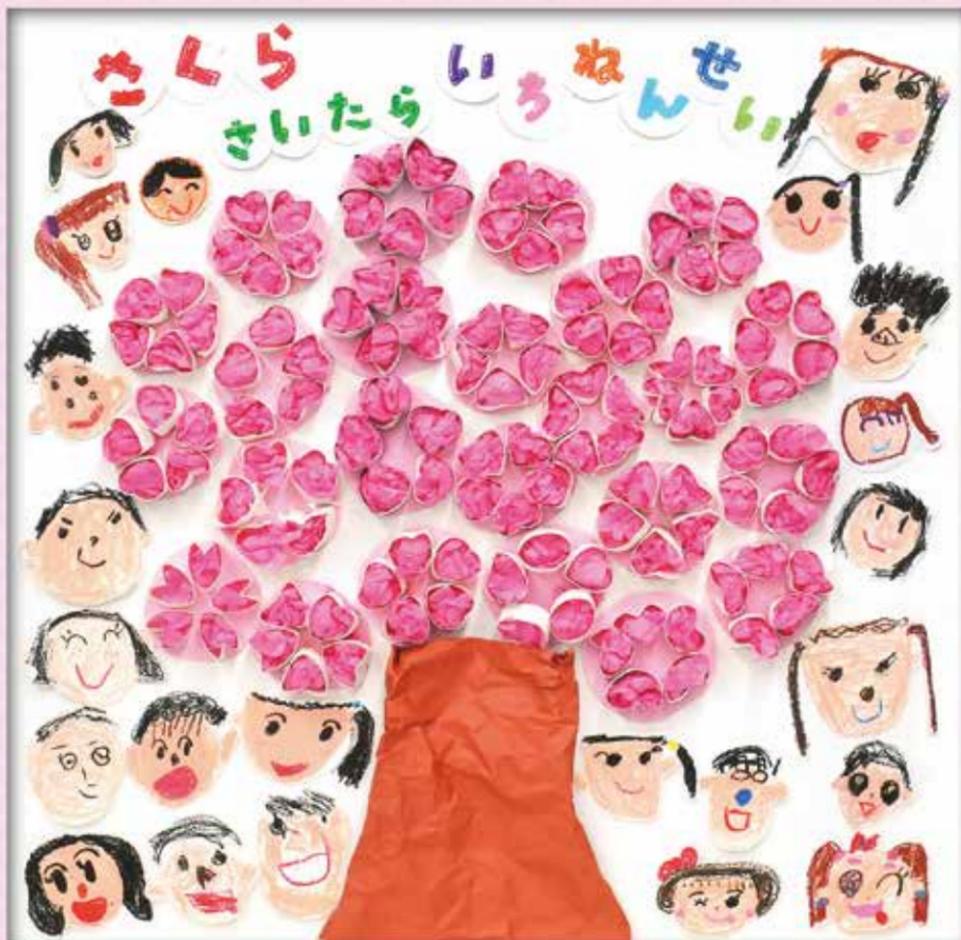


Hot  
ミニ情報  
Magazine

身近な話題でちょっとひといき。意外に役立つミニミニ情報。

春 2020.3  
Vol.60

# ひといき



西部保育園年長児の作品

さくら さいたら いちねんせい

③ AEDが到着したらまず電源を入れます。あとはAEDの指示に従い、安全を確認して電気ショックボタンを押します。



③ AEDによる電気ショック

② 胸骨圧迫(※1)を開始  
普段通りの呼吸がない場合は心停止です。胸骨圧迫(心臓マッサージ)をただちに開始します。判断に迷ったときも胸骨圧迫を実施しましょう。



② 胸骨圧迫(※1)を開始

① 119通報とAED要請  
倒れるのを目撃したり、倒れている人を発見したら反応を確認し、119番通報しAEDを要請します。



AEDを用いた救命処置の流れ



あなたの力で救える命があります

AEDの基礎知識

AEDとは

「AED」は日本語では「自動体外式除細動器」と言います。心電図解析装置を内蔵した小型の器械で、電極付きパッドを傷病者に貼ると自動的に心臓の状態を判断します。もし心室細動という不整脈(血液を全身に送ることができない状態)を起こしていれば、一瞬だけ心臓に電気ショック(除細動)を与えることで、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。

使用するための資格などは必要なく、AEDの電源を入れると操作手順を音声で細かく指示してくれるので、誰でも救命活動を行うことができます。

また、AEDが心電図を分析し電気ショックが必要な傷病者の場合、ボタンを押しても電気ショックは行われませんので安心して使用できます。



(※1)胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。ポイントには「強く、速く、絶え間なく」押すことです。

- ・位置 胸骨の下半分のところ
- ・深さ 約5センチしっかり沈む位
- ・速さ 1分間に100〜120回のペース

胸骨圧迫とAEDの効果

突然の心停止から救命のために行えることは①119番通報、②胸骨圧迫、③AEDによる電気ショックです。

このうち119番通報をして救急隊の到着を待つと9・0%しか救命できません。しかし、胸骨圧迫することで救命率は約2倍、さらにAED使用で半数以上の命が救えるのです。これは、そこに居合わせた人がすぐに実施するからこぼられる効果なのです。

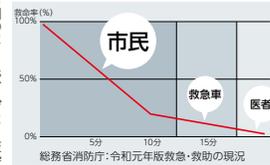
あなたが行なう心肺蘇生は完璧ではないかもしれませんが、それでも医療者を待つて行われる治療より効果が大きいのです。勇気を持って一歩を踏み出すことで救われる命が多くあるのです。

※公益財団法人日本AED財団のホームページ参照

あなたにも救える命

日本では毎日多くの人々が心臓突然死で命を失っています。その数は、なんと1年間で約7・9万人。一日に約200人、7分に1人が心臓突然死で亡くなっています。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。心室細動になると心臓から血液を送り出せなくなり心停止の状態に陥ります。数秒で意識を失い、数分で脳をはじめ全身の細胞が死んでしまします。心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。グラフは心停止となつてから電気ショックまでの時間と救命率を示したものです。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8・7分。救急隊や医師を待っている間は命を救うことはできません。突然の心停止を救うことができるのは、その場に居合わせた「あなた」しかないのです。

