

くらしの情報

てんこもりた

快適生活のお手伝い！
森田産業におまかせ下さい！



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・遠赤外線暖房・GHP
森田産業株式会社
出雲市白枝町238 TEL0853-28-2455(代) FAX0853-28-2459

.. ———— ♡ ———— ..

LINE友だち募集中

お得な お知らせがスマホに届きます！



大抽選会のご案内

料理教室のご案内

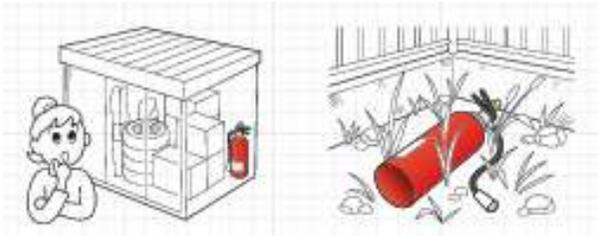
お得なクーポン

LINEの友だち追加画面から
QRコードを読み込むと
友だち登録できます

さらに！アンケート回答者に

抽選でQUOカードプレゼント！

古くなった消火器をそのまま放置していませんか？



古い消火器を物置にしまいこんでいるケースがあります。また湿気の多い場所に長い間放置しておくとう腐食の恐れがあり危険です。

腐食の進んだもの、凹みや変形した消火器は絶対に使用しないで下さい。



春は乾燥の季節です。火災がとても起こりやすいです。日頃から火災を起こさないように注意することが大事ですがもしものために消火器はいつでも使えるよう備えておきましょう！

廃消火器の持込み、引取りなど

お気軽にご相談下さい！電話28-2455まで

新品の消火器
はこちら



蓄圧式ABC粉末消火器10型 PEP-10N

定価 ¥24,200円 (消費税込)

⇒ 販売価格 ¥13,200円 (消費税込)

別途リサイクル料金がかかります

普通火災適応



天ぷら油火災適応



電気火災適応



「なんだかだるい...」は季節のせい？

心と体を整える！3月の「春バテ」予防ガイド

・チェックリスト：あなたの「春バテ」度は？

- 朝起きたときから体が重い
- 夜、なかなか寝付けない
- 些細なことでイライラする
- 手足が冷えるのに、顔がのぼせる

チェックリストの項目が多く当てはまるほど、「春バテ」の可能性が高いと言えます。

・なぜ3月に体調を崩しやすいの？（原因）

- 激しい寒暖差： 三寒四温による気温変化に体がついていけず、自律神経が疲弊します。
- 環境の変化： 年度末の忙しさや新生活へのプレッシャーでストレスが蓄積。
- 花粉症の影響： 鼻詰まりによる睡眠不足も体力を削る要因に。

解説

春バテは、冬から春への寒暖差や生活環境の変化（新年度の準備など）により、自律神経が乱れることで起こります。

- ・「体が重い」「イライラ」：自律神経の切り替えがうまくいかず、脳や体が休まっていないサインです。
- ・「寝付けない」：交感神経が優位なままになり、リラックスモード（副交感神経）へ移行できていない状態です。
- ・「冷えとのぼせ」：体温調節機能が乱れ、血行不良が起きている証拠です。

・今すぐできる！3つの「春バテ」対策

【衣】衣服でこまめに調整

レイヤード（重ね着）スタイルで、外出先でも体温を一定に保ちましょう。
首・手首・足首の「3つの首」を冷やさないのがコツ！

【食】春野菜で体をリセット

菜の花、タケノコなどの「苦味」成分が新陳代謝をスムーズに。ビタミン豊富な春キャベツで免疫力アップ。

【休】ぬるめのお湯でリラックス

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、副交感神経を優位にして質の良い睡眠へ繋がります。



家計にやさしく、お腹はしっかり満足

今月は、鶏むね肉を使ったレシピ



鶏むね肉の 甘辛ごまスティックチキン



《材料》 2人分

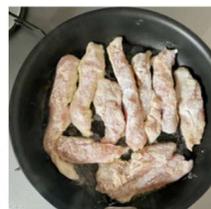
- 鶏むね肉 300g
- いらごま 大さじ1
- (A)酒 小さじ2
- (A)にんにくチューブ3cm
- (A)塩コショウ 少々
- (B)醤油 大さじ2
- (B)みりん 大さじ2
- (B)砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ2

《作り方》

1) 鶏むね肉は厚みを半分に切り、1.5cmの幅に切る。
Aを揉みこみ、5分ほど置いて、片栗粉をまぶす。



2) Bを混ぜるあわせておく。
(醤油大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1)



3) 焼く
フライパンに、サラダ油と、余分な粉をはたいた1を入れて中火にかけ、
両面焼き色がついて、しっかりと火が通るまで焼く。



4) ペーパータオルでフライパンの余分な油を拭き取り、2を入れて照りが出るまで煮絡める。

5) いらごまを加えて、全体に混ぜ合わせる。ツヤツヤに仕上がったら
出来上がり！



スティックが長いなと感じたら、更に半分に切って調理してください。
ささみでも代用可能です。