



**特集**  
食べ物で花粉症対策

知っておきたい ガスのミニ知識  
十分な換気を心がけて！  
お役立ちレシピ フクちゃん食堂  
菜の花とあさりの春雨スープ  
リフォーム情報  
身長に合わせたキッチンリフォーム

【表紙の写真】

温暖化の影響からか、桜の時期が年々早まっているような…。  
ちなみに昨年の福島市の開花日は4月4日。さて今年は？(ワクワク♡)



**風流VS.実利「花より団子」**  
せっかく花見に来たのに、桜を見ずに、団子を食べるばかり——ご存じ「花より団子」のことわざは、風流(花の美しさ)を理解せずに実利(食欲)を求める人を皮肉るものです。しかし裏を返せば、見た目よりも中身を大事にする堅実な人とも言えるわけ……。どちらが良



ソメイヨシノの香りはとても微弱なものですが、桜餅などの香りの成分であるクマリンには、リラックス効果や幸福感を高める効果があるとされます。また、桜の淡いピンク色は心を落ち着かせる作用があり、実際に桜の木の近くにいた人のストレスホルモンが減った研究結果もあるそう。この春は桜の不思議なエッセンスで癒されてみては。

**香り色のセラピスト**

いかは置いていて、とりあえず桜も団子も両方楽しんじゃいましょう！  
**こちらは風流「三色団子」**  
豊臣秀吉が「醍醐の花見」という派手な花見の宴会で振る舞ったのが「三色団子」。3つの色は、ピンクが桜のつぼみ、白は満開、緑は葉桜を表しているとのこと。また別の説では、桜の春、雪の冬、緑の夏を表しているとも言われ、この場合、秋がないので「飽きない、商い」の意味もあるのだとか。どちらも風流な遊び心が伺えますね。



**お便りひろば**

**風** 呂場の寒さ対策(前号掲載)、窓は気にしていませんでしたが、断熱シートやプチプチなら自分でできると思います。ピーターをつけても時間がかかっていたのですが、速くあたたくなりそうです。 須賀川市 T様

**お便り大募集!**  
暮らしの中のエピソード、本紙のご感想、福陽ガスへのご意見などお気軽にお寄せください。ミニパズルの答えと共に、お書き添えいただいてもOKです！  
紙面で紹介させていただいた方には記念品をお贈りします。  
メールでも受付中  
info@fukuyogas.co.jp

**お引越しに伴う 福陽ガスからのお願い**

お引越しでガスのご使用を停止される場合、3月、4月は混雑が予想されますので、**移転の5日前まで**にご連絡ください。

☎ **0248-75-6171**

**移転当日は**

- お約束の時間に当社担当員がお伺いいたします。
- ガス使用停止に伴うガス機器の水抜き作業のお立会いをお願いいたします。



ご不明点等ございましたら、福陽ガスへお問合せください。



**FUKU<sup>2</sup> 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** WBCでの活躍も楽しみです!!

**ヨコのカギ**

- ① 春咲きの球根花。香りが良く和名は風信子。
- ② 歩き始めたみいちゃんが〜の童謡は?
- ③ 日本では4月、新しく学校に入ること。
- ④ エジプト原産の野菜で茹でるとネバネバ。
- ⑤ 戦国時代、須賀川を治めていたお殿様。

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!!**

**ミニパズ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(〒)KUCJCSの感想  
応募締切/令和8年4月15日  
お便りも募集しています!  
もちろんミニパズ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】  
ミニパズル前号の答え「ピンエウマ(丙午)」  
当選者は伏見様(須賀川市)、森田様(白河市)、入倉様(郡山市)、石山様・滝沢様(鏡石町)5名の方です。お年玉企画として3千円のクオカードをお贈りいたします。

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで  
FAX.0248(76)8581 (担当・山本)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。