※公益財団法人日本AED財団のホームページより抜粋



**『応急手当ハンドブック』**

抽選で**5名様にプレゼント!**

●応募方法:本誌差込のハガキ、または、官製ハガキにご住所・電話番号・お名前「**応急手当ハンドブック希望**」と記入の上、下記までお送りください。  
**鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部**  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

**応募が切:2020年4月10日 必着**

当選発表は、2020年6月発行予定「Hotひといき」Vol.61に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

各地の消防署でAEDや応急手当など救命講習を実施しています。詳しくは直接お問い合わせください。

**【問合せ先】**  
**鶴岡市消防本部**  
**消防署救急係**  
**TEL 0235-22-8331**

**公益財団法人**  
**日本AED財団**



# フライパンサイズの豪快餃子! 野菜たっぷり 「包まない餃子」



## 【26センチフライパン使用】

キャベツ	餃子の皮	30枚位
ニラ	塩	小さじ1/2
厚揚げ	コショウ	少々
ピザ用チーズ	オリーブオイル	
塩コショウ		適量

1個分 栄養量	エネルギー	367kcal	脂質	20.6g
	たんぱく質	18.6g	塩分	1.2g

★ここがポイント  
皮が切れないように注意してください。



4

★ここがポイント  
最初に敷いた皮でタネを巻き込みながら、最後に敷いた皮に閉じるようなイメージで形を整えます。



1

キャベツとニラはフードプロセッサーなどで粗みじん切りにし、小さじ1/2の塩をふってしばらく置き、手で水気をしっかりと絞ります。厚揚げも同じように粗みじん切りにします。

★ここがポイント  
フライパンの縁にオリーブオイルを流し入れ中火でカリッとするくらい焼いたら、大きじ2の水を入れ、蓋をして3〜4分蒸し焼きにします。



5

★ここがポイント  
ポウルに1とピザ用チーズを入れ、塩コショウで味付けしたらよく混ぜ合わせます。



2

★ここがポイント  
フライパンの蓋など（できただけ平らな蓋）を利用して裏返し、反対の面も焼きます。両面が焼けたら最初付け完成です。



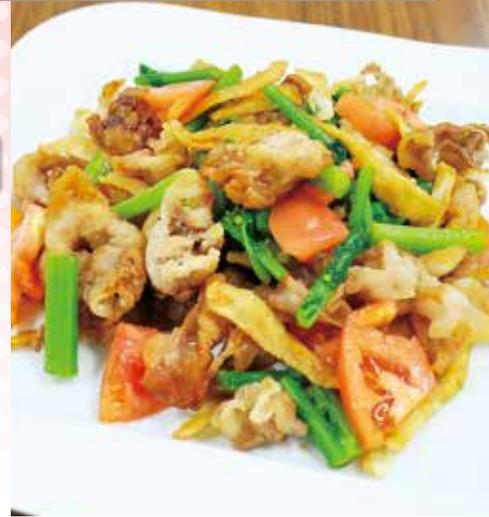
6

★ここがポイント  
フライパンに餃子の皮を重ねながら敷き詰めます。2に餃子の皮を重ねます。さらに残りのタネをのせ餃子の皮を重ねます。



3

# ボリューム満点のおかずサラダ! 「豚肉とごぼうの ボリュームサラダ」



## 【材料 4人分】

(つけダレ調味料)	豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
醤油	ささがきごぼう	150g
A 酢	片栗粉	大さじ2
はちみつ	小麦粉	大さじ1
春の青菜	揚げ油	適量
トマト		

1人分 栄養量	エネルギー	353.5kcal	脂質	26.2g
	たんぱく質	9.5g	塩分	2.0g

★ここがポイント  
豚肉と同じようにキッチン用ポリ袋でシャカシャカするのがオススメ。



4

★ここがポイント  
ささがきごぼうは洗ってから、ペーパータオルなどで水気をしっかりと拭き取り、全体に小麦粉をまぶします。

★ここがポイント  
つけダレの調味料Aをよく混ぜ合せてバットなどにに入れておきます。



1

★ここがポイント  
油の温度が下がらないように、どちらも数回に分けて揚げましょう。



5

★ここがポイント  
フライパンで油を180度に熱し、豚肉、ささがきごぼうを、それぞれカリッとすするまで揚げます。

★ここがポイント  
春の青菜は色よく茹でて3センチくらいに切ります。トマトは薄めのいちょう切りにします。



2

★ここがポイント  
揚げたら油を切り熱いうちにつけダレに入れます。そこに青菜とトマトを加えサッと混ぜ合せば完成です。



6

★ここがポイント  
豚肉は半分くらいに切り、全体に片栗粉をまぶします。



3

主催:主婦の店鶴岡店 協力:カゴメ・鶴岡ガス(株)

## カゴメ親子料理教室



野菜を楽しく学んだり、オムライスアンバサダー認定書がもらえるオムライス検定を受けたり、野菜を食べる大切さやつくる事の楽しさを体験しませんか?

