

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。



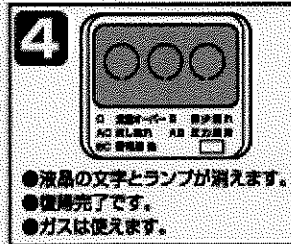
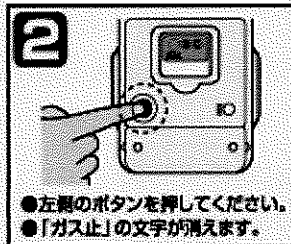
株式会社ニイヤ
営業時間 8:30~17:00
定休日 日祝祭日
第1・2土曜日

☆ 夏期休業のお知らせ 8月12日(水)~16日(日) ☆

夏期休業日は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。緊急時は、弊社もしくは緊急時対応センター・シナネひまわりサービスセンター(自動転送)にて対応させていただきますのでよろしくお願い申し上げます。

『マイコンメーターの復帰方法』

ガスが急に使えなくなったら…



普段よりガスを使用したり、使用中に大きな地震があった場合は、マイコンメーターの安全機能が働きガスを自動遮断します。その場合は、マイコンメーター復帰手順に沿って操作して下さい。マイコンメーターがガス漏れなどの有無を確認し異常がなければ、「赤く点滅しているランプ」と「ガス止め」の表示が消え通常通りガスが使えるようになります。復帰しない場合はご連絡下さい。点検に伺います。

おばあちゃんの知恵袋・食べ物健康編

前回に引続き食べ物。第2弾は女性にやさしい食べ物を紹介したいと思います。

①完熟トマトの赤で美白と生活習慣病を予防！

今が旬のトマト。緑黄色野菜の中でもトマトだけが持っている赤い色の素リコピンは強力な抗酸化力を持っているためメラニンが作られるのを抑えてくれるので美白効果が期待できるそうです。また、胃がん・肺がん・子宮がんの予防にも役に立つと言われています。リコピンはトマトが熟成するほど量が増えるので完熟のものを食べるようにすると良いそうです。

②女性が多くとった方がよい野菜があるそうです！

昔から、妊娠したらホウレン草や枝豆など緑色の濃い野菜を摂るように言われているそうです。緑色の濃い野菜には、葉酸という成分が多く含まれているため、赤ちゃんの細胞をつくるのにとっても大切な働きをしてくれるからだそうです。また、日頃から緑色の濃い野菜を摂ることで婦人科系の病気の予防や口内炎などにならないための粘膜の強化、貧血防止などにもなるそうなので積極的に食事に取り入れると良いそうです。

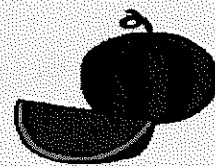
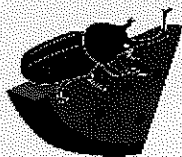
③外国諸国に比べ、日本人女性に乳がんが少ない理由！

脂肪には女性ホルモンをつくり出す酵素が含まれているため、脂肪を摂りすぎると女性ホルモンが多くなり乳がんになる確率が高くなるそうです。脂肪を多くとる欧米人に乳がんが多いのはこのためだと言われています。最近では、日本人の食事でも欧米化になってきていますが、豆腐・納豆・味噌などの大豆製品も良く食べているため、外国諸国に比べ日本人女性の乳がん発生率が低くなっているそうです。大豆には抗ガン作用の働きをもつイソフラボンが多く含まれているからだそうです。

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



にんにくの芽と豚肉の豆板醤炒め



材 料 (4人分)

にんにくの芽	2わ
豚ロース肉	200g
(肉の下味)	
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1
こしょう・味の素	少々
卵	1/3個
片栗粉	大さじ1と1/2
油	大さじ1
(合わせ調味料)	
しょう油	大さじ1と1/2
酢	小さじ2
砂糖・酒	各大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
鶏ガラスープ	大さじ2
ねぎ(みじん切り)	大さじ3
にんにく(みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	大さじ1
豆板醤	大さじ1
油	大さじ2

作 り 方

- ①にんにくの芽は6~7cmの長さに切りそろえます。
ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにします。
- ②豚肉を細切りにし、下味の調味料を「塩・酒・こしょう・味の素→卵→片栗粉→油」の順に加えながら混ぜます。
- ③合わせ調味料の材料を良く混ぜ、ねぎ、にんにく、しょうがのみじん切りを加えます。
- ④鍋に水を入れ、沸騰したらにんにくの芽を入れ、歯ごたえが残る程度に下茹でします。
- ⑤フライパンに油大さじ2と豆板醤を入れ、中火で焦がさないように炒め、②の豚肉を入れ炒めます。
- ⑥豚肉に火が通ったら、④のにんにくの芽を入れ軽く炒めます。最後に③の合わせ調味料を入れ、強火で素早く炒めたらできあがりです。



にんにく・にんにくの芽(茎にんにく)の豆知識

新にんにくは5~8月に収穫されます。にんにくの芽は冬から春が旬ですが、専用の品種のものは1年中出回っています。にんにくに含まれる成分は、疲労回復、滋養強壮、新陳代謝、血行促進、動脈硬化予防、殺菌効果、抗酸化作用(がん予防)などに効果があるそうです。更に、にんにくの芽には食物繊維やビタミンCもたっぷり含まれているため美白効果も期待ができそうです。また、にんにく特有の香りには食欲を増進させる働きもあるので、食欲の落ちやすいこの時期にお勧めの食材です。④にんにくは刺激が強いので食べ過ぎると胃腸に悪影響を与えることもあるので注意しましょう。

はやぶさの故郷『相模原商品券』使えます！

有効期間：2015.7/25~10/31まで

購 入 方 法

発 売 日：平成27年7月25日(土)(売り切れ次第終了)
販売場所：ホームページにて
発行総額：24億円
販売価格：10,000円(1,000円×12枚綴り)
購入限度：1人3冊まで(市民でなくても購入できます)
使用期間：平成27年7月25日(土)~10月31日(土)
詳しくは「はやぶさの故郷さがみはら商品券実行委員会」ホームページをご覧ください。

相模原市内の経済活性化と地域住民生活等緊急支援を目的に、販売金額に20%のプレミアム分を上乗せしたはやぶさの故郷『相模原商品券』が弊社にてご利用いただけます。只今、キャンペーン中につき、商品券をご利用いただくとさらにお得です。この機会お見逃しなく！

ニイヤにて商品券利用上の注意事項

■有効期限を過ぎた商品券は利用できません。■お釣りは出ません。■現金と引換はできません。■商品券で購入した商品は返品できません。

第44回 相模原納涼花火大会

平成27年8月22日(土)午後7時~8時15分(開会式：午後6時45分)

※荒天時、相模川増水時等の場合は8月23日(日)に順延。8月23日できない場合は中止とし、再度の順延はありません。

相模川高田橋上流(相模原市中央区水郷田名)

駐車場 河川敷約2,500台 駐車場利用協力金1台につき1,000円。

詳しくは「相模原納涼花火大会」公式ホームページをご覧ください。

当日、当店にて『わたがし』販売しております。
よろしかったらお立ち寄りください。

