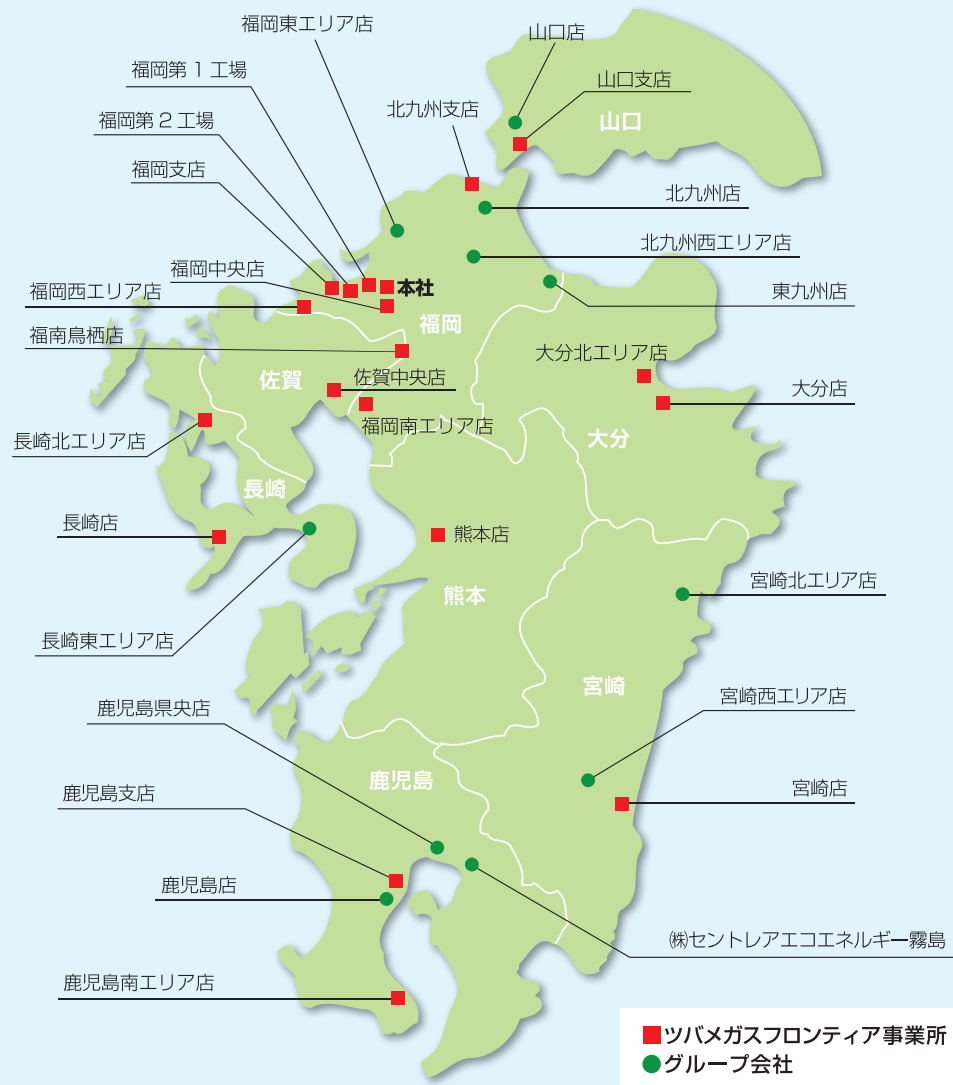


九州全域と山口を繋ぐ、ツバメグループのネットワーク。



お問い合わせは無料です。弊社までお気軽にご連絡ください。



みなさまの暮らしに役立つ情報誌 ツバメガスライフ

TSUBAME

2021 新春号

今号の
レシピ

冬のお風呂をもっと快適・安全に
浴室暖房乾燥機!
たらと長ねぎのポトフ
着方・選び方で変わる!
冬のあつたか重ね着術

表紙の写真: 出水の越冬鶴(鹿児島県)

日本最大のツルの越冬地として知られる鹿児島県出水市。毎年1万羽を超えるツルがシベリアなどから渡来し、春先まで滞留します。出水に渡来するツルは数種類も多く、日本一といわれ、国の特別天然記念物に指定されています。

今こそ

冬のお風呂をもっと快適・安全に

浴室暖房乾燥機!

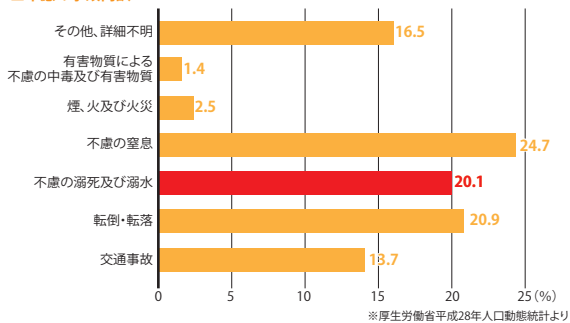
冷え込む冬の夜、あたたかいお風呂につかるひとときは格別ですが、冬は浴室内外の寒暖差により、体に負担をかけてしまうことも…。そこで、寒い季節のお風呂をより快適・安全に楽しむための方法と、浴室暖房乾燥機のお役立ちポイントをご紹介します。

ご存じですか?

