



特集 これって夏バテ!? 原因と対策

知っておきたい ガスのミニ知識
ガスコンロのまわりはキレイに

お役立ちレシピ フクちゃん食堂
豚の梅肉炒め

福陽ガスの リフォーム情報
ご夫妻のセンスが光るキッチンリフォーム

【表紙の写真】

よ〜く冷やしたスイカをガブリ。夏ならではの酸臭味です。スイカは果肉の90%が水分なので水分補給にもぴったり。ただし食べ過ぎると体を冷やすのでご用心。

殺菌

細菌やウイルスをある程度殺す

抗菌

細菌の増殖を抑える

「抗菌加工」とか「抗菌仕様」と表示されているなら、菌が住みにくい環境をつくり、菌が増えないようにしている、という意味。菌を減らしたり、殺したりすることではないそうです。

除菌

細菌の数を減らす

「除菌」と表示されたスプレーやウェットティッシュ等の商品の多くは、菌を殺すわけではなく、「減らす」のが目的。ただしあくまでテーブルやドアノブといった「物」について菌を減らすことであって、手指の除菌が目的ではない、という考えが一般的です。

暮らしのたより

コロナ禍の今こそ知っておきたい

除菌、殺菌…違いがわかる?

除菌、殺菌、抗菌、滅菌……どれも同じ? 何が違うの? そんな「?」を解決するべくそれぞれの定義を調べてみました。

菌を殺さない

除菌

(数を減らす)

抗菌

(増やさないようにする)

菌を殺す

殺菌

(ある程度殺す)

消毒

(病原菌を殺す)

滅菌

(すべての菌を完全に殺す)

滅菌 すべての菌(微生物やウイルスも含め)を殺す*

電磁波、放射線、高圧水蒸気などを使って微生物を完全に死滅させるので、菌の除去という意味では、殺菌や消毒よりもさらに強力なレベル。

*日本薬局方では「微生物の生存する確率が100万分の1以下になること」を「滅菌」と定義しているそうです。

消毒 病原菌を害が無くするまで殺す

さまざまな菌の中でも「病原性を持つもの」を殺して、感染を引き起こさない程度にまで無害化するのが消毒。こちらも「医薬品」と「医薬部外品」のみが表示できる言葉。

はなく、全体の菌のうちごくわずかを殺しただけでも「殺菌」と言えるそうです。なお「殺菌」の表示ができる商品は、薬事法により「医薬品」と「医薬部外品」のみ。

お便りひろば

少 しでも車のお手入れを楽にできるならと思います。先日キーパーをかけていただきました。水のシミも無くなり、水洗いをするだけでピカピカになるので大変満足しています。ありがとうございます。

須賀川市 W様

い つも「ふくふく」読ませてください。毎言っているのですが、夏の暑さが年々厳しくなっています。今号の特集は夏バテ対策です。この夏の健康管理にお役立ただけたら幸いです。

須賀川市 U様

Staff communication ★★★★★

スタッフ通信 50

総務部 大竹 努 (おおたけつとむ)

担当の仕事

社内の庶務・労務です。社員の勤怠管理、渉外、その他、総務の仕事なら「なんでも」の心気いでやっています。

いつも心がけていること

総務と言っても、お客様と直接お話しする機会が多いこともあり、「笑顔」と「わかりやすく話す」ことを心がけています。

休日の過ごし方

子ども3人(小3、小1、幼稚園年少)と一緒に遊んでいます。たまにですが自分の時間が持てればゴルフに行くこともあります。

今後の目標

総務の仕事を通して、みんなの頼れる存在になりたいです。職場の環境や制度のことなど、どんどん気軽に聞いてほしいですね。個人的にはバイクに乗ってみたい!免許はまだないのですが(笑)。

FUKU² パズル

ヨコのカギを解いていくと、タテの太枠の中に、一つの単語が出来ます。それが「答え」です。

ヒント 夏のお楽しみ!

ヨコのカギ

① へさては南京〇〇〇〇〇

② ネジを締める工具で+やーがあります

③ パラシュートを日本語で言う?

④ パソコンなどの認証に必要な言葉

⑤ ケチャップ味のスパゲティ

①					
②					
③					
④					
⑤					

抽選で正解者5名様に 素敵な賞品プレゼント!!

ミニバスルにご応募ください!

正解者の中から抽選で5名様に素敵な賞品を差し上げます。〈答え〉住所氏名年齢 電話+〇三〇三〇三〇の感想〉 応募締切/令和3年8月15日

お便りも募集しています!

もちろんミニバスルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。

【採用者に記念品贈呈】

ミニバスル前号の答え

【ジョシキ(除湿器)】

当選者は鈴木進様(須賀川市)、関戸忠義様(白河市)、浅川洋子様・日下部利雄様・菅澤均様(郡山市)の5名の方です。おめでとうございませう。

ご応募 お便りは

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで FAX.0248 (76) 8581 (担当・秋山) でも受け付けています。メール/ info@fukuyogas.co.jp

※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

ガスだね!! キャンペーン 実施中

2021年 6/1(水)~ 9/30(木)

期間中、対象機器 3万円以上(税込)のご購入で

抽選で **500** 名様に **ステキな賞品をプレゼント!!**

特賞 10名様

三井住友カード VJAギフトカード 50,000円分

Wチャンス

特賞に はずれても / 合計490名様さらにチャンス!

カタログギフト・THE COZY-

欲しい物がきつと見つかる豊富なラインナップ(内容は変更になる可能性もあります。)

■応募の流れ

① 機器のご購入で応募ハガキをゲット!

② 必要事項をご記入のうえ、切手を貼ってポストへ!

③ 抽選でステキな賞品が当たる!

■キャンペーン実施期間

2021年9月30日(木)まで

■対象機器

- Siセンサーコンロ
- レンジフード
- 高効率給湯器(エコジョーズ)
- ハイブリッド給湯器

- ガス炊飯器
- ガス温水式床暖房
- ガス衣類乾燥機
- 浴室暖房乾燥機

「やっぱりガスだね!! キャンペーン」は、ミライフ株式会社、ミライフ西日本株式会社、東部液化石油株式会社、橋本産業株式会社、アストモシリテイリング株式会社の5社(順不同)およびその販売店が主催するキャンペーンです。

お便りやご意見をお寄せください ◎ TEL.0248 (75) 6171 / FAX.0248 (76) 8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当:秋山)

福陽ガス株式会社

くらし・情報・ステーション

■ 本 社 / 須賀川市桜岡7番地

■ 郡 山 支 店 / 郡山市桑野二丁目16-6

■ 白 河 支 店 / 白河市田中山1番地66

■ 充 填 工 場 / 西白河郡矢吹町大池93番5号

【福陽ガスホームページアドレス】

TEL.0248 (75) 6171 ・ FAX.0248 (76) 8581

TEL.024 (955) 6071 ・ FAX.024 (955) 6075

TEL.0248 (23) 4360 ・ FAX.0248 (23) 4535

TEL.0248 (42) 3630 ・ FAX.0248 (42) 3681

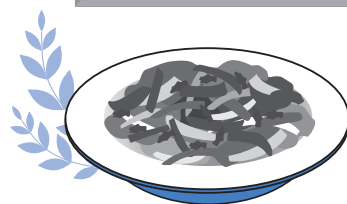
URL: http://www.fukuyogas.co.jp

■ 企画・制作 / 株式会社ゲン企画プロジェクト

旬の素材で
アイデア料理

フクちゃん食堂

開店



さっぱり味で夏バテ予防! 豚の梅肉炒め

材 料 (2人分)

- 豚ロース肉切り落とし…200g
- ピーマン……………1個
- 梅干し(大)……………2〜3個
- 大葉……………5枚
- サラダ油……………大さじ2
- めんつゆ……………大さじ2
- 酢……………小さじ2
- 塩・コショウ…各少々

作り方

- ①豚肉、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。梅干しは種を取り、包丁などで潰してペースト状にします。大葉は千切りにします。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、ピーマンを軽く炒めます。
- ③豚肉を加えて炒め、だいたい火が通ったら、梅肉と大葉を入れて手早く混ぜながら炒めます。
- ④めんつゆ、酢を加えてサッと炒め、最後に塩、コショウで味をととのえて出来上がり(梅干しの塩分があるので、塩は控えめがいいかも)。

豚肉に豊富なビタミンB群、梅干しのクエン酸はエネルギー代謝や疲労回復に効果的と言われ、夏バテ予防にはぴったりですよ(フク)



いつも安心・安全に

ガスのミニ知識 57

ガスコンロのまわりはキレイに

ガスコンロの使用に関するアンケートでは、コンロの近くに可燃物(ふきん、油、プラスチック容器、スプレー缶など)を置いた人は全体の19%(東京都生活文化局調べ)。中には、コンロの火が近くに置いたふきんやキッチンペーパーに燃え移ったという人もいます。

消防関係法令では、ガスコンロから可燃物までの距離を15cm以上(上方は100cm以上)離すことが定められています。

まわりの物に着火して火災を起こさないよう、ガスコンロのまわりはキレイにしておきましょう。

コンロ上や周りに可燃物がある危険な例



※参考：経済産業省・消防庁資料



夏を元気に
過ごすヒント集

これって夏バテ!?