令和2年6月13日(土)  
午前10時30分～昼13時頃

募集人数 小学校のお子さんと保護者  
16組計32名

開催場所 鶴岡ガス株式会社 本社 参加費 無料

お土産をご用意あります

### 応募方法

郵便ハガキ又はメールに下記内容を記入の上ご応募下さい。

- ①郵便番号 ②ご住所 ③電話番号
- ④お子様のお名前 ⑤ふりがな
- ⑥性別 ⑦学年
- ⑧食物アレルギーの有無と食品名
- ⑨ご同業者のお名前・ふりがな・性別・年齢・食物アレルギーの有無と食品名

### 郵便ハガキ宛先

〒997-0857 鶴岡市美咲町37-17  
(株)主婦の店鶴岡店  
「カゴメ親子料理教室」係

### メールの宛先

鶴岡ガス ホームページ  
検索

※食物アレルギーの有無は「その他注意事項」欄に記入下さい。

### 応募締切

令和2年5月20日(水) ※必着

### 当選連絡

ご応募多数の場合は厳正なる抽選の上、当選者の方にはハガキで令和2年6月3日(水)迄お知らせ致します。ご記入頂きました個人情報等は、応募抽選、当日の受け、参加者への連絡等のためのみ使用致します。

(お問い合わせ先) 鶴岡ガス(株)TEL:0235-25-0011 (株)主婦の店鶴岡店 TEL:0235-22-2683

# エール'sキッチン

4月のエール'sキッチンは「ごちそうカイトン」の海藤道子さんを講師にお招きします。美味しいおかずを一緒に作りませんか。

日時: 4月27日(月) 10:00～13:00

場所: 鶴岡ガス(株) 本社2F

講師: 海藤道子さん(ごちそうカイトン店主)

メニュー: にんじんとオレンジのサラダ、たまごカツ、

ひじきと塩揉みきゅうりのドライカレー、スコーン

参加費: ¥1,000

募集定員: 16名 ※締切りは4月9日(木)です。



## 2020 鶴岡ガス(株)

# 春期料理教室のお知らせ

会場: 鶴岡ガス(株)本社



開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
4/13(月) 10:00～ 13:00	日本料理でおもてなし ますのさくら蒸し・山菜の白和え 旬の汁もの、竹の子と豚肉の旨煮	日本料理 村上 村上智幸さん	¥1,500	16名	3/31 (火)
4/17(金) 10:00～ 13:00	かんたんずばら料理 鶏手羽揚げ、チーズ豆腐、えのきと 生姜のかき揚げ、かながしら汁、蒸しパン	秋野あんこや 櫻井真美子さん	¥1,000	16名	4/2 (木)
4/22(水) 10:00～ 13:00	ビギナーさんのスイーツレッスン アーモンドリングケーキ	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,000	16名	4/9 (木)
5/12(火) 10:00～ 13:00	旬を食べよう!お手軽イタリアン 牛肉の黒こしょう風味、旬野菜を使った パスタ、鶏肉のカツレツ	(有)えるさん EAST 伊藤亮さん	¥1,200	16名	4/27 (月)
5/23(土) 10:00～ 13:00	魚亭 岡ざきさん和食料理 鰯のタタキ、鰯のから揚げ野菜あんかけ、 まぐろの生春巻き甘辛ソース、 まぐろとアボカドのサラダうどん	魚亭 岡ざき 岡崎雅也さん	¥1,000	16名	4/30 (木)
5/28(木) 10:00～ 13:00	米粉で作るランチ&スイーツ たっぷり野菜と小エビとチーズのガレット、 豚ヒレ肉のさっぱり照り焼き、 ベーコンと豆のスープ、シフォンケーキ (ホイップクリーム&フルーツ添え)	食育インストラクター 松本麻里さん	¥1,000	16名	5/14 (木)
6/2(火) 10:00～ 13:00	初めてのフレンチ まぐろの粒マスタードマリネ、ラタトゥイユ と生ハムの前菜、本格ハヤシライス	récolte 難波英城さん	¥1,200	16名	5/20 (水)
6/11(木) 10:00～ 13:00	季節を楽しむおうちごはん 月山筍ごはん、鰯のさんが焼き、アスパラの のチャブチェ、山菜煮物、海藻の寒天よせ	管理栄養士 小林恵美さん	¥800	16名	5/28 (木)
6/12(金) 9:30～ 13:30	家庭で楽しむパン作り ローズマリーのフォカッチャ セザミキューブ、マカデミアンパンズ	JHBS 講師 梅田百合子さん	¥1,300	12名	5/28 (木)
6/17(水) 9:30～ 13:30	洋菓子教室 ケーゼ・ザネトルテ、レモンケーキ タピオカのムース	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,000	16名	6/1 (月)

\*各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

\*ホームページ掲載等で料理教室の様子を撮影いたします。ご協力をお願いいたします。

\*当社ガスをご利用でない方も参加いただけます。お気軽にお申込みください。

\*メニューは変更になる場合がございます。

\*受講者様には、はがき又は封書にて開催 10 日前までお知らせいたします。

(お問い合わせ・お申込み)

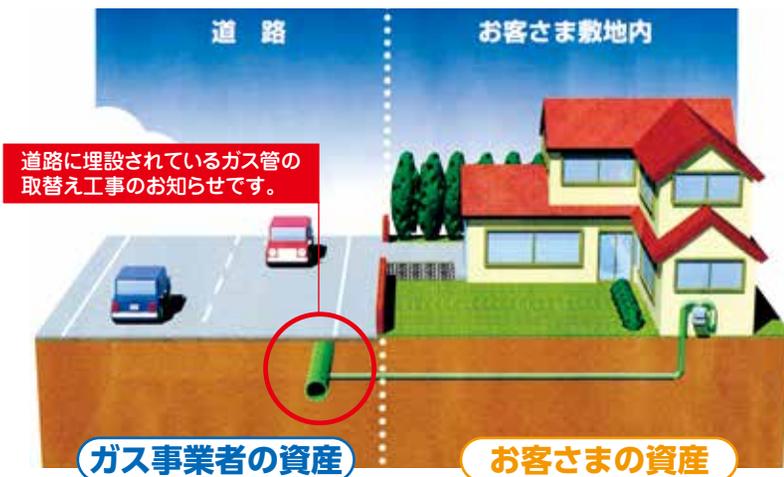
tel 0235-25-0011

パソコン・スマートフォンからお申込みできます。

鶴岡ガス

検索

## 2020年度 【ガス管取替え工事のお知らせ】



鶴岡ガスでは毎年、市内各所で道路に埋設されている古くなったガス管を取り替える工事をおこなっています。2020年度は下記の地区で予定しています。工事の際はご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