交通事故よりも入浴中事故が多い!

「不慮の事故」というと、交通事故を思い浮かべる人が多いのでは? ところが、近年の国内での不慮の事故は、交通事故よりも入浴中の溺水・溺死が上回っています。

■不慮の事故内訳



知識をおさらい!

ヒートショックはなぜ起こる?

入浴中事故は、12月～3月にかけて増えるという統計があります。気温の下がるこの時季に要注意なのが、急激な温度差によって血圧が大きく変化し、体に負担をかける「ヒートショック」です。

寒暖差と血圧の変動

寒い

血管が収縮し、血圧が上昇

暖かい

血管が広がり、血圧が低下



**ヒートショック
予防のために
できること**

湯温は 41℃以下で
長湯も避ける

38℃～41℃のお湯に10分程度の入浴が、体に負担の少ない理想的な入浴といわれています。また、浴槽に入る前は必ずかけ湯をして、体を温かいお湯に慣らしましょう。

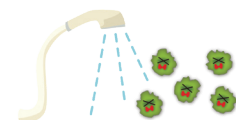


食後・飲酒後は、一時的に血圧が下がります。食後の入浴は1時間くらい空けてから、飲酒は入浴後に。

脱衣所・浴室内をあらかじめ暖めておく

入浴前後の寒暖差をなくす工夫を。脱衣所にヒーターを置く、シャワーで湯はりをしたり浴室内の壁や床に熱めのシャワーをかけたりするなどして暖めておく、といった方法が簡単ながら有効です。

給湯器に追い焚き機能がある場合は、入浴前に浴槽のふたを開けて浴室を暖めるという方法もおすすめ。



壁や床にお湯をかける方法は、カビ対策にも◎。60℃くらいの熱湯で死滅するといわれています。

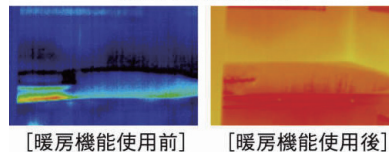
快適も安全もおまかせ!

**浴室内の暖房もカビ対策も
浴室暖房乾燥機があれば解決!**



入浴前にスイッチを入れて浴室の扉を開けておけば、脱衣所も同時に暖房! 冬は特に、朝風呂派の人にもおすすめです。

浴室内の温度比較



また、入浴後は乾燥機能で浴室内を素早く乾燥。カビ対策だけでなく、洗濯物の浴室乾燥もできます。



洗濯物の乾きにくい
冬にうれしい♪





LPガスQ&Aコーナー

今回のテーマ：ガスコンロの掃除について



Q ガスコンロの掃除はどうしても必要？
すこしくらい汚いままでも我慢できるから、
大変だし、掃除しなくても良い？

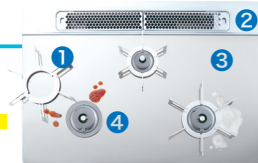


A 危険なのでお手入れは欠かせずに！
バーナー（炎の出口）が目詰まりして、炎が逆流して
火災の恐れがあったり、点火不良・不完全燃焼を起こしたりします。
そうすると、**燃焼効率も下がってガス代ももったいないですよ！**



Q 具体的な掃除方法は？

A 掃除が必要な主なパーツ
①ごとく ②排気カバー ③天板 ④バーナーキャップ
のお手入れを方法をお教えします。



①ごとく ②排気カバー

台所用中性洗剤や重曹を使い、水またはぬるま湯で洗います。洗った後は水けをよくふき取ること！



焦げつき汚れがひどい場合は、沸騰したお湯で10～20分煮洗いを。冷ましたら、スポンジや歯ブラシで洗いましょう。



③天板

水で湿らせた布やスポンジと洗剤で汚れを拭き取り、最後に空拭きを。

●ガラストップ
台所用中性洗剤、重曹、クリームクレンザー
●ホーロー ●ステンレス
クリームクレンザー、重曹

④バーナーキャップ



歯ブラシや針金などを使い、穴や溝の目詰まりを取り除きます。温度センサーは、湿らせて固く絞った布で拭き掃除を。



Q 上記の掃除方法の他に、気を付けることはありますか？

A 取り外したパーツは、点火不良や誤作動の原因とならないよう、もと通り正しく取り付け直してください。
そして、何よりも日ごろのこまめなお手入れが大切です！



解いて答えて
応募しよう！

★プレゼントが当たる★

クロスワードパズル



下のヒントを手掛かりに、マスを埋めましょう！

タテのカギ

- チェア、スツール、ベンチといえばどんな種類の家具
- 年が改まって新しい年になること
- あたたかいお湯につかる時間は至福♪ 暖房乾燥機もあれば冬も快適・安全です
- 天ぷらに用いられる「大葉」の名でも知られている中国原産の植物は
- ガスを燃焼させた熱を送風機で室内に送り出す暖房器具といえばガス〇〇〇ヒータ
- 冬至の日、これを入れた湯舟に入ると風邪をひかないといわれています
- 朝鮮半島では「鍋料理」を意味する特に冬に人気の料理

