

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。

暖かい春の陽射しが心地よい季節となりました。新年度も始まり、環境が変わった方もいらっしゃるかと思います。良くも悪くもストレスがかかりやすい時期です。仕事や人間関係などで悩むときもあるかもしれません。そんな時はこの一節を自分に問いかけてみてはいかがでしょうか？「いま抱えている悩みは、たとえ人生最後の日であっても、深刻ですか？」

私は、素晴らしい一節だと思いました。そう考えると、すごく悩んでいたのに、自分には何が足らなかったか気づけたような気がしました。一つのことにとらわれず、いろいろな視点で考えることの大切さも改めて感じました。それから、限りある人生、悩んでいないで、とりあえずはじめの1歩を踏み出してみようと思いました。



春に食べたい食材

春に出やすい体の不調

春は、全身に気を巡らせたり、体に潤いや栄養を与える血を貯蔵したりする「肝」にトラブルが起きやすい季節です。気が滞って「気滞」になったり、自律神経が乱れたり、のぼせやめまい、頭痛、肩こり、ドライアイやかすみ目などの症状が出たりします。また、イライラしてストレスを感じやすく、胃腸の働きが低下しやすい季節でもあるそうです。〈補足〉気滞はストレスが原因で起こりやすくなります。ストレスと言っても、家庭の問題や経済的な問題によるものだけでなく、人によっては天候の変化や環境の変化、緊張などもストレスになります。就職や受験、人事異動など、この季節はいつもより慌ただしくなるのでそのようなことも気滞になりやすい原因になります。

春に食べると良い食材

冬の間にたまった老廃物の排出を促すデトックス作用の高い食材や、消化吸収がよい食材。春が旬の芽や香りのよい食材、血を補ってくれるアサリやハマグリ、レバーなども積極的にとるようにしましょう。

①消化のよいたんぱく質

春は体の活動も代謝も活発になり、エネルギーが必要となる一方で、胃腸の働きが低下しやすくなるそうです。消化に負担の少ないあっさりした味付けで、豆腐などの大豆製品やたまご、鶏肉、魚介類など消化のよいたんぱく質を取りましょう。

②イライラ解消食材

気が滞るとイライラや怒りっぽさの原因になります。気の巡りをよくしてくれる食材を取りましょう。なかでもしゅんぎくやセロリ、柑橘類などの香りのよい食材は、気の巡りをよくして高ぶりやすい神経を鎮める効果が期待できるそうです。

③旬の食材

「芽」を食べる山菜やたけのこなどには、気の巡りをよくする働きやデトックス作用が期待できるそうです。このほか、春ににんじんや新ごぼう、新たまねぎ、かぶ、春キャベツなど、香りがよいもの、消化にやさしいものが豊富です。血を補うカツオやホタルイカ、アサリなどの貝類も春が旬です。

☆「医食同源」「食は命なり」という言葉があるように、私たちの体は今まで食べてきた食事できていると言っても過言ではありません。それくらい毎日食べる食事は自分の健康と深いかかわりを持っています。

日常食べている食材にも薬のような効果が期待できますが、薬と違って作用は緩やかですが毎日食べても安心です。健康第一！旬の食材を使って美味しく体質改善を目指してみたいはいかがでしょうか？



忙しい日のお弁当は見栄えの良い

豆腐ハンバーグで作るロコモコ丼



材 料 (4人分)
 ご飯 4杯分(800g)
【豆腐ハンバーグ】
 ・豚ひき肉 300g
 ・木綿豆腐 1丁(300g)
 ・玉ねぎ 1/2個
 ・卵 1個
 ・塩 小さじ2/3
 ・こしょう 少々
 卵(目玉焼き用) 4個
 サラダ油 大さじ1
【ソース】
 ・赤ワイン 大さじ3
 ・中濃ソース 大さじ3
 ・ケチャップ 大さじ3
 ・バター 10g
【付け合わせ】
 レタス 適量
 ミントマ 8～12個
 (ブロッコリー、コーン缶、じゃが芋などお好みで)

作り方

- ①レタスは、洗って水を切り、一口大にちぎります。ミントマは、洗って水を切ります。玉ねぎは、みじん切りにしたら、耐熱容器に入れて、軽く塩をふり、サラダ油を大さじ1/2入れて混ぜ合わせます。ラップをふんわりとかけてレンジに2分かけて、粗熱をとります。
- ②ザルにキッチンペーパーを敷き、豆腐を手で粗くつぶして入れます。敷いているキッチンペーパーで豆腐を包むように折たたみ、10分間ほどおしをのせて水切りします。
- ③ボウルに、①の玉ねぎ、②の豆腐、豚ひき肉、卵、塩を入れてよく練り混ぜます。肉だねを手ですくってボウルに何度かたたきつけて空気を抜きます。ポイント：ひき肉に豆腐を練り込むように混ぜることでひき肉と豆腐が一体化します。
- ④肉だねを4等分にし、楕円形に成形します。フライパンを中火(180℃)で熱し、サラダ油大さじ1/2を入れて、成形した肉だねを並べてふたをして、片面6分ずつ、両面焼きます。
- ⑤ソースを作ります。鍋に、赤ワインを入れて火にかけアルコールをとばします。アルコールがとんだら、中濃ソースとケチャップを入れてひと煮立ちさせます。仕上げにバターを加えてよく混ぜ合わせたら火を止めます。
- ⑥目玉焼きを作ります。フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れて、卵を4個割入れて、ふたをして卵黄が半熟になるまで焼きます。
- ⑦器に、ご飯を盛り、ハンバーグをのせ、ハンバーグにソースをかけたら、その上に目玉焼きをのせます。付け合わせのレタス、ミントマなどをお好みで添えます。

神奈川県からのお知らせLPガス消費者の皆様へ

神奈川県LPガス物価高騰対応支援金について

本県では、令和7年1月～3月分を対象に、LPガス販売事業者を通じたLPガス利用者に対する支援事業(第6期)を実施することとしました。値引きは、本事業にご協力いただいたLPガス販売事業者を通じて、令和7年5月または6月のLPガス料金請求分から、最大1,500円の値引きを行います。※支援金対象世帯は令和7年2月末までに販売契約を締結している消費者になります。令和7年3月以降に契約された方は対象外となります。※弊社は、来月(5月)検針分にて値引きさせていただきます。

いつも、灯油のご注文をいただき誠にありがとうございます。

5～11月の灯油の配達は毎週金曜日(週1回)となります。

ご注文の際は配達日にご注意くださいますようお願い申し上げます。

【灯油の配達日のお知らせ】

5～11月 金 9～12時

12～4月 月・水・金 9～12時

灯油の配達のご注文は、配達日前日までにお問い合わせいたします。

悪天候、休業日の場合は配達日が変更になります。

(株)ニイヤ 042-762-0320

LPガス設備点検調査のお知らせ

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R7年4月～6月より点検開始予定となっております。ご協力お願いいたします。

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。訪問日は保安センターより事前に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)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検調査は無料です。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塩田、水郷田名、横山

◎相模原市緑区小倉、葉山島

ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。

②給湯器の点検の勧誘にご注意ください。

保安センターの点検員は、社名入りの軽自動車に、

背中に大きく保安センターの名前の入った制服を着用しています。点検を受ける前にご確認ください。



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 相模事務センター

〒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 (2024.8現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0～10.0㎡	¥605(¥550)
10.1～20.0㎡	¥594(¥540)
20.1㎡～	¥583(¥530)

※()カッコ内は税抜価格です。