

ニイヤだより

営業日
平日 8:30～17:00
定休日
土曜・日曜・祝日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

5月は気温の高い日が続いていたので、今年も梅雨を通り越して暑い夏がきてしまうのかと心配していましたが、6月に入り梅雨らしい日が続いています。雨の日はジメジメしていて、気持ちもどんよりするのであまり好きではありませんが、久しぶりの梅雨とあじさいの花に風情を感じます。子育て真っ最中の時は、毎日、慌ただしく過ごしていましたが、近頃は子育ても一段落し、季節の移ろいを感じる余裕が少しずつ出てきました。

梅雨が明けると、一気に気温も上がってくると思いますが、熱中症や夏風邪などひかないように気をつけてください。

コレステロール値・脂質異常症を改善させる努力は必要

先日、健康診断に行ってきました。3年前までは特に問題なかったのですが、2年前からポツポツと…。今年はLDLコレステロールが2年前の倍に。小腹が減ったときのチョコや飴のつまみ食い…の塵積か？睡眠不足か？加齢か？これまでの生活習慣を振り返って、心当たりがあるものを只今改善中です。病院にもなるべく早く行きたいと思ってます。

☆脂質異常症とは血液検査の結果、LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)、non-HDLコレステロールの4つのうち1つでも異常があった場合に脂質異常とされるそうです。

☆脂質異常症が起きる原因(コレステロール値や中性脂肪値の異常)は、生活習慣の影響で起きてくることが多いそうですが、体質(遺伝的な要因)や年齢、持病や常用している薬剤などの影響もあるそうです。生活習慣以外が原因であったとしても、好ましくない生活習慣が続くと脂質異常が起きやすくなるので、生活習慣を整えることは大事です。

☆好ましくない生活習慣(できることから改善を)

□よくお酒を飲む □たばこを吸う □精神的なストレスが強い □おなかまわりに脂肪がついたメタボ体形

□ついつい食べすぎてしまう □脂身たっぷりの肉や、脂肪分・糖分たっぷりのお菓子が大好き

□慢性的な睡眠不足 □体を動かす機会が少なく、運動不足

☆生活習慣以外の原因

□体質(遺伝的な要因) □加齢 □持病や常用薬の影響

☆脂質異常の放置は禁物。血液中に余分なコレステロールがたくさんあると、血管の壁にたまって動脈硬化をすすめやすくなります。中性脂肪も増えすぎれば間接的に動脈硬化を進める恐れがあります。きちんと病院を受診しましょう。

☆働きざかりの年代ほど多い脂質異常症。30～50代といえば公私ともに多忙な時期。健康的な生活とはいいいがたい毎日を送っている人も多く、男性は動脈硬化予防に働く女性ホルモン(エストロゲン)の作用も期待できないため、好ましくない生活習慣はそのまま脂質異常につながりやすくなります。まだ若いという油断は禁物。男性は冠動脈疾患など、動脈硬化から生じる病気による突然死が45歳頃から増え始めるそうです。しかし、仕事に追われる日々から開放され自分のペースで活動できるようになると、コレステロール値や中性脂肪値の異常が改善されている人も少なくないそうです。

☆女性は50代からが問題。月経があるうちは、遺伝的な要因や生活面で大きな問題をかかえていないかぎり脂質異常症はおきにくいそうです。しかし、閉経後は男性以上にコレステロール値が高まりやすくなるのでご注意ください。

☆服用なしの対応には限界があることもあります。生活改善の取り組みが必要なのは確かですが、それだけではコントロールできないこともあります。その場合は、薬物療法と併用になりますが、薬は血管を良い状態に保つための手段のひとつです。薬をうまく取り入れながら、生活習慣にも気をつけましょう。

☆次号では、どんなことに気をつけたらよいか、生活改善のコツを紹介したいと思います^-^／

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

新住所：〒252-0246 相模原市中央区水郷田名2-2-8

ニイヤガス料金

(2026.5 20検針分～)

基本料金	¥1,760(¥1,600)
0.0～10.0㎡	¥693(¥630)
10.1～20.0㎡	¥682(¥620)
20.1㎡～	¥671(¥610)

※()カッコ内は税抜価格です。

シンプルなマーボー豆腐

材料 (2～3人分)