工事予定  
地区

切添町・朝陽町・海老島町・青柳町  
大部町・東新斎町・大塚町・新海町



※工事時期、期間につきましては対象のお客様へ書面にてお知らせいたします。  
さらに工事予定地区は変更になる場合もございます。

◎工事の際にお客さま敷地内のガス管のお取替えもお勧めしています。  
お気軽にご相談ください。

お願い

一部の地区のお客様におかれましては、「都市ガス定期保安点検」、「ガス管取替え工事」の両方に該当されています。訪問時期は異なる場合がございますので事前にお知らせいたします。

工事のお問合せ／鶴岡ガス(株)・供給課: ☎0120-25-0012 ☎25-0011

## 2020年 【都市ガス定期保安点検のお知らせ】

お客様にガスを安全にお使いいただくため、法令に基づき定期的にお客さま宅にお伺いし、ガス漏れ点検や給排気設備の調査を無償で行っております。

【主な点検内容】

- ◆ガスを3分程、閉止し、ガス漏れ検査を行います。
- ◆ガス器具が安全な状態で設置・使用されているかを確認します。
- ◆排気筒の外れ・腐食等の有無など(排気筒のあるガス器具のみ対象)を確認します。

【2020年 点検予定の地区】

下記地区のお客さまを点検訪問させていただきます。



異常が無ければ  
10分～15分程で  
完了する点検です。

地区名

朝陽町、日出一丁目、苗津町、神明町、本町二丁目、三光町、海老島町  
日枝字海老島、日枝字大塚、日枝字宮の下、日枝字坂本、日枝字鳥居上  
日枝字沢田、日枝字小真木原、小真木原町、岡山字六供、井岡字和田  
井岡字沢田、井岡字御依田、井岡字塔の腰、稲生一丁目、稲生二丁目  
家中新町、若葉町、新形町、東新斎町、西新斎町

◎1月～11月の期間で地区毎に順次、訪問予定

点検時期につきましては事前に案内文にて周知いたします。訪問時には身分証明書を携行しておりますので、ご確認下さい。

一部地区のお客さまには既に点検訪問させていただいております。

ご協力ありがとうございました。

定期保安点検のお問合せ／お客様サービス課: ☎0120-25-0012 ☎25-0011



## ピンクヌメリ

- 色：ピンク
- 特徴：ピンク色のヌルヌルした汚れ。
- 原因：酵母菌が水分のあるところに付着して増殖したもの。
- ふだんのお手入れ方法  
中性洗剤を使って、スポンジや歯ブラシを使用してこすり洗いをを行い、その後水で洗い流します。



## 油汚れ

- 色：薄黄
- 特徴：ベタベタした汚れ。
- 原因：油煙などが付着したもの。
- ふだんのお手入れ方法  
お湯で薄めた台所用中性洗剤を含ませたスポンジでこすった後、水ぶきで洗剤を落とします。



## カビ

- 色：黒・ピンク・紫
- 特徴：さまざまな場所に発生する汚れ。
- 原因：皮脂などの汚れが固着し、適度の湿気を帯びることで発生。
- ふだんのお手入れ方法  
中性洗剤を使って、スポンジや歯ブラシを使用してこすり洗いをを行い、その後水で洗い流します。

## 代表的なお手入れ道具

### ■お掃除道具



スポンジ

やわらかい布

使い古した歯ブラシ



ゴム手袋

### ■洗剤



住宅用洗剤

中性洗剤

クリームクレンザー

### 使用上のご注意

- ※洗剤は、ご使用前にラベルに表示されている使用方法・使用上のご注意をよく読んで正しくお使いください。誤った使用方法の場合、製品を傷める恐れがあります。
- ※あらかじめ目立たない箇所で試してからご使用ください。
- ※使用中・使用後は十分に換気してください。
- ※**お手入れ後は、洗剤が残らないように十分に洗い流すか、ふき取ってください。**洗剤残りがあると、シミやサビの原因となります。

# 水まわり お手入れマニュアル

## Takara standard

「きれい」と暮らそう、高品位ホーロー。



## 水まわりの汚れの種類とお手入れ方法



### 水あか・湯あか

- 色：白・薄茶
- 特徴：白っぽいまたは薄茶色の、硬くざらついている汚れ。
- 原因：〈水あか〉水道水に含まれるミネラル成分が次第に蓄積したもの。  
〈湯あか〉皮脂などの老廃物や石けんカスなどの汚れが結合したもの。
- ふだんのお手入れ方法：  
中性洗剤をかけ、2～3分おいてスポンジでこすり、その後水で洗い流します。



### 金属石けん(石けんカス)

- 色：白
- 特徴：粉を吹いたような汚れや固い汚れ、粘りのある汚れ。
- 原因：石けんなどの汚れと水道水の金属イオンが結びつくことで生成したもの。
- ふだんのお手入れ方法  
中性洗剤をかけ、2～3分おいてスポンジでこすり、その後水で洗い流します。



### ヌメリ

- 特徴：排水口付近や水が溜まる場所にできるヌルヌルした汚れ。
- 原因：細菌やカビなどの微生物が増殖してかたまりになったもの。
- ふだんのお手入れ方法  
中性洗剤を使って、スポンジや歯ブラシを使用してこすり洗いをを行い、その後水で洗い流します。

ココット  
プレート

Cocotte  
Plate

# グリル 活用法

開口スリット



【ココットプレート】



開口スリットから直火が届いて  
美味しさを引き出します！



開口スリットから飛び散る油は  
800℃のバーナーで焼き切るの  
で、グリル庫内もキレイ！

## 色々な機能を使ってグリル料理を手軽においしく♪

【焼き魚モード】



オートメニューで魚の種類を設定するだけで火力と焼き時間を自動でコントロールします。焼き加減もお好みに設定できます。

【トーストモード】



外はカリッ！中はモチッ！トーストのボタンを押すだけでおいしく、自動で焼き上げます。

【あたためモード】



揚げ物のあたためも余分な油を落として、サクッとおいしく自動であたため直しができます。

【ノンフライ調理】 ノンフライ調理は揚げたてのように、衣はカリッと、ヘルシーに仕上がります。

【タイマー機能】 オープントースターの代わりとしても活躍！設定した時間で自動消火します。ピザトーストや焼き野菜は蓋なしで調理するとより香ばしく仕上がります。



## テーブルコンロ

Rinnai LAKCIE (ラクシエ)

