

くらしの情報

てんこもりた 4月号

快適生活のお手伝い！森田産業におまかせ下さい！

www.morita-gas.co.jp



←友だち募集中

780gdtax

森田産業公式LINE

はじめました

QRコードを読み取って
さっそく友達登録！

MORITA 衛生・空調・厨房設計施工・消火器・LPG
SANGYO CO., LTD. HOMEコンサルタント・通赤外線暖房・GHP

森田産業株式会社

出雲市白枝町238 TEL0853-28-2455(代) FAX0853-28-2459

春キャベツ



この時季、スーパーなどの野菜売場に行くと目に飛び込んでくるのが春キャベツ！ふわっと丸くて柔らかい食感の春キャベツは今が旬です。アレンジも豊富で冷蔵庫にあれば何かと重宝します。

栄養面でもとても優れた食材です。

キャベツの主な栄養素

ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カロテン・葉酸・食物繊維です。

栄養素の中でもキャベツはビタミンCが豊富で、特に外側の緑色が濃い葉や芯の周りに多く含まれます。

抗酸化作用がありストレス解消や免疫力の向上などに繋がります。

注意！ビタミンCは水溶性のため、切ってから水にさらすと栄養が逃げてしまいます。

キャベツで包まず簡単！レンジシュウマイ



タネにキャベツをたっぷり入れてかさ増し！皮も千切りキャベツで包まず簡単ヘルシー☆レンジで作れるので簡単お手軽♪

コツ、ポイント

肉ダネはやわらかいので千切りキャベツを付けてからキレイに丸く成形すると手につかずに丸める事ができます。キャベツは肉ダネが完全に見えなくなるようにたっぷりとまぶしてください。

材料：(2人分)

キャベツ

1/4個 (300g)

豚ひき肉

150g

塩

少々

しょうゆ、練りがらし

お好みで

■ A

オイスターソース

小さじ2

しょうゆ

小さじ1

酒

小さじ1

ごま油

小さじ2

しょうが(チューブ)

3cm

片栗粉

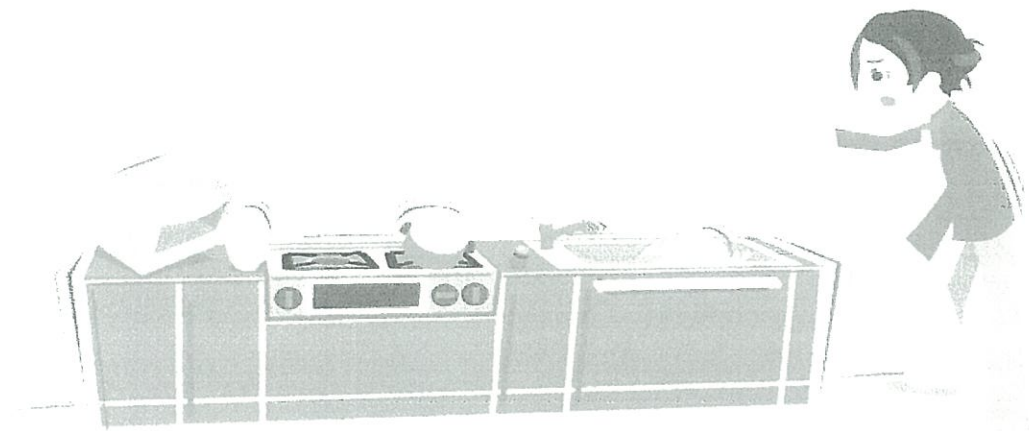
小さじ2

1. キャベツは芯と葉を分ける。芯はみじん切りに葉は千切りにする。千切りしたキャベツは塩もみする。
2. ボウルにひき肉とAを入れよくこねる。粘りがでたらみじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく混ぜる。
3. 2を食べやすい大きさに丸め、千切りしたキャベツをたっぷりまぶし、再度丸く成形する。
4. 耐熱皿に3で余った千切りキャベツを敷き、その上に3のをのせ、ラップをかけて電子レンジ600wで5分加熱する。
5. 器に盛り付け、お好みでしょうゆや練りがらしを添える。

