

# ニイヤだより

**営業時間**  
8:30~17:00  
**定休日**  
土・日・祝祭日

気象庁の予報通り平年より暖かい冬となっています。1月23日発表の向こう3か月の天候予想では、2月は平年に比べ晴れの日が少なく、3、4月の天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いとのことでした。平均気温は高い確率50%、降水量は平年並みまたは多い確率ともに40%でした。平年より気温の高い日が多いようですが数日単位で天気が変わるので体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 油断は禁物 ヒートショックにご用心

◆ 昼間は日差しの下で過ごしやすい日もありますが、日が暮れるとぐっと寒くなり、昼間と朝晩の気温の差が大きい時期がもう少し続きます。そこで注意しなければいけないのが「ヒートショック」です。

◆ ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与える影響のことです。ヒートショックによって血圧が大きく変動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などにつながるリスクが高まります。「STOPヒートショック」プロジェクトが行ったアンケートによると、ヒートショックの内容を知っていると回答した方は過半数以上を超えていましたが、実際に冬の寒い時期にヒートショック対策のための行動をしている方はそれほど多くないことがわかりました。

◆ また、9割以上の方が冬季に自宅で寒いと感じることがあると回答し、最も寒いと感じる場所が「入浴前の脱衣所」で、次いで「トイレ」や「寝室」となっていました。これらの場所には暖房設備が設置されていない場合が多いため、住宅の断熱性能によっては震えるほど寒い場合もあります。暖房の効いた部屋から出て、寒い脱衣所や浴室へ移動すると、寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上昇します。その後、浴槽の熱いお湯に浸かると、熱さに対応しようとして血管が広がり、血圧が低下します。

◆ ヒートショックによるこうした血圧の乱高下が、めまいや立ちくらみ、心臓発作などを引き起こすことがあり、ふらつきたり、失神したりすることで、浴槽で倒れて溺れるなど入浴中の事故を引き起こすこともあります。

◆ このため、寒い日の入浴時は万全のヒートショック対策が必要です。

### 【入浴時の対策ポイント】

◆ **入浴前:** 入浴前に、脱衣室と浴室を温かくしておきましょう。浴室のお湯をかき混ぜて蒸気を立てたり、シャワーを使ってお湯張りをしたりすると、浴室内を温めることができます。十分に水分を補給して、周囲の人に声をかけてから入浴するようにしましょう。万が一、入浴中に体調が悪くなった場合、早く発見してもらうことが大切です。

◆ **入浴中:** 湯船に入る前に必ずかけ湯をしましょう。血圧の急激な変動を防ぐには、心臓から遠い足先から徐々にお湯をかけるのがおすすめです。浴室との温度差を小さくするために、お湯の温度は41℃以下にしましょう。

◆ 長い時間、熱いお湯に浸かると、体温が上昇して意識障害を起こすことがあります。お湯に浸かる時間は10分を目安にしましょう。

◆ **入浴後:** しっかりと水分補給をしましょう。入浴中にたくさん汗をかくと脱水症状を起こすことがあります。コップ1杯程度の水やスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。

### 【入浴時以外でも、ちょっとした行動に気をつけて】

◆ 夜、パジャマのままトイレに行くと、寒さでブルブルとすることがあります。布団の中の暖かさ、廊下やトイレの寒さとの温度差にも注意が必要です。布団を出る際は、上にカーディガンなどを羽織ったり、スリッパを履くなど足元を温かくしたりすると良いでしょう。寒い日は、ちょっとした行動でも温度差に気をつけて体調をくずさないようにしましょう。

## かぶと厚揚げのそぼろ煮



**材料 (2人分)**  
豚ひき肉 150g  
かぶ(小) 2個(240g位)  
絹厚揚げ(小) 1枚(150g)

**【煮汁】**  
水 1カップ(200cc)  
酒 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1と1/2  
薄口しょうゆ 大さじ1と1/2  
(薄口しょうゆがない場合  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩 小さじ1/2 で代用)