RTS65AWK14RG-C (L/R)

定価：107,580円 (税込)

セール価格 **¥64,500** (税込)



# ガスで暮らし快適フェア

4月11日(土)から9月30日(水)まで

## ビルトインコンロ



標準機能

オートグリル

Rinnai DELICIA

RHS71W31E12RCSTW

本体価格 ¥350,900 (税込)

セール価格 **¥198,200** (税込)



ココットプレート  
付属



ザ・ココット  
付属

オート調理でらくらく！料理の幅も広がります♪



## お掃除のお悩みを解消します！



EASY CLEAN

イージークリーン

こぼれてもサッとひと拭き！  
強力な洗剤はいりません！



SMOKE OFF

スモークオフ

ニオイ99%カット  
煙81%カット  
スッキリしたキッチンで  
お料理ができます。



COCOTTE

ココット

毎日焼いても汚れません！  
ココットプレートで  
グリルも長持ち！

洗うのは  
これだけ！



内側は焦げ付きにくい  
二重のフッ素加工！

第13回 ウィズガス ぜんこくおやか

# 全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を研ぎ澄ます

全国大会結果報告



●日 時：2020年1月26日(日)  
●開催場所：東京ガス新宿ショールーム

応募数**58,402組**から勝ち抜いた11組が全国より集まりました。東北地区代表、山形県鶴岡市の渡部さん親子は、「炎のクッキング賞」を受賞しました。

炎のクッキング賞

グランプリ  
ウィズガスCLUB賞



東海地区代表/野村さん親子の作品

【全国大会出場までの流れ】

- 2019年11月17日(日)  
山形県地区大会：応募数 172 組
- 2019年12月8日(日)  
東北大会：東北地区応募数 3235 組

◎主催 ウィズガス CLUB  
(一社)住宅生産団体連合会 / キッチン・バス工業会  
(一社)日本ガス石油機器工業会 / 日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)

ガス衣類乾燥機 **乾太くん**

お客様満足度  
**95%**



Rinnai RDT-52SA  
セット価格 ¥204,930 (税込価格)  
本体 ¥173,800  
専用台(高) ¥19,580  
排湿管セット ¥11,550  
**価格 ¥127,900** (税別)

◎ドアの開き方は左右2タイプから選べます。  
※取付工事費、ガス工事費別途



Rinnai RDT-54S-SV  
セット価格 ¥171,930 (税込価格)  
本体 ¥140,800  
専用台(高) ¥19,580  
排湿管セット ¥11,550  
**価格 ¥99,700** (税別)

※取付工事費、ガス工事費別途



ただいまモニターを募集中です!!

忙しい毎日を応援します!



家族が多いご家庭や、洗濯物が多いご家庭に



部活などで、洗濯の回数が増えても大丈夫!



花粉や黄砂の時期に外干しが気になる場合にも



小さなお子さんの細菌などが気になる場合にも



洗濯スペースがない場合、外干しに人目が気になる場合にも

こんなところがおすすりめです!

- ◎短時間で洗濯物が乾き、運動靴も乾燥できる。
- ◎部活などとして、洗濯物が多いご家庭にもおすすりめ。
- ◎乾きの早さと仕上がりのふっくら感がガスならではの!
- ◎短時間でふっくら乾燥!ガス代が比較的安いのも魅力!(5kgの洗濯物を乾燥した場合、1回約54円)
- ◎家事の時間短縮が出来る、2~3回洗濯する場合でも低コストで出来る。



応援します！エンジョイライフ

栄養バランス抜群！

# 蕎麦★カルボナーラ風

【材料】 3～4人分

蕎麦(乾麺)	180g	とろけるチーズ	
オリーブオイル	大さじ1	……………	100g(お好みで)
ニンニク(チューブでOK)	適量	塩	適量
		卵	2個
ベーコン	150g	粉チーズ	適量
牛乳	300cc	ブラックペッパー	適量



4 ここに牛乳ととろけるチーズを加え、塩で味を調えます。

5 4のソースが沸騰し、チーズが溶けてとろみがついたら、茹でた蕎麦を入れほぐすように絡めて火を止めます。

6 溶いておいた卵を加え余熱で火が通るように素早く混ぜ合わせれば完成です。皿に盛りつけ粉チーズやブラックペッパーをお好みで。

1 乾麺の蕎麦をお好みのかたさに茹でます。

2 ベーコンを食べやすい大きさに切り、卵は溶いておきます。

3 フライパンにオリーブオイルを熱しニンニクを炒めます。香りが出たらベーコンに火が通るまで炒めます。

武田商店提供

情報・プレゼント提供:武田商店 鶴岡中央店

電話 0235-22-1365

# 応援します！エンジョイライフ

## 「完全食(完全栄養食)」について！

●鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店 営業時間9:30▶18:30

### 完全食の定義

「完全食」とは健康を維持するのに必要な栄養素をすべて含んだ食品や食事のことですが、栄養素に過不足のある「準完全食」も含め、一般的に「完全食」と言われているようです。現在、あらゆる栄養素を過不足なく補える自然界の食材は存在しないといわれています。そのため、様々な食材を組み合わせたバランスよく栄養を摂取することが大切です。完全食に近い準完全食と言われる食品には、「卵」「玄米」「牛乳」「納豆」「トマト」などがあります。なかでも卵は私たちにとって最も身近な食材ですが、「卵はコレステロールが高いので1日1個まで」などと言われる時代がありました。しかし、現在では体内のコレステロール量は肝臓で調節されることが知られており、1日に1〜2個の卵を食べても生活習慣病などに影響することはないとされています。

また、「牛乳」は100%国産で、日本人に不足しがちなカルシウムを豊富に含んでいるほか、体をくぐるために必要なタンパク質も豊富です。



### 「卵」と「牛乳」の栄養効果

「卵」 アミノ酸のバランスを数値化したアミノ酸スコアは100点満点。ビタミン類、ミネラルがバランス良く含まれていますが、ビタミンCと食物繊維が含まれないため野菜と一緒に食べるのがオススメです。

・記憶力、学習能力促進・認知症予防と改善・疲労回復、筋肉増強・高血圧予防・動脈硬化、心筋梗塞予防・メタボ予防 ダイエット効果・e.t.c.

