

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。

今月も色々なことが起きました。東日本豪雨で鬼怒川の堤防決壊。東京湾を震源とする震度5弱の地震。熊本県阿蘇山の噴火。東日本大震災から、まさかと思うような自然災害がたくさん起きています。それでも、自分は大丈夫と安易に考えがちですが、危険を感じたときは少し早いと思っても避難することが必要だと改めて感じました。

おばあちゃんの知恵袋・飲み物健康編

近頃、急に朝方冷えこんできました。そこで、体調を崩さないようこの時期にお勧めの飲み物を紹介します。

①甘酒で疲労回復!免疫力アップ!

甘酒は冬に飲むイメージが強いですが、江戸時代では夏バテをしないために飲む栄養ドリンクだったそうです。甘酒の酵母には、ブドウ糖やビタミン、ミネラルが多く含まれるため疲労回復や免疫力を高める働きがあるそうです。そのうえ、お肌もつやつやにしてくれるそうです。また、甘酒は病気のとき栄養補給する点滴と成分が似ているそうです。夏の疲れが残ったこの時期にピッタリの飲み物のようです。

②しょうが湯でまずは体を温めて

昔から知られているしょうが湯。体がポカポカ温まり、鼻づまり、せき、熱など風邪の色々な症状に効くそうです。◎しょうがをすりおろし、しぼり汁を湯吞に入れ、はちみつとレモンのしぼり汁を加え、お湯を注いだらしょうが湯のできあがりです。

③定番 風邪に梅干し!

梅干しには体にいいクエン酸や血液をきれいにする作用があります。また、殺菌作用もあるので、引き始めの風邪にも最適です。◎梅干し2個を網で焼き、湯吞に入れ熱湯を注ぎ、実をほぐしたら梅湯のできあがりです。。おろししょうがを少し加えるとさらに効果的だそうです。

④漢方でも使われる干し柿の浸し湯

漢方では、干し柿の表面の白い粉を柿霜と言って風邪薬にしているそうです。◎湯吞に干し柿を入れ、熱湯を注いで食べると体が温まるそうです。また、柿そのものにも、カロテン、食物繊維、カリウム、タンニンなどが豊富なため栄養補給になるそうです。

⑤咳に効く びわ茶

びわの葉をそのまま煎じてのむと咳に効くそうです。

⑥風邪と腹痛にしょうが番茶!

しょうがをすりおろして番茶にそそぐだけ。長ネギやはちみつを入れると発汗作用が高まり、効き目がよくなるそうです。番茶を使わずに、しょうがを水から煮出してもよいそうです。あとはお好みで。

⑦番茶でうがい

番茶には抗菌作用のあるタンニンと、風邪予防に効果的なビタミンCがとても豊富に含まれています。そのため、普段飲んでいる番茶に塩をひとつまみ入れうがいすると風邪予防になるそうです。うがい薬として使う場合は、小鍋で煮立たせるなどして普段より濃いめにするとういそうです。

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



サバの味噌煮



材 料 (4切れ)

さば 4切れ(400g)
 水 1カップ(200cc)
 酒 1/2カップ(100cc)
 砂糖 大さじ3弱
 しょうがの薄切り 20g
 西京みそ 60g
 信州みそまたは仙台みそ 20g
 針しょうが 適量
 ※西京みそがない場合は信州
 または仙台みそだけでもよい。
 その場合は分量を40gにする。

作 り 方

- ①サバの皮目側の中央に、斜め十文字に切り目を入れる。
 ★包丁は身の厚みの1/2くらいまで垂直におろします。
- ②なべに水・酒・砂糖を合わせ火にかけ、煮立ったらしょうがを加え、皮目を上にしてサバを並べ入れます。
- ③沸騰したら火を弱め、落としぶたをして煮汁をとときかけながら7～8分煮ます。
- ④西京みそと信州みそ(仙台みそ)を混ぜ合わせ、煮汁を適量加え溶きのばしたら、落としぶたを外し、なべに加え、さらに7～8分煮ます。
- ⑤煮汁がとろりとした濃度(みそを魚の上にかけて、少しとどまる程度のとろみ)になったら火を消します。
- ⑥さばを器に盛り、鍋に残った煮汁をかけて針しょうがをのせたら出来上がりです。



「さば」の豆知識

★さばの選び方①1尾の場合は、目が澄んでいて盛り上がっているもの、尾の方まで腹がぶっくりと太っているもの、腹を押してみてもかたいものを選びます。②切り身の場合は、パックのお皿に水がたまっていないもの、特有の紋がはっきりしているもの、身が鮮やかな色で身割れしていないものを選びます。

★さばの栄養 他の青背魚と同様、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血中コレステロール値を下げる効果があり、生活習慣病の予防も期待できます。また全筋肉中の12%をしめる血合いには鉄、ビタミンB1、B2などミネラルも豊富に含まれています。

世界初高機能 薬用入浴剤『長湯HotTab』

これからの季節にピッタリ！驚くほどあたたまる！新感覚重炭酸湯入浴剤

肌に吸い付いた重炭酸が素早く血管に入り込み、血管を拡張。およそ5倍も血流が上がります。血流が上がると副交感神経が優位となり、ストレスがなくなった状態を示します。さらに、お湯から出てもさめないことでストレスが解放され、芯から癒された状態となります。我が家で至福の癒し湯『長湯HotTab』をぜひお試しください。

【まるで温泉。重炭酸湯19の効能】

冷え症、腰痛、肩こり、疲労回復、リウマチ、神経痛、あせも、産前産後の冷え症、痔、うちみ、くじき、あせも、しもやけ、荒れ性、ひび、あかぎれ、にきび、しっしん
 気になる加齢臭・体臭・汗のにおいにも！

わが家のお風呂が
 温泉みたい。



薬用長湯ホットタブ(30錠入り)
 2,916円(税込)

10錠入り 1,080円 100錠入り 7,776円

悪質なガスの切替勧誘にご注意を！

「ガスが3割安くなる。検針伝票を見せて下さい。」

と、30才前後の若い男女がガスの切替勧誘を行っております。

ガス代が急に安くなることはありません。ガスは危険物です。勧誘員が来て焦って申込みをするのではなく、冷静に！まずは弊社もしくは下記のお客さま相談所にお問合わせ下さい。ガスの平均販売価格につきましては地域ごとに経済産業省(石油流通課)及び総務省統計局がモニター調査を実施し石油情報センターホームページにて公表しています。ご参考下さい。悪質ネット業者にもご注意ください。

神奈川県エルピーガスお客様相談所

 0120-244-566

【平日】8:30～17:00

【土日】10:00～16:00 ※祝日は休み

