



うっとうしい梅雨が近づいて参りましたが、ひと足早く初夏のご予定はいかがですか？美味しい旬の味覚、とりたての味をご家族だんらんに揃っていかがでしょうか？
小さなお子様もご参加できるようです☆

道志川
まつあり



場所は・神奈川県相模原市津久井町です！

平成18年7月9日(日)
詳しくは 中道志川トラウト協会 Tel.042-780-1419
もしくは 相模原市ホームページにて

☆いつもピカピカ～浴室のお手入れ

- 油断をすると、落ちにくい汚れやカビで困ってしま
- う浴室汚れも、ちょっとした工夫でいつもきれいに
- 保てます。

入浴後にまず熱めのシャワーで
毎日のお手入れはほとんど洗剤を使う必要はありません。シャワーでさっと洗い流すのがコツです。浴槽だけでなく、浴室全体をまず熱いシャワーであかや泡汚れ、石けんカスなどを溶かして洗い流します。

次に冷水シャワーでひと洗い
水に切り替えて全体をさっと洗い流します。これは浴室の温度を下げてカビなどの発生を防ぐ為です。

気になる部分はスポンジで・・・大き目の柔らかいもの

十分な換気でカビ予防

換気扇・乾燥機の運転時には、ドアの換気口を開いて
外部からの吸気ができない為、十分な換気・乾燥ができません。

よりキレイに保つにはから拭きも

汚れが目立ってきたら
①キッチンペーパーなどを汚れた箇所につけて、その上から浴室用中性洗剤を吹き付け、数分置いてからはがしスポンジでこすり洗いすると落ちやすくなります。②頑固なよごれには、クリームクレンザーを付けてスポンジや歯ブラシでこすり洗います。③黒や紫などの落ちない汚れはカビです。カビ取り剤を使用し、後はよく洗い流してください。



クロロフィルで健康生活

クロロフィル(葉緑素)は、体内の有害物質を掃き出し、くれる「カラダのお掃除屋さん」です。

クロロフィルは、どうカラダに良いの？

腸内洗浄(デトックス)

食べたものの栄養はその90%が「小腸」で吸収されると言われています。ですから必然的に有害物質も小腸に溜まりやすくなり、蓄積されてヘドロ化してしまいます。

そのヘドロを体の外へ掃き出してくれるのがクロロフィルなのです。実際にほうれん草などはその効果から西洋では「胃腸のほうき」とまで言われています。

クロロフィルを多く含む食品は・・・

- 1位 ほうれん草
- 2位 小松菜
- 3位 ニラ



しかし、クロロフィルは細胞壁の中に閉じ込められているので、そのまま食べても吸収されにくいのです。効果的な食べ方は、熱を加えること、細かく刻むことです。

クロロフィルによってキレイに浄化された小腸ならば、栄養を吸収する能力が高まりますので、今まで効果の薄かったダイエットサプリメントの効めもグンと変わってくるでしょう！

このように、クロロフィルには浄化作用があります。外見だけじゃなくて、中身をキレイにしたいですよね？

そこで、【ほうれん草のクルマ和え】はいかがですか？

材料：ほうれん草 1/2～1束
モヤシ 1/2袋
カニカマボコ 6～8本
からめ用の酒 小さじ1 (合わせダレ用)
クルマ 大さじ3
酒・しょうゆ 各大さじ1
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2



作り方

1. ほうれん草は水洗いして熱湯でゆでて水にとり、粗熱がとれたら水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. モヤシは根と芽をとって、たっぷりの水に放ちシャキッとしたりザルにあげ、熱湯でゆでて水気を切る。
3. カニカマボコは細く裂いて、酒をからめる。
4. クルマはフライパンで香ばしく炒り、細かく刻み合わせダレに混ぜる。
5. 1, 2, 3, を合わせダレと混ぜ合わせ盛り付ける。

～スプリングセール実施中～

リンナイ ガステーブル

型式：RT-600GF



定価(税込) **¥37,590**

特別ご提供品☆大特価！！
¥13,800

〈コンロの機能〉

- ニューエコバーナー 炎の外逃げが少ない少エネ外炎式バーナー搭載。
- あげロック 鍋底の温度を見張り、天ぷら油過熱をふせぎます。
- セラバーナー 汚れが付きにくく、耐久性も大幅にアップしました。

〈グリルの機能〉

- ニュー3Sグリル 焼き物の出し入れや、返しが簡単にできます。
- 脱着グリル ワンタッチで外して洗えるグリル扉採用。
- スモークレスグリル 魚焼きなどの煙を大幅に抑えます。

〈その他の機能〉

- フッ素トッププレート フッ素コーティングだから油汚れもサッとひと拭き。
- 電池交換サイン 乾電池交換時期をランプの点滅・点灯でお知らせ。

お知らせ

こんな経験はありませんか？

「国民生活センター」と名乗りアンケートを装って情報を集めて切替を勧めるハガキをポストに入れている業者がいます。

内容は、使用量料金、ガス器具などを記入する形式になっています。実際には存在しない機関です。通常このような社名などの記入のないアンケートは行っていませんので、当社又は下記までお問い合わせ下さいませ。

(社)神奈川県エルピーガス協会 Tel.045(201)1400

義務化されます!!

自治体により詳細は異なりますが、火災報知器の設置が義務化されることとなります。詳しくはお住いの自治体にお問い合わせ下さい。尚、当社にても取り扱っております。

火災報知器



狙われて
います
悪徳業に
!!