「牛乳」 三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物に加えカルシウムなどのミネラルやビタミン類が豊富です。近年では牛乳の機能性成分である「ラクトフェリン」に、細菌の増殖を抑え免疫力を高める効果があることも分かって注目されています。

・骨粗しょう症予防・脳の老化防止・ダイエット効果・便秘の予防、改善・基礎代謝向上・美肌効果・e.t.c.

○アレルギーに関しての注意！

「卵」「牛乳」など食物アレルギーの原因食物は加熱すれば大丈夫と誤解している方がいますが、基本的に加熱によりアレルギーが無効化することはないので注意が必要です。

## 日清 ボスコ オリーブオイルセット 抽選で5名様にプレゼント

応募方法:本誌差込みのハガキが官製ハガキにご住所・電話番号・お名前、「オリーブオイルセット」とご記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切: 2020年4月10日必着

※当選発表は2020年6月発行予定「Hotひといき」Vol.61に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

日清 **プレゼント内容**  
ボスコオリーブオイルセット  
・エキストラバージンオリーブオイル(190g)×3本  
・ボスコオリーブオイル(330g)×2本



## タピオカドリンク BOBA TEA (ボバティー)

鶴岡市末広町11-15  
平日 12:00~20:00  
土日祝日 11:00~20:00  
不定休 〻なし

### ★おすすめメニュー

- ・ミルクティー (6種) ..... M450円~/L580円~
- ・フルーツティー (5種) ..... M400円~/L520円~
- ・ヨーグルト (4種) ..... M450円

### ★トッピング

- ・タピオカ/70円・ナタデココ/70円
- ・クリームチーズ/100円



▲タピオカドリンク/400円~

日本全国で若い女性を中心に一大ブームを巻き起こしている、タピオカドリンクのテイクアウト専門店(店内が空いていればイートインも可)。「ミルクティー」「フルーツティー」「ヨーグルト」の3種をベースに全15種類。サイズはM/500ml、L/700mlで甘さの指定、コールド or ホット、氷の量も好みで調整できる。

本場台湾タピオカドリンク専門店  
甘さはお好みでカスタマイズ可能



**特典 4/末まで、クリームチーズトッピングまたはタピオカ増量サービス!**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## 横浜家系ラーメン 武来漢

鶴岡市末広町15-16  
☎0235-33-8545  
☎11:00~17:00  
休 毎週木曜日 〻あり

### ★おすすめメニュー

- ・半熟味玉ラーメン ..... 880円
- ・のり玉ラーメン ..... 980円
- ・チャーシューメン ..... 1,010円
- ・武来漢ラーメン(全部のせ) 1,400円

★ライス食べ放題 **セルフサービス!** 80円



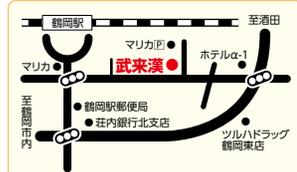
ラーメン/760円 麺のかたさ、味の濃さ、油の量は好みで指定!

ラーメンファン待望の本格横浜家系ラーメンがついに登場。店主は家系ラーメンの名店「武蔵家本店」で修行を積んだ人物。家系の基本、濃厚豚骨スープ、モチモチのストレート麺、具はチャーシュー、ほうれん草、海苔3枚の王道の3種。そこにオリジナルの鶏油が加わり正統派横浜家系ラーメンが完成する。

元祖横浜家系ラーメンの流れをくむ  
ファン待望の正統派家系ラーメン!

**特典 6/10まで、麺の大盛りまたはライスをサービス!**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。



## 水の食卓 百けん濠

鶴岡市馬場町14-2(鶴岡タウンキャンパス内)  
☎0235-29-0888  
☎ランチ 11:30~14:30  
ディナー 17:30~21:00(L.O.20:30)  
休 毎週火曜日(祝日の場合は翌水曜日)  
〻 市営駐車場

### ★おすすめメニュー(税別価格)

- ・麦切り膳 **オズス!** ..... 1,200円
- ・本日の地魚の照焼き膳 ..... 900円
- ・味噌チキンソテー ..... 1,200円
- ・庄内浜の幸 プイヤベース 1,350円
- ・庄内牛のローストビーフ膳 1,400円



**特典 6/10日まで、お食事のお客様にワンドリンクサービス!(1冊で2名様まで)**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。



▲百けん濠ご膳(ランチ)/1,700円(税別) 予約不要の看板メニュー!