原因と対策

病気じゃないのに調子が今ひとつ…。それはきっと夏バテの症状かも。原因と対策を知って、夏の猛暑を元気に乗り切りましょう!

食欲ない

疲れが
抜けない

胃腸の
調子が…

やる気ない

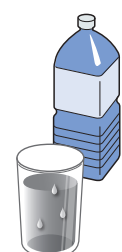
だるい…

夏バテの原因① 水分不足

夏は大量の汗をかき、体内の水分がいつも以上に失われます。その結果、体内の水分が欠乏。脱水症状になったり、血液やリンパの流れが悪くなったりして体調不良につながります。

対策

1日に約1.5ℓの水分を摂る
成人が1日に必要な水分は2.5ℓ(厚生労働省)。そのうち、1.3ℓは食事および体内から摂取されるので、残り1.2ℓ(夏は多めに1.5ℓ)以上の水分を摂るようにします。



夏バテの原因② 自律神経の乱れ

外の暑さと室内の冷房との温度差。体がこの寒暖の差に繰り返しさらされると、体温を調節する自律神経の働きが追いつかなくなり、さまざまな体調不良を招くことに。

対策

冷房を冷やしすぎない
冷房の設定温度は28℃が目標。

夏バテの原因③ 睡眠不足

暑さで寝不足になると、自律神経が乱れ(リラックスする副交感神経よりも緊張状態となる交感神経が優位になる)、疲労がたまったり、頭痛などを引き起こすことも。

対策

エアコンを活用して眠りに入る
睡眠の質を高めるには、眠りに入る最初の3時間がカギ。就寝前にエアコンをかけて寝室を快適な空間にしておきましょう。エアコンは、夜通しつけたまま掛布団をかけて寝るのが体に良いそうです。

夏バテの原因④ 胃腸の乱れ

自律神経と内臓は密接な関係にあるため、自律神経の乱れは胃腸の乱れにもつながります。



対策 1日3食、栄養バランスに 気をつける

胃腸の調子が良くない時は、消化のよいものを摂るようにし、1日3食、しっかりと食べて体にエネルギーを補給します。おかずは、糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養をバランスよく摂るよう心がけて。冷たいものを食べた後は、温かい飲み物を飲んで、胃腸を冷やさないようにするのも大事。



急な症状は熱中症を疑え!

頭痛、倦怠感、立ちくらみなどは夏バテでもみられる症状ですが、もしこれらが急に現れたとしたら「熱中症」のおそれあり。熱中症の症状は、ほかに、吐き気、大量の汗、寒気、全身の筋肉痛、高体温、痙攣など、夏バテよりも重篤なものもあり、放置すれば死に至る危険性も。特徴は「症状が急に現れる」こと。おかしいな、と思ったら、直ちに医療機関へ。

福岡ガスの



リフォーム何でもご相談ください

vol.88

ご夫妻のセンスが光るキッチンリフォーム

こんにちはーリフォーム担当の佐久間です。今回は長年お使いになった流し台を新しくシステムキッチンにしてキッチン全体をリフォームされたA様宅をご紹介します。

施工前



全体の幅が3400mmもある広い流し台でした。

施工中(壁下地)



和風の京壁に木下地を組んでいるところです。この後、石膏ボードを張り、最後にクロス仕上げ(キッチンまわり以外)にしました。

施工後(窓側)



窓際には1800mmサイズのカウンター収納を取り付けて、ガス炊飯器を置くようにしました。また天井も下地と石膏ボードを張って白のクロス仕上げにしました。

施工後(システムキッチン)



新しいシステムキッチンは2550mmサイズ。以前よりコンパクトですが、その分、空間にゆとりが生まれました。キッチン側の壁はキッチンパネルを張ったので、お手入れも楽ですよ〜♪

内装は奥様と御主人のご希望通りで、床は黒の枕木のような感じに、システムキッチンはブラウン色にしています。白い壁や天井とのコントラストが映えますね。システムキッチンの反対側の壁は、レンガ調のクロスでアクセント(奥様のご提案です)。さすがー奥様のセンスの良さを実感しました。

施工前と施工後でこんなに変わって私は本当にうれしい限りです!! 次はシステムバスに交換するときもぜひお声掛けくださいね!

気のせいかもしれませんが、今日の頃(お菓子作りが趣味なので作っています)。さて2月の地震以来、リフォーム工事がたくさんあつて、でも業者さんが忙しくて……という事態が発生しております。ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご容赦くださいませ。リフォーム担当 佐久間(男)でした。

ご相談
お見積 無料
0248(25)6171