1		2	3	4
5	6		7	
	8	9		
10		11		12
13				

ヨコのカギ

- 7ページで紹介しているレシピは、たらと長ねぎを使ったどんな料理？
- 「あがり」「ギョク」「かっぱ」といえば何のお店の用語
- 囲碁で使う石の色は黒と〇〇
- リビングや応接室にある背もたれと肘掛けのついた長い形状の家具といえば
- 1582年、本能寺の変で織田信長を討ったのは〇〇光秀
- 頭部を冷やし足部を暖かくすることを「〇〇足熱」といいます

Q A～Eの文字を並べて
できるキーワードは？



※回答は、ツバメガスライフ HP
(2月1日～) にて公開！

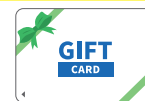
www.tsubamegas-f.co.jp



プレゼント

毎号、正解者の中から抽選で

**50名様に
クオカード500円分！！**



当選者の発表は、賞品の発送を
もってかえさせていただきます。

www.tsubamegas-f.co.jp/tsubamegaslife_entry/

応募方法

応募の締切は2021年1月31日まで

A. 専用フォームから！

下記の二次元バーコードから専用
応募フォームにアクセスし、必要
事項を入力してご応募ください。



B. メールから！

下記のメールアドレスに
必要事項①～⑤を入力して送信！



info@tsubamegas-f.co.jp

- お客様コード(10ケタ) ※必須
- お名前
- 住所
- 電話番号
- クロスワードの答え
↑件名は「vol.30 応募」としてください



お手入れ方法以外にも、ガス機器の異常を感じたら、
一旦使用をやめて、すぐにツバメガスグループ各店にご連絡ください。

着方・選び方で変わる!

冬のあったか重ね着術

防寒対策に必須の重ね着は、レイヤリングともいわれ、各レイヤーには名称と役割があります。今回は、3つのレイヤーに分けて効果的な着方をご紹介します。賢く着こなして、冬を快適に過ごしましょう。

3つのレイヤー

ベースレイヤー

役割：保温・吸汗

一番下に着るインナーです。汗をかいた際に気化熱で体温が奪われてしまうのを防ぎます。

おすすめの衣服

機能性インナー

汗や水蒸気を熱に変えて発熱する素材でできた、近年人気の高いインナー。

こんな方に!
日常的に着用したい方



こんな方に!
長時間屋外で作業する方



選び方のポイント

一番肌に近い内側に着ることで効果を存分に発揮するので、ぴったりと着られるサイズを選びましょう。

ミドルレイヤー

役割：保温・防寒

アウターの下に着る防寒着です。中間層で暖かい空気を保つ効果があります。

おすすめの衣服

フリースジャケット

柔らかく肌触りの良いフリース素材のジャケット。

こんな方に!
着心地重視の方
や体を動かす方



インナーダウン

アウターの下に着る、薄手で軽量のダウンジャケット。

こんな時に!
アウターが薄く、肌寒い場合にプラスしても◎



選び方のポイント

上にアウターを着ることを考えて、薄手で軽量なものを選ぶようにしましょう。

アウターレイヤー

役割：防水・透湿

アウター全般を指します。一番上に着ることで、保温効果と雨や風を防ぐ効果があります。

おすすめの衣服

ダウンコート

中綿をキルティング加工した保温性の高いコート。

こんな時に!
スポーツ観戦や悪天候の日の外出



ウィンドブレーカー

ナイロンやポリエステル素材でできた防風性の強いジャケット。

こんな時に!
降雪時など特に気温の低い日



選び方のポイント

下に着ている衣服の間に空気の層を作れるように、少し余裕のあるサイズを選ぶと良いでしょう。



healthy recipe



たらと長ねぎのポトフ

冬の味覚・たらを使った体を芯から温める一品

材料 <4人分>

たら	4切れ
ベーコン	8枚
長ねぎ	2本
じゃがいも	2個
小玉ねぎ	8個
にんじん	1個
オリーブ油	大さじ3
水	6カップ
A 顆粒コンソメスープの素	小さじ2
塩	小さじ1

○調理時間：30分

作り方

- ① たらは半分に切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切り、長ねぎは3cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、にんじんは皮をむいて乱切りにする。小玉ねぎは皮をむいて、上下を切り落とす。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、②のベーコンをしっかりと炒め、Aを加える。スープが温まったら残りの②を加えて煮込み、野菜がやわらかくなったら①を加えてさっと煮る。

調理のポイント

● ベーコンは炒めることによってさらにコクがあるので、しっかりと炒めてから煮込みましょう。

ヘルシーポイント

● うまみをたっぷり感じられるたらは、たんぱく質がとても豊富で、そのわりに脂肪分が少ないのが特徴。ふだんの食事でも不足しやすいカルシウムや、リンの吸収を高めるビタミンDを多く含んでいます。