水辺に浮かぶロケーション抜群の水上レストラン。地物食材をメインに使用した季節感あふれる創作和食が地元客はじめ観光客からも高評。ランチメニューは豊富で季節ごとに変わる「旬の麦切り」1,000円~はここでしか味わえない一品。夜は予算に応じてコース料理3,000円~(2日前まで要予約)も提供している。

ロケーション抜群の水上レストラン  
旬の地物食材を活かした和食で人気

## 鉄道BAR ココモトラ

鶴岡市苗津町3-13  
☎0235-24-6790  
☎火~木 18:00~21:30  
金・土 18:00~23:00  
休 毎週日曜日・月曜日 〻あり

### ★おすすめメニュー

- ・網走プレミアム(ビール) ..... 1,000円
- ・鈴木さんのきくらげ ..... 550円
- ・ちょっと変わったフライドポテト 600円
- ・焼きじゃこ山椒ライス ..... 900円



▲焼タコライス/1,000円  
クリームソーダ/700円  
北海道網走ビール/950円~

地方では稀と思われる精巧な大型鉄道ジオラマを目前に飲食できる鉄道ファン垂涎の店。珍しいビールの品揃えも充実していて、なかでも北海道網走ビール(5種類)はビール好きの方なら是非一度お試しを。つまみや食事は女性店長の手づくりが中心なので、鉄道ファンだけでなく女性客も安心して楽しめる。



**特典 4/末まで、飲食のお客様に4種の生ビールからお一人様1杯サービス!**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

精巧な鉄道ジオラマを眺めながら  
鉄道ファンならずとも楽しめる店

## くしらい 串弘

鶴岡市末広町6-47 S-1ビル1F

☎0235-64-0370

🕒 17:30~24:00

🗓 毎週日曜日 📄 なし

★おすすめメニュー **オススメ!**

・おつまみ持ち昆布(生).....460円

★人気串揚げメニュー

・豚フィレ.....200円

・スモークサーモンinモツツアレラ 270円

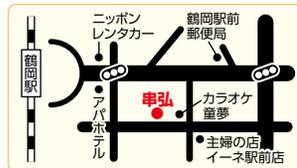
・子持ち昆布.....290円

・れんこんの肉詰め.....190円



▲飲み放題付4,000円コースの一例(串揚げ8本含む料理5品) 3名様~(要予約)

ふわふわサクサク!軽快な食感の串揚げで女性客が多いのもうなずける。この食感を生み出しているのが自家ブレンドの「揚げ油」。そして数日かけて丁寧に仕込んだ自家製ソース。さらに食材に合わせた各種薬味が並ぶ。人気の飲み放題コース(写真)のほかストップするまで揚げのおまかせコースもある。



四季を揚げる串フライの専門店  
旬の素材を活かした揚げたてが絶品

**特典 6/10まで、飲食のお客様に店長おすすめ串揚げお一人様3本サービス!**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## やきとり 三四郎

鶴岡市末広町6-47 S-1ビル1F

☎0235-26-9722

🕒 17:00~24:00

🗓 毎週日曜日 📄 なし

★おすすめメニュー

・おまかせ5本.....600円

・おまかせ10本.....1,200円

・おまかせ15本.....1,800円

・串焼き 玉子ベーコン.....300円

★その他、本日のおすすめメニューは店内のホワイトボードにてご案内!



▲地酒の品揃えが充実!その他ドリンクメニューも豊富

店長は鶴岡市内の有名店で焼き場を任されていた人。メニューは焼き鳥を中心に串焼きや定番居酒屋メニュー、本日のおすすめなどで構成されている。日本酒の品揃えが充実していて、運が良ければ季節限定など希少な地酒が呑めることも。女子会コースは、料理5品に2時間飲み放題付きで3,000円〜リーズナブル。



余計な装飾を排した内装がお洒落!  
やきとりに合う日本酒の種類も豊富

**特典 4/末まで、飲食のお客様に生ビール1杯サービス!(お一人様1杯)**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## Dining & Café Michi

鶴岡市東原町25-15

☎0235-22-5907

🕒 月~土 11:00~15:00

17:30~23:00

日・祝 11:00~20:00

🗓 毎週木曜日 📄 あり

★おすすめメニュー

・選べるホットサンドランチ.....980円

(サイドメニュー、サラダ、デザート、ドリンク付)

・ごはんのワンプレートランチ 1,000円

(Michiサラダ、みそ汁、デザート、ドリンク付)

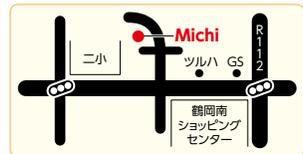
・New女子かつカレー.....1,200円

(ロスかつハーフ、ご飯少なめ、サラダ、ドリンク付)



▲ホットサンド&ハンバーグセット/1,380円 ハラペコさんも大満足の人気メニュー!

ホットサンドが有名な店でランチにも定評がある。メニューの種類、味、ボリューム、価格、すべて高評価で女性のリピーターが多いのも納得できる。さらに、コーヒーはその都度豆を挽きネルドリップで淹れることで、深いコクのある一杯に仕上げている。また、様々なシーンで少人数から利用できるパーティープラン(料理8品+2時間飲み放題)4,000円が好評。4名様~最大20名様位まで(3日前までの要予約)で貸切りも可能。



落ち着いた雰囲気と豊富なメニュー  
女性リピーター客の多さが人気店の証

## 焼肉 純 ~JUN~

鶴岡市山王町3-14(さんのう夢ほっと2F)

☎0235-26-1129

🕒 月火木・日・祝 17:00~22:30 (L.O.22:00)

金・土・祝前日 17:00~24:00 (L.O.23:30)

🗓 毎週水曜日 📄 あり

★おすすめメニュー

・国産牛盛り合わせ(5種類3人前)

2,600円

(並ロス、上ロス、並カルビ、中カルビ、大カルビ)

・温玉シーザーサラダ.....680円

・上州牛 牛すし炙り(4貫) 1,230円

★2時間飲み放題付き各種宴会プランをご用意!お気軽にご相談ください。



▲朝どりレバー/630円 朝どりハラミ/600円 朝どりハツ/590円 ノドブエ/790円

和モダンな雰囲気の内装は清潔感があり女性にもオススメ。上州直送の国産牛や朝どりの新鮮ホルモンが人気。各種宴会プランが充実していて「まんきつコース(2時間飲み放題、お肉10品、サラダ、キムチ、ライスおかわり自由)4,200円」がオススメ!「女子会コース3,000円」や「男子会コース3,300円」などもある!



