

2026
6月
June

リビング 通信

第278号

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

楽しく歌ってイキイキ元気!

カラオケ 健康法

カラオケは、楽しいだけではなく、
心と体を元気にしてくれる効果があります。
健康効果や、歌い方のポイントに
注目して、もっとカラオケを楽しみましょう!

無理なく、適度に楽しもう!

カラオケは楽しい反面、長時間歌い続けると声帯に負担がかかることも。適度に水分補給をしましょう。

無理に高音を出すのは禁物。自分に合った音域で歌うことで、のどを痛めずに楽しむことができます。



カラオケなら
大きい声が出せる!

心の健康に効果アリ!

落ち込んだときこそ
カラオケへGO!

ストレスを感じると分泌されるホルモンは歌うことで減少すると医学的に実証されています。ストレス発散にもぴったりです!

一生懸命歌えば
ダイエット効果も!

体の健康に効果アリ!

カラオケは
有酸素運動!

腹式発声で10曲続けて歌うと、1km走ったときと同等の有酸素運動効果が得られるといわれています。運動不足な方にもおすすめ!



楽しく歌って健康サポート!

効果的な歌い方をマスターしよう



腹式呼吸で脂肪燃焼!

おなかを膨らませながら鼻から息を吸い、おなかをへこませながら息を吐きましょう。

口を大きく開けて歌う

口まわりの筋肉が鍛えられ、嚥下機能(食べ物飲み込み力)の維持にも役立ちます。

立ち上がって歌う

立った状態で歌うと消費カロリー倍増! 足腰の筋力トレーニングにもなります。

得点機能で遊ぶのも◎

音程やリズムを意識することで集中力が鍛えられ、脳が活性化。脳の老化防止に。

笑顔で歌う

脳内で「幸せホルモン」が分泌され、ストレスが軽減されやすくなります。

ゆっくりとした曲を歌う

バラード調の曲を歌うとリラックスでき、自律神経を整える効果が期待できます。

夏を乗り切るヒント発見!

夏至の風習に学ぶ 夏バテ予防食

日本各地の夏至の風習には、暑い夏を乗り切るための知恵が詰まっています。今回は、各地域の伝統的な食材とその栄養についてご紹介! 食卓に取り入れて、元氣な夏を過ごしましょう!

今年は
6月21日!

一年で最も昼の時間が長くなる夏至。昔の人にとって田植え作業を始める目安でした。田植えを無事に終わると、豊作を願って特別な食べ物を用意したそうです。



地域に伝わる食文化には、夏を元気に過ごす知恵がたくさん!

全国各地

冬瓜

体を冷やす効果があることから、農作業で疲れた体を労わるために食べられていました。



夏バテ予防ポイント

カリウムなどのミネラルが豊富。体の熱を冷ます効果が。

関東地方

新小麦の焼き餅

田植えと同時に小麦を育てる農家が多く、五穀豊穡を願って新小麦の餅を食べる風習が根付きました。



夏バテ予防ポイント

食物繊維やビタミン類が豊富な全粒粉の小麦がおすすめ。

関西地方

タコ

「稲の苗がタコの足のようになりしっかりと根を張りますように」という願いを込めて食べられていたそうです。



夏バテ予防ポイント

疲労回復に役立つタウリンが含まれ、高たんぱく質で、体力維持に!

三重県

ミョウガ

田植えを終えた労いの意味を込めて、この時季に旬を迎えるミョウガが食べられていたそうです。



夏バテ予防ポイント

胃の働きを高め、消化を助ける成分が含まれています。

福井県

焼き鯖

かつて殿様が田植えを終えた農民たちを労い、鯖の丸焼きを配ったことがはじまりとされています。



夏バテ予防ポイント

体力低下を防ぐのに役立つオメガ3脂肪酸が豊富!

京都府

水無月

三角の形は、かつて高級品だった氷を模したものが、暑気払い、小豆には邪気を払う意味があるそうです。



夏バテ予防ポイント

小豆のビタミンB1が、糖質をエネルギーに変え、疲労回復!

ガス機器の 寿命と交換時期



Q ガスコンロ、小型給湯器、ガスファンヒーターの寿命(耐用年数)はどのくらい?

A 「いずれも“10年”が目安です」

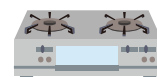
ただし使い方や使用頻度によって寿命に差が出ます。安全のため、日常のこまめなお手入れと、専門業者による定期的な点検が必要です。

Q 寿命が近づいたガス機器は、どうなる? どうすればいい?

A 無理に使用を続けず、修理や買い替えの相談をしましょう!

ガスコンロ寿命サイン

- 点火しにくい
- 不完全燃焼 (炎の色がオレンジや赤)
- 火が途中で消える



不完全燃焼はCO中毒の原因となり、大変危険!

小型給湯器の寿命サイン

- お湯の温度が安定しない
- 使用中に火が消える
- 異音がする



急に熱湯が出た場合は、火傷の恐れも

ガスファンヒーターの寿命サイン

- 点火しにくい
- フィルターサインがなかなか消えない
- 異音・異臭がする



寿命の他、内部のほこり溜まりにも注意

●使用年数に関わらず、不具合や疑問がある場合は、お問い合わせください!

ゴーヤとごまさばのしょうが南蛮漬け

材料(2人分)

- ゴーヤ 1/2本
- ごまさば(切り身) 2切れ
- トマト 1/2個
- しょうが 1片
- 片栗粉、揚げ油 各適量
- A おろししょうが 小さじ1
- B 酒 大さじ1
- だし汁、しょうゆ、酢 各大さじ3
- 砂糖 大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤは切り口からスプーンを入れて種とワタを取り除き、薄い輪切りにする。
- 2 ごまさばは3等分のそぎ切りにして、バットに入れ、Aをまぶしておく。
- 3 トマトは1cm角に切り、しょうがはせん切りにし、Bと合わせておく。
- 4 ①と②の水気をふいて、片栗粉をまんべんなくまぶし、170℃に熱した揚げ油でからりと揚げ、油をきってバットに入れ、熱いうちに③をかけて15分ほどなじませる。

しょうがをダブルで
使うのがポイント



料理時間
40分