



日々是好日

徳武淑雄の日々のツブヤキ

謹んで新年のお祝いを申し上げます

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
おかげさまで良き新年を迎えることができました。
これもお客様方のお蔭でございます。
日頃の感謝の気持ちを忘れる事無く

【すべてのお客様に末永く安全に安心して暮らして頂けるご提案をしております】

本年も昨年同様、お客様方のご指導の程よろしくお願いいたします。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。



お風呂でリラックス

入浴には温熱作用、水圧作用、浮力作用の3つの効果があるのはご存知でしたか？

■温熱作用

湯船につかると体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。それにより、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みがやわらぎます。

■水圧作用

お湯の水圧で体の表面だけでなく、皮下の血管にも圧力が加わります。そのため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。

■浮力作用

プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いていて、体重は普通の10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

お湯の温度で、ON・OFFの使い分けを

心身どちらも休息させてリラックスしたいときは、ぬるめのお湯がいいでしょう。夏ならば38℃前後、冬なら40℃前後のややぬるめの湯にじっくりとつかりましょう。

ぬるめの湯につかると、脳内の副交感神経が刺激されます。(副交感神経とは、体を緊張からときほぐしてリラックスさせる神経)入浴以外では、睡眠中や食事中に強く働き、心身を休ませて疲れを癒してくれます。

反対に、42℃以上の熱い湯は、交感神経が優位になります。心臓の鼓動が高まり、血の巡りが活発になって、体はいわゆるエネルギー状態に。仕事をしているときなどは、この交感神経が活発に働いていると考えられます。

気分をリラックスさせてストレス解消したいときは、ぬるめの湯で、しゃっきりしたいときは熱めの湯が効果的といえるわけです。



簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥

ほっとする豆乳のやさしい風味にカラダが温まります。



調理時間
約15分

材料費
163円

カロリー
98kcal
(1人分あたり)



揚げ出し豆腐豆乳あんかけ

■材料(2人分)	水溶き片栗粉…大さじ1	(A) だし汁…50ml
木綿豆腐…1丁	大根おろし…適宜	豆乳…50ml
片栗粉…大さじ2	おろし生姜…適宜	白醤油…大さじ1
揚げ油…適量	ネギ(みじん切り)…適宜	みりん…小さじ1

■レシピ

- 豆腐は1/4等分にし、よく水切りをして片栗粉をまぶす。
 - 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ180℃(※)で揚げる。
 - ①を静かに油に入れ、2~3分ほど揚げる。
 - 小鍋に(A)を入れてひとに煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 器に③を盛り、④をかけ、大根おろし、おろし生姜、ネギのみじん切りを添える。
- (※)油温180℃…菜箸を油の鍋に入れて菜箸から勢いよく泡がでる温度。

徳武燃料店からのお知らせ

木曾町プレミアム商品券について

木曾町プレミアム商品券・とくとく振興券のご利用は1月31日までです。お手元にある方は、お早めにお使い下さい。
※当店でもご利用頂けます。

灯油盗難にご用心

ホームタンの灯油の盗難被害が発生しております。盗難防止用の策をしておきましょう。また、タンク用の鍵なども販売されていますので、お気軽にご相談ください。



LPガスを安全にお使いいただくために

LPガスQ&A

Q 量販店でプロパンガス用のガス器具を購入しましたが、個人で取りつけてもいいの?

A 当店にご連絡下さい。
ガステーブルコンロでゴムホースの接続だから簡単だと、安易に取り付けをしないようご注意ください。ガス給湯器類は、有資格者による施工工事が必要です。是非、当店にご連絡をお願いいたします。

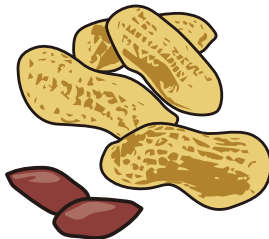


生活の豆知識

落花生の意外な効果

落花生は、栄養価の高い食物でカロリーが高く、若返りのビタミンといわれるビタミンEなどのビタミン類や、カリウムやマグネシウムなどのミネラル類も、豊富に含まれています。

薄皮にはポリフェノールが含まれていて、抗酸化物質があり、血管関連疾患の予防効果が期待されています。
※茹でると薄皮も気になりません。

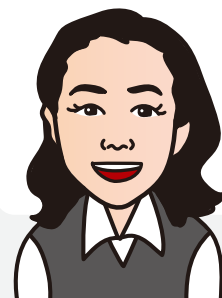


お気軽に下記までご連絡ください。

株式会社 徳武燃料店

木曾郡木曾町福島6176-12

☎0264-22-2270



私がお届けしました!

省エネアドバイザー
森口瑞穂

検針時など、お伺いした際に見かけることがございましたらお気軽にお声掛けください。