**福陽ガスのおすすめ**

Rinnai **ラクカガ+ Relax 乾太くん**

9kg デラックスタイプ  
ガス衣類乾燥機 乾太くん RDT-93  
定価 246,400円の商品  
限定特価 **170,000円** (税込)  
※標準取付工事33,000円(税込) ※オプション品別途  
詳しくは福陽ガスへお問い合わせください。  
9kgタイプ(RDT-93)は本体のみ月々**2,800円**(税込)でレンタルできます!(6年契約)

**花粉中のアレル物質を軽減**

衣類についた花粉中のアレル物質も除去します。

乾燥前 乾燥後

乾燥前後の花粉

乾燥前 乾燥後

0% 50% 100%  
※リンナイ調べ ※グラフはイメージ

●洗濯物が、1時間で乾く。  
6kgの洗濯物がわずか約1時間で乾きます(電気式乾燥機の約1/3)\*。

●太陽よりも、ふんわり仕上がる。  
ガスの強い熱風で乾燥させるから、繊維が根元から立ち上がり、ふっくらふんわり仕上がります。

天日干し 乾太くん

**ふくふく次号は7月発行予定**

2026年4月から、本紙ふくふくは年3回の発行となります。次号発行は2026年7月の予定です。どうぞお楽しみに!

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:山本)

**福陽ガス株式会社**

暮らしに「安心」というエネルギーを

■本社 須賀川市桜岡7番地 TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581  
■郡山支店 郡山市桑野二丁目16-6 TEL.024(955)6071・FAX.024(955)6075  
■白河支店 白河市田中山1番地66 TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535  
■充填工場 西白河郡矢吹町大池93番5号 TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681  
【福陽ガスホームページアドレス】 URL:https://www.fukuyogas.co.jp

試してみない!?

# 食べ物で花粉症対策

花粉症の方には憂鬱な季節ですね。対策としては、薬や病院での適切な治療が不可欠ですが、その上でこの春は「食べ物」を見直してみませんか？

## ●代表選手は乳酸菌

腸内環境を整える、と言えはご存じの乳酸菌。免疫反応を安定させる働きもあるそうです。なお、乳酸菌には、L-92株、LGG株、シロタ株などたくさん種類があります。いろいろ試してみても、おなかの調子がいまいちと思えるものを続けるのがいいかも。

**おすすめの食べ物**

ヨーグルト、キムチなどの発酵食品



## ●食物繊維をたっぷり

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。どちらも腸には大切ですが、特にワカメなどの海藻類や、イモ類に多く含まれる水溶性食物繊維は、善玉菌のエサとなって腸内環境を整え、免疫機能の向上に役立ちます。

**おすすめの食べ物**


海藻類、イモ類、キウイ、みかんなど




●ビタミン&ポリフェノールも  
ほかに、レバーやほうれん草などに豊富なビタミンA、干しいたけ、イワシなどに多いビタミンD、アーモンドなどに含まれるビタミンE、チョコレートやココアに豊富なポリフェノールも、免疫機能に働きかけ、アレルギー症状に有効と言われています。

**おすすめの食べ物**

ほうれん草、干しいたけ、ナッツ、チョコレートなど



食べ物だけで花粉症が治ることはありませんので、薬や病院でもちゃんと治療を受けましょう。




## ●まずは腸内環境の改善から


花粉に対する免疫機能の過剰反応、それが花粉症です。では、免疫の働きを正常にするには？ 答えは、腸内環境の改善です。なぜなら免疫細胞の約7割は腸に存在しているから。腸内環境を整えば、免疫機能も正常化され、花粉症の症状緩和につながるというわけです。

## ●オメガ3脂肪酸に注目

オメガ3脂肪酸は体に良いと言われる油で、よく知られるものでは、青魚に豊富なEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)など。これらは腸内で炎症を抑えて免疫機能に働きかけ、花粉症などのアレルギー症状を抑えてくれるそうです。

**おすすめの食べ物**

サンマ、マグロ、イワシ、鮭など



福陽ガスのおすすめ

## 洗濯物に花粉をつけない!

Rinnai 乾太くん  
ガス衣類乾燥機

外干ししないことで花粉対策もパッチリ!