**【水溶きかたくり粉】**  
かたくり粉 大さじ1/2  
水 大さじ1  
しょうが(すりおろし) 小さじ2  
サラダ油 小さじ2

**作り方**  
①かぶは茎2cmを残して葉を切り落とし、四つ割りにします。ポウルに煮汁の調味料を入れ混ぜ合わせます。水溶き片栗粉は混ぜておきます。しょうがは小さじ2杯分すりおろします。厚揚げは一口大に切り、熱湯にくぐらせざるにあげ水を切ります。  
②小さめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を入れて木べらで肉をフライパンの底に押しつけるようにしながら広げます。焼き色がついたら、ひっくり返します。両面に焼き色がついたら、木べらでザックリと粗くほぐします。  
③②のフライパンに、かぶを加え混ぜ合わせたら、①で混ぜ合わせておいた煮汁を加えます。煮立ってきたら弱めの中火にし、クッキングペーパーをフライパンの大きさに切り、落としぶたにし、8~10分煮ます。かぶがやわらかくなったら、おろししょうがを加え木べらでやさしく混ぜます。水溶きかたくり粉をもう一度混ぜ、よく溶かしてから回し入れ、混ぜてとろみをつけます。

**料理のポイント**①ひき肉は押し炒め最後に木べらで粗くほぐす。バラバラにはしない。②最後にしょうがを入れることでお上品な味に仕上がります。③かぶは、くずれやすいので皮付きのままです。混ぜるときはやさしく。④かぶが柔らかいので、厚揚げは絹がおすすめです。ひき肉は、鶏でも豚でもお好みで。☆かぶは、浅漬けや酢の物が定番ですが、そぼろ煮も美味しいので是非作ってみてください。かぶの代わりに聖護院大根や冬瓜などで作っても美味しく頂けそうな味付けです。

### 料理は暮らしの真ん中 ガスコンロ (その1 安全性能)

ガスコンロは、毎日使うものだからこそ、いざという時のために、また安心して調理を楽しんで頂けるよう先進機能で安全をサポートしています。

- 安全性能**
- ①立消え安全装置: 煮こぼれや風などで、万一火が消えても自動でガスを止めてくれます。
  - ②調理油加熱防止装置: 鍋底の温度を見張り、調理油が危険温度になる前に自動消火し、油の発火を防ぎます。
  - ③コンロ消し忘れ機能: 火にかけた鍋をうっかり消し忘れても、約2時間で自動消火します。※30~120分の間で、10分刻みで変更可能です。
  - ④グリル消し忘れ消火機能: 万一消し忘れた場合、約15分で自動消火します。
  - ⑤高温自動温度調整機能: 鍋底が約250℃(炒め物に必要な温度)になっても消火せず、自動火力調節。早切れを防ぎます。
- ☆機器本体が震度約4以上の揺れを感知すると自動消火する揺れピタ機能や焦げつき消火装置、鍋なし検知装置、グリル加熱防止装置など国、業界の基準よりさらに安全装置を搭載している機種もございます。  
※国の基準により家庭用ガスコンロは2008年10月1日より全てのバーナーに「調理油加熱防止装置」と「立消え安全装置」を搭載(Siセンサーコンロ)することが義務付けられています。これ以前のガスコンロをお使いのお客様は安全のためお買い替えをご検討ください。

### 東京都からのお知らせ

#### 東京都内でLPガスをお使いの皆様へ 東京都家庭等に対するLPガス価格高騰 緊急対策事業(令和5年度下半期)

東京都では、LPガス使用料金上昇の影響を受ける都民や事業者皆様の負担を軽減するため、1月分~3月分(2月~4月検針分)のLPガス使用料金の値引きを行います。  
対象: 都内のご家庭や飲食店等の業務用としてLPガスをお使いの方  
値引き額: 合計で最大3,000円(税抜)  
※消費者の皆様ご自身のお手続き等は不要です。ご不明な点がございましたら、お取引されているLPガス販売店までお問い合わせください。

東京都環境局  
販売店 株式会社ニイヤ  
TEL 042-762-0320

### LPガス設備点検調査のお知らせ

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。  
弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。  
**下記の住所のお客様はR6年2月~3月より点検開始予定**となっております。お受け下さるようお願い致します。  
今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。**訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。**ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡お願い致します。  
◇当点検調査費用は弊社負担となっております。**点検料は無料**です。費用をいただくことはありません。  
◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

**点検該当エリア**  
◎相模原市中央区田名、南区麻溝台、磯部  
◎相模原市緑区大島、青山  
◎愛川町角田  
※ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。

ご連絡先(委託調査機関)  
**(株)神奈川県エルピーガス保安センター 県央営業所**  
〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17  
TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

### 住まいのお悩みご相談ください



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・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

#### ニイヤガス料金 (2022.11現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥583(¥530)
10.1~20.0㎡	¥572(¥520)
20.1㎡~	¥561(¥510)

※( )カッコ内は税抜価格です。