした酢のものを、秋はみょうがや山椒、大根おろしなど辛味のあるものを、冬は魚から動物性油脂をとりましょう。という意味だそうです。季節を感じる食事が、結果、体にも良いということですね。

豆知識 疲れたときには甘いもの、妊娠したら酸っぱいものと言われていますが、健康に良いのは苦いものだそうです。ゴーヤーや山菜、小松菜、モロヘイヤなどガン予防に良いものがあります。なるほど。良薬は口に苦し。ですね。

③食物繊維の多い食べ物で腸内を浄化!

食べ物が消化吸収されたあとの残りカスが、いつまでも腸内に溜まっていると大腸がんなどの原因になってしまいます。食物繊維が多く含まれているごぼうやたけのこ、キャベツ、れんこん、こんにゃくや大豆、海藻などを積極的に食べ、お通じを良くして腸内をきれいに保つようにしましょう。

④DHA(ドコサヘキサエン酸)で頭もしっかり!

一時期、頭がよくなると話題になったDHA(ドコサヘキサエン酸)。この成分は、脳の働きを良くするだけではなく、動脈硬化の予防、認知症(痴呆症)の改善や予防、喘息やアトピーの改善などにも良いそうです。主に、DHAは、マグロ・ブリ・サバ・サンマなど背の青い魚に多く含まれ、中でもマイワシは1匹で1日の必要量を満たしてくれるそうです。また、DHAをしっかり取るには刺身で食べるのが1番良いそうです。

ちなみに、日本人の頭がいいのは昔から魚を多く食べてきたからとも言われているそうです。

住まいのお悩みご相談ください。お見積りは無料です。



LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室の水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



ハンバーグと新じゃがのフライドポテト



材 料 (4人分)

牛豚合い挽き肉 300g
 玉ねぎ 1/2個
 パン粉 1カップ
 塩 小さじ1/2
 こしょう・ナツメグ 少々
 しょう油 小さじ1/2
 ソース 小さじ1/2
 ケチャップ 大さじ1
 卵 1個
 牛乳 大さじ2
 サラダ油 大さじ2~3
 (ソース)
 ケチャップ 大さじ3
 ソース 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 赤ワイン 大さじ3
 (付け合わせ)
 じゃが芋 適量
 塩 適量
 揚げ油 適量

作 り 方

- ①玉ねぎをみじん切りにします。
 フライパンにサラダ油大さじ1を入れ熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、冷ましておきます。
 - ②ボウルに、ハンバーグの具を入れ、手で粘りが出るまでよく混ぜます。
 卵がLサイズの場合は、たねの固さを見て牛乳の量を減らして下さい。入れなくてもよいです。
 - ③②のたねを4等分し、片手から片手へと軽く投げるようにして中の空気を抜きます。
 空気が抜けたら、小判型に形を整え中央をくぼませます。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ1~2を入れ熱し、③のハンバーグを入れます。中火で焼き色がつくまで(時々フライパンを動かしながら)焼きます。焼き色がついたら、ハンバーグを裏返し、少し火を弱め、フタをして中まで火を通します。指で押さえたとき、弾力があり、出てきた肉汁が透き通っていたら出来上がりです。ハンバーグをお皿に盛ります。
- ☆ガスオーブンの場合は、オープン皿にクッキングシートを敷き、ハンバーグを並べ、表面に軽く油を塗り、230度で12~14分焼きます。☆ふっくらジューシーに仕上がります。
- ⑤④のフライパンに、ソースの材料のケチャップ・ソース・赤ワインを入れ火にかけます。フライパンについている肉汁とソースを混ぜ合わせながら照りが出るまで煮詰め、最後に塩とこしょうで味を整えます。ソースができたら、ハンバーグにかけます。
- (付け合わせ・新じゃがのフライドポテト)
 じゃが芋の皮をむき、拍子切りにしたら、水にさらし、水気を切り、140~160度の油で竹串が通るくらいまで揚げ、一度取り出します。温度を180~200度に上げ再度表面がカラッときつね色になるまで揚げ、熱いうちに塩をふったら出来上がりです。



『やっぱりガスだね!!キャンペーン』スタート

期間:本日より2015.9/30まで

『やっぱりガスだね!!キャンペーン』期間中にお買い上げいただいたお客様にプレゼント!



メーカー
5年保証

+



メーカー
5年保証



見た目は普通の鍋ですが、いざご飯を炊いてみると、つやつやふっくら甘いご飯が炊き上がります! ご飯の一粒一粒がしっかり立っていて食感がいい♪

ガラストップコンロお買い上げいただいたお客様に

メーカー長期保証5年+炊飯鍋プレゼント!

エコジョーズ給湯器

お買い上げいただいたお客様に
メーカー長期保証5年プレゼント!

お願いとお知らせ

☆お願い☆

今回お配りした冊子『周知文書』は安心・快適にLPガスをお使いいただくための注意事項等が書かれております。お時間のある時には是非一度お読みくださいますようお願い申し上げます。

☆お知らせ☆

田名・淵野辺・海老名周辺を集中的に若い男女のグループが報酬目的に悪質なガスの切替勧誘を行っています。現在取引している販売店はガス料金が安い。などと偽り切替契約を迫り他のガス会社に転売するという手口です。断っても居座りしつこい勧誘を続ける。などの迷惑行為も繰り返しています。このような勧誘にはくれぐれもご注意ください。ご心配な点等ございましたら弊社もしくはエルピーガスお客様相談所にお問合わせください。



神奈川県エルピーガスお客様相談所 0120-244-566