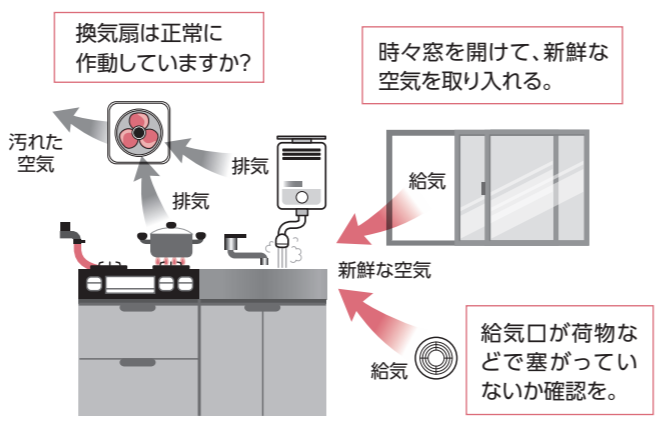


詳しくは裏面をご覧ください。福陽ガスにて取扱中!

## いつも安心・安全に ガスのミニ知識 85

CO(一酸化炭素)の発生を防ぐために  
**十分な換気を心がけて!**

ガスの不適切な使用等による事故が毎年発生しています。たとえば閉め切った室内での不完全燃焼によるCO(一酸化炭素)中毒。防止策としては、「換気」がとても有効です。新生活スタートの春、改めてガスの安全対策を徹底していきましょう。



春の異動などで住居環境が変わられた方は  
特にお気をつけください。

※参考: 経済産業省「ガスを使うときに知ってほしい4つのポイント」

旬の素材でアイデア料理!

## フクちゃん食堂 開店

春の恵みを召し上がれ!  
**菜の花とあさりの春雨スープ**

**材料 (2人分)**

- 菜の花.....1束 ● 鶏ガラスープの素...小さじ1強
- あさり(砂抜き)...250g ● サラダ油.....小さじ2
- 卵.....2個 ● 酒.....大さじ3
- 春雨.....100g ● 水.....600ml
- にんにく.....1片 ● 塩.....小さじ2/3

**作り方**

〈下準備〉

- ・あさは砂抜きしてから、殻同士をこすり合わせて洗い、水気を切っておく。
- ・春雨はぬるま湯に12~13分ひたして、固めにもどしておく。

- 1 包丁の腹でつぶしたにんにくと油を鍋に入れ火にかけます。
- 2 にんにくに焼き色がついたら、あさり、酒を入れ、フタをして強火で約2分。
- 3 あさりの口があいたら、水、スープの素、塩を加えて沸騰させます。
- 4 食べやすい大きさに切った菜の花、水を切った春雨を入れ、煮立ったら溶き卵を回し入れて出来上がり。

菜の花もあさりも旬の時期ですね。お好みで、ごま油、ラー油、酢などをたらして食べても美味しいですよ♡(フク)

リフォーム担当 大竹の vol.11

## 住まいのリフォーム おまかせください!

### 身長に合わせたキッチンリフォーム

みなさん、こんにちは! 福陽ガス・リフォーム担当の大竹です。今回は、須賀川市・K様邸のキッチンリフォームをご紹介します。

子どもさん世帯と同居を始めるられるのをきっかけに、キッチンリフォームされたK様。新しいシステムキッチンへの入れ替えだけでなく、壁や床も新しくされました。

実は今までキッチンの高さが低く、腰や肩、首を痛めていたというK様。その問題を解決すべく今回は身長に合わせたシステムキッチンを採用。これからは台所仕事が快適になりました。

**施工中**

新しい壁の下地となるボードを取り付けています

**施工後**

タカラスタンダードのシステムキッチン。汚れが染み込まないホーロー素材なので、日々のお手入れも簡単!

キッチンの高さの基準は、身長÷2+5cmが目安。タカラスタンダードは、身長に合わせて82cm、85cm、90cmと高さを選べます。実物を体験できるショールームにも同伴しますので、お気軽にお声がけください!

リフォームご相談ください! お見積り無料 TEL 0248(75)6171

