



リビング 通信



お客様の街の
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

心と暮らしを整える 日記習慣

家事や仕事で毎日忙しく過ごしている現代人にとって、
日記はオススメの習慣だといわれています。
日記のメリットやつけ方の知識を身に付けて、実践してみましょう。

(3つの「力」が 身に付く日記習慣)

1. 伝達力アップ

整理した感情を文章にまとめていくため、相手に自分の思ったことを簡潔に伝えやすくなります。

2. 記憶力アップ

その日の出来事を振り返ることが脳への刺激に！記憶力の向上や物忘れの防止につながります。

3. 文章力アップ

わかりやすい文章を素早く作成できるようになります。



(3つの「力」が付くと こんなメリットが！)

●脳のトレーニングになる

脳への刺激になり、記憶力が鍛えられるので脳トレにピッタリ！

●ポジティブな感情を抱くことができる

小さなことでもその日起こった良かったことを書いていくと、前向きな精神状態になっていきます。

●ストレス解消につながる

悩みやグチなど、人に言えないようなことも日記なら吐き出すことができるので気分がスッキリ♪



アプリなどの デジタル日記も効果的！

手書きで日記をつける時間がないという人にオススメなのがスマホなどで手軽にできるデジタル日記！手書きとはまた違うメリットがあります。

① 空いている時間に サクッとつけられる

スマートフォン1台でスキマ時間にサクッと書けるのがポイント。わざわざ日記帳とペンを用意する必要がありません。

② 写真添付をラクラク行える

楽しかった思い出や印象深い景色の写真を、ボタン1つで簡単に日記に添付できます。写真と一緒に見返せるのは便利です。

③ 検索機能が便利

過去に行った店の場所や名前を思い出したいとき、キーワード検索をすれば一発で簡単に思い出すことができます。

日記の効果的なつけ方

短い時間でサクサクと

一日の振り返りとなると就寝前に日記をつける人が多いと思います。就寝前に長時間かけて負担になるだけ。10分以内に書き終えるのがおすすめです。



毎日「良かったこと」を3つ書く

些細なことでも良いので、その日起こったうれしかった出来事を3つ書き出してみましょう。ポジティブな気持ちで一日を終えることができます。



初めは少ない文章量から

初めは5行(約100文字～150文字)程度の文章量から始めましょう。最初から長い文章を書いていると負担となり三日坊主になる可能性があります。



知っておきたい！ 食品表示の見方



加工食品の表示の一例

商品の内容を表す一般的な名称。

重量、体積または個数。

表示に従って保存しましょう。

販売者を表示することもあります。

名称	生揚げ
原材料名	丸大豆（遺伝子組換えでない）、食用植物油／凝固剤（塩化マグネシウム）、消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル）
内容量	2枚
消費期限	2025.9.15
保存方法	要冷蔵（1℃～10℃）
製造者	株式会社〇〇〇 +AB 〇県〇〇市〇〇 1-1-1

これは任意表示。遺伝子組換えのもの及び遺伝子組換え不分別のものを使用した場合は、義務表示。

あらかじめ厚生労働省に届け出た「製造所固有記号」が後ろに表示されることもあります。

原材料名の見方



まずは食品添加物以外の原材料、その後に食品添加物。どちらも使用した重量の多い順に記載されているよ。

アレルギーを起こす可能性があるものが含まれている場合、表示が義務付けられているのよ。



必ず表示される8品目

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）



表示が勧められている20品目

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



消費期限と賞味期限の違いは？

消費期限

私のように「アシがはやい（痛みやすい）」食べ物は消費期限よ！期限を過ぎたら食べない方がいいわ。



賞味期限

ボクのように「アシがおそい（傷みにくい）」食べ物は賞味期限だよ！期限を過ぎても、すぐ食べられないということではないよ。



一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう！

万が一の時も慌てずに

地震とガスメーター

地震発生時は、まずは自分や家族の安全を最優先に。万々に備えてガスメーターの仕組みや復帰手順をおさらいしておくで安心です。

地震発生時、ガスメーターは止まります



ガス使用中に震度5相当以上の地震が起きると、ガスメーターは自動的にガスを遮断します。お客様ご自身で行う復帰操作を確認しておきましょう。

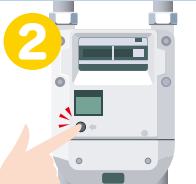
●こんな時もガスを遮断します

多量のガス消費や長時間のガス使用を感じた時

復帰の手順



器具栓・ガス栓をすべて閉める
容器バルブ、ガスメーターの元栓は空いている状態で操作します。



復帰ボタンを押す
押したらすぐに手を離して1～2分ほど待ちます。
※キャップ付きの場合は外してからボタンを押します



文字と赤ランプが消えたら復帰完了
液晶の文字とランプが消えれば復帰完了です。

※復帰しない場合は操作を繰り返さず、LPガス販売店へ連絡してください。

さんまとしょうがの炊き込みご飯

材料（2人分）

米……………2合
さんま……………1尾
塩……………適量
しょうが……………1/2片
水……………360ml
薄口しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
塩……………少々
万能ねぎ（小口切り）……………適量

作り方

- 1 米は炊く30分ほど前にとぎ、ざるにあげておく。
- 2 さんまは内臓を取り除き、塩をふり、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 しょうがはせん切りにする。
- 4 炊飯器に①、水、しょうが、合わせた④の調味料を入れてさっと混ぜ合わせ、②を加えて普通に炊く。
- 5 炊きあがったらさんまを取り出し、食べやすい大きさに身をほぐし、炊飯器に戻して混ぜ合わせ、器に盛り、万能ねぎを散らす。



しょうがの風味が効いたさっぱり味

料理時間
50分

（米をおく時間を除く）