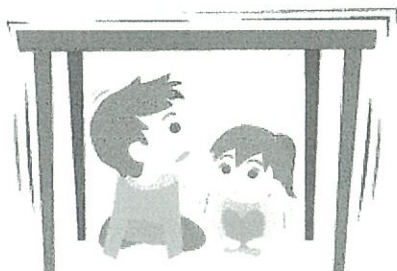
～地震の時は落ち着いて行動を～

グラっときたらあわてずに

ガスのご使用時に地震（震度5強相当以上）を感知するとマイコンメーターが自動的にガスを遮断します。あわてず、落ち着いて行動してください。

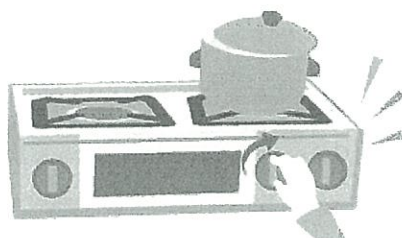


- 1** 机やテーブルの下に伏せて、身の安全を確保してください。



身の安全を確保

- 2** 揺れがおさまったら、ガス機器の火を消してください。

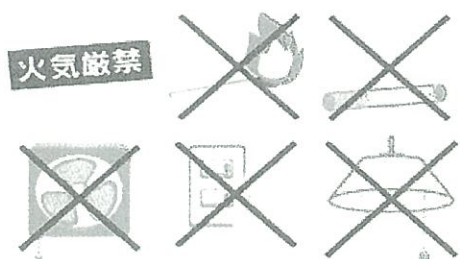


地震がおさまったらガスの火を止めましょう。
自動で消火した場合、点火スイッチを「切」にしてください。

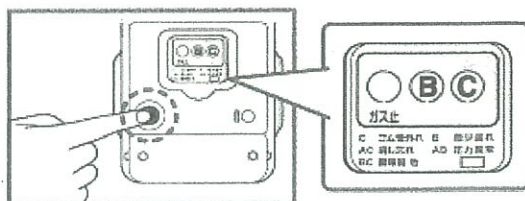
- 3** ガスのニオイがしないか、注意深くチェックしてください

- 4** ガスくさいときは、すぐ窓や戸を大きく開けて当社へご連絡ください。

※火気や電気のスイッチは絶対に使用しないでください。



- 5** ガス栓を開けてもガスが出ないときは、マイコンメーターをチェックしてください。マイコンメーターの赤いランプが点滅しているときは、マイコンメーターの復帰操作をしてください。
分からない場合は、当社へご連絡ください。

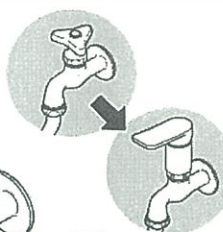


今、お使いのハンドル水栓を 操作のかんたんなシングルレバーにできます!

カンタン上下操作
(上げるほど多く出ます)

吐水
止水

※レバーハンドルの向きを
正面ではなく、左右にず
らして取付けも可能です。



上部を
交換するだけ
操作がカンタンな
シングルレバーに
早変わり!!

「くくく」

シングルレバー上下操作ユニット
定価¥4,700-(税込¥5,170)

※形状や構造による取付けが
出来ない場合がありますので、
ご注文前にお目見下さい。

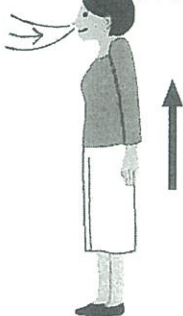
「呼吸筋ストレッチ」姿勢を改善
するとメンタルも
リフレッシュ

- 不安やストレスなどが多いと
→呼吸が浅くなって速くなり
1分間の呼吸回数が多くなる
- 不安などが少なくリラックスしていると
→呼吸が深くゆっくりしたスロートになり
1分間の呼吸回数が少なくなる



つまり、不安やストレスにより浅くなっている
呼吸を意識的に深くゆっくりあることで
気分がポジティブな変化をもたらすことが
できます。そこで、ゆっくりとした呼吸に
軽えるのが「呼吸筋ストレッチ」です。

① 肩のストレッチ
(吸う筋肉)



② 体幹のストレッチ
(吐く筋肉)



③ 首のストレッチ
(吸う筋肉)



④ 背中のストレッチ
(吸う筋肉)



⑤ 胸のストレッチ
(吐く筋肉)



足を肩幅に開いて立ち背れ
を伸ばす。両肩をゆくりと引上げ
後ろに引き、息を吸い込んだら
ゆくり吐きながら、肩の力を抜い
て下ろす。3〜5回行う。

頭の後ろで両手を組み、
鼻からゆくりと息を吐く。口から
ゆくりと吐き出しながら組んだ
腕を手の甲を上げて伸ばす。
吐き切ったら元の姿勢に戻り
ゆくり呼吸を繰り返す。

片方の腕を斜め下へ伸ばし
し、頭は反対側に倒す。この
状態で鼻からゆくり息を吸
う。吸い切ったら口からゆくり
と吐きながら元の姿勢に
戻す。

胸の前で両手を組み鼻
から息をゆくり吸い背中を
丸め、両手を伸ばす。息を吸
い切ったら口からゆくりと吐
きながら元の姿勢にもどす。

腰の後ろで両手を組み
鼻からゆくり吸う。吸い切ら
れたら口からゆくりと吐きなが
ら肩甲骨を寄せるイメージ
で下へ伸ばす。吐き切ったら
元の姿勢に戻しゆくり呼吸
を繰り返す。

＜お知らせ＞

4月1日より、ホームページをより使いやすく、快適にご利用いただけるように、
リニューアルを行いました。今後ともわかりやすく、最新の情報を
掲載するホームページを目指しますので、どうぞよろしくお願い致します。