絹ごし豆腐	1丁(300g)	ねぎ(みじん切り)	10cm分
豚ひき肉	100g	ニラ	1/2束
【A】		水溶き片栗粉	大さじ2
ニンニク(すりおろし)	1片	(片栗粉、水	各大さじ1)
豆板醤(トウバンジャン)		ラー油(またはごま油)	
	小さじ1		適量
甜麺醤(テンメンジャン)		サラダ油	大さじ1
	大さじ1/2	塩	一つまみ
【B】合わせ調味料			
湯	140ml		
鶏がらスープの素	小さじ1		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
オイスターソース	小さじ2		
こしょう	少々		



作り方

- ①ねぎは、みじん切りにします。ニラは、1cm幅に切ります。ニンニクはすりおろします。
- ②【B】の調味料をボールに入れ混ぜ合わせます。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ひき肉をバラバラになるまで炒めます。【A】のニンニク→豆板醤→甜麺醤の順に加えて炒め合わせます。※ひき肉をバラバラに、脂がすんでくるまで良く炒めると、肉の生臭みが残らなくなります。
- ④別の鍋に湯を沸かし、塩一つまみを入れます。1cmのさいの目に切り鍋に加え、豆腐が温まるまで中火でゆで、ざるに上げます。※豆腐は、ざるに上げたままにしておくと、くっついてしまうので手早く、⑤の作業に移りましょう。
- ⑤③のフライパンに、②の合わせ調味料を入れて煮立て、④の豆腐を加えて2～3分煮ます。ねぎ、ニラを加え軽く混ぜ合わせたら、水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら器に盛ります。
- ⑥器に盛り、お好みでラー油(またはごま油)をふります。

TOTO浴室用シャワー『コンフォートウエーブシャワー』は、快適に使いながら水道代とガス代の節約が可能です！



従来のシャワーは、1分間の最適流量(1番使いやすいつ感じる流量)が10Lとされていますが、TOTOコンフォートウエーブシャワーは1分間の最適流量が6.5Lとなっております。お客様の使用状況によって、節水量にばらつきはありますが、約32%の節約が可能です。水栓の取替えをお考えの方はお気軽にお問い合わせください。

石油情報センターは、公平かつ公正な立場で、一般消費者、産業界の石油製品ユーザー、石油関連事業者などに石油に関する情報を様々な形で提供しています。一般財団法人日本エネルギー経済研究所石油情報センターでは、消費者の関心が高いガソリン、灯油、軽油、LPガス、オートガスの小売価格動向などを全国レベルで定期的に調査しています。常日頃から、情報を提供することにより、小売価格への理解促進をすすめ、石油製品の国内流通の適正化を図ることを目的としています。LPガス料金は販売店によって異なりますが、安全安心に使っていただくための保安管理費も含まれます。このデータを参考に極端に安いガス料金の売り込みなどにはご注意ください。 2026.5.29

平均価格(税込)	5㎡あたり	10㎡あたり	20㎡あたり
全国	¥5,789	¥9,440	¥16,365
関東	¥5,383	¥8,783	¥15,346
ニイヤ	¥5,225	¥8,690	¥15,510

LPガスについて困ったときは、弊社もしくは**神奈川県LPガスお客様相談所**
☎0120-244-566 平日8:30～17:00 土10:00～16:00 ※日祝休

いつも、ご注文をいただき誠にありがとうございます。

※中東情勢が不安定なため
灯油が値上がりしています。
灯油の配達価格に関することも
お気軽にお問い合わせください。

配達 は 予約制です。前日までにご注文くださいますようお願い申し上げます。悪天候、休業日の場合は配達日が変更になります。

【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
(株)ニイヤ 042-762-0320
営業日 平日 8:30～17:00
定休日 土曜・日曜・祝日

LPガス設備点検調査のお知らせ

㊟ 悪質なガスの切替勧誘・給湯器などの点検詐欺にご注意ください。

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。

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R8年6月～8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。

点検は、国に登録された下記の調査機関(保安センター)に委託しています。訪問日は保安センターより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】

◎愛川町中津→点検調査を2022年に受けた一部、2023年に受けたお客様、新規のお客様

◎相模原市中央区横山台 ◎小田原市小竹

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