上州直送!新鮮国産牛と上州梅豚  
名物の各種朝どりホルモンが美味

**特典 5/末まで、飲食のお客様にドリンク1杯orデザートをサービス!**

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## 夜のリラックス方法② [アロマ]

香りは本能や感情を支配する脳を刺激して、イライラを静めたり、リラックスする効果をもたらします。

### 寝る前にオススメの香り♪

- ラベンダー・・・交感神経の高ぶりを和らげてくれます。
- カモミール・・・甘酸っぱい香りですリラックスできます。
- サンダルウッド・・・木の香りでリラックス効果や集中力を高めてくれます。



## 夜のリラックス方法③ [入浴]

38～40℃の湯船にゆっくり浸かるのがオススメです。

湯船につかることで全身の血管が広がり、血行が良くなります。また、入浴中の浮力は普段の約10分の1になるため、全身の筋肉が緩んで、緊張状態から解放されるためリラックスできます。シャワーだけで済ませている方も湯船に浸かってみてください。入浴剤などを入れて香りを楽しむのも良いようです。



## 鶴岡ガスプレゼントコーナー

主婦の店 鶴岡店  
商品券 3,000円分を

抽選で **3名様に**

●応募方法 本誌差込のハガキ、または、官製ハガキに、ご住所・電話番号・お名前・**「主婦の店鶴岡店商品券希望」**と記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切：2020年4月10日 必着

当選発表は、2020年6月発行予定「Hotひといき」Vol.61に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

## ★「Hotひといき」2019.12(Vol.59)プレゼント当選者発表★

- 庄内刺し子キーホルダー 西新斎町/赤澤様、城北町/りん・りん様、睦町/ケンポー様  
東原町/隼様、大部町/蘭丸様
- キッコーマン生しょうゆセット 上畑町/早坂様、長者町/菅原様、城南町/本多様  
山王町/タイチャン様、道田町/阿部様、
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 西新斎町/まゆばあば様、東新斎町/河野様、みどり町/藤井様



くらしに役立つ情報をご紹介します

## 季節の変わり目にご注意! 体調不良の原因と対策

### ～体調不良の原因～

#### 【生活環境の変化】

卒業や進学、就職、転職など、自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで自律神経のバランスが乱れやすくなります。

#### 【気象環境の変化】

##### 《激しい寒暖差》

天気や気象の変化が激しく、寒暖差も大きくなります。このため、自律神経が乱れ、肩こりやめまい、食欲不振などの不調を引き起こします。

##### 《日照時間の変化による睡眠不足》

冬に比べると春は日照時間が長くなり、早い時間から部屋の中に光が差し込むため、いつもより早く目が覚めてしまったり、夜更かしするなど、生活リズムが乱れて睡眠の質が低下しがちになります。

## 夜の時間はリラックスするように心がけましょう!

参考：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 ホームページより

## 夜のリラックス方法① [ストレッチ]

### ◆お尻まわりの筋肉をほぐす



1. 仰向けに寝転がり、右足を両手で胸の方まで近づけ、お尻や太ももの裏を伸ばします。
2. 右ひざを90度に曲げた状態で右に倒します。
3. 右手で右ひざを押さえて、内太ももを伸ばします。
4. 右ひざを90度に曲げたまま、左にひねり、左手で右ひざを押さえて、外太ももを伸ばします。
5. 左足も同様に行います。

### ◆肩、背中、肩甲骨まわりの筋肉をほぐす



1. 正座をし、両腕をなるべく遠くに伸ばすようにして、額を床につけます。肩の力を抜くと腕の重みで、肩や背中の筋肉が伸びます。肩甲骨は開くように心がけましょう。
2. ゆっくりと深呼吸をします。
3. 上半身を戻して正座になり、両手を後ろで握り、肩甲骨をくっつけるようにして胸を開きます。

### ◆お腹を伸ばす



1. うつ伏せに寝ます。
2. 両手を床に付き、上半身を起こしてお腹を伸ばします。



西部保育園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



## こんにちは 西部保育園です!

年長組ほしくみのみなは、小さい子を楽しませることが大好きです。優しく面倒をみたり、自分たちで工夫したりしながら、みんなで相談し、ごっこ遊びを企画して楽しんできました。

夏に園外保育でとうもろこし巨大迷路に行き遊んできた経験から、「広場に迷路作ったらどう?」「お化けがでてきたらいいんじゃない?」と段ボールや布を探してきては、みんなで「こうしよう」「僕はここをつくるよ」などワクワクしながら大きな迷路を作り上げました。さっそく小さい子が迷路に入ると、「こっちだよ」「もう少し」など大喜びで楽しんでいる小さい子を応援しながら、お兄さんお姉さんらしい優しい眼差しをむけ、みんなで力を合わせて作りあげた迷路に大満足でした。

友だちのいいところを認め合ったり意見を受け入れたり、互いに励まし合ったりしながら「友だちっていいな」「みんな仲間」と感じられるたぐさんの経験が、一人一人の自信に繋がり、保育園での楽しい思い出を胸いっぱい詰めています。

もうすぐ一年生。桜の花が咲く「春」を心待ちにしながら、23人の仲間と一緒に制作しました。

## 保育目標

- 1 自分の思いを表現し、自ら行動できる子ども
- 2 人や物と関わりながら、いろいろな遊びを楽しむ子ども
- 3 郷土の豊かな自然や文化にふれ、楽しく遊べる子ども

〒997-0044  
鶴岡市新海町11-57  
Tel・Fax 0235-23-5646

快適ガスライフのパートナー


**鶴岡ガス株式会社**

本社・ショールーム

〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22  
Tel.0235-25-0011(代) Fax.0235-25-0010

道形工場

〒997-0011 山形県鶴岡市宝田3-5-1  
Tel.0235-23-6607

鶴岡ガス

Q 検索



## 鶴岡ガスショールーム



●キッチン●浴室●リビング各種商品  
を取りそろえて、専門のスタッフがお待ちしておりますので  
お気軽にお越しください。Tel.25-0011