2026
9月
September

リビング通信

第281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

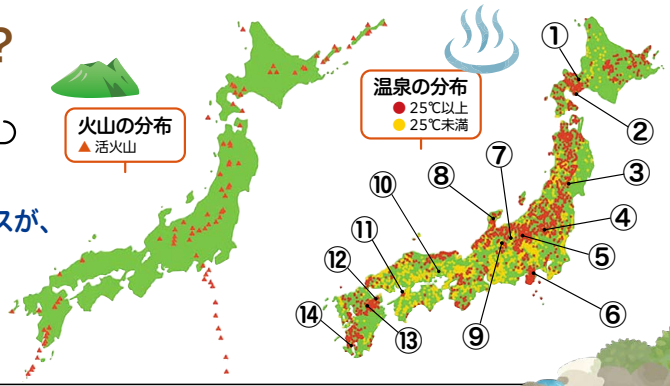
目指せ、温泉マスター！

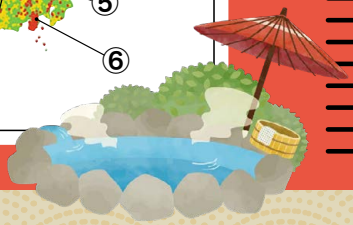
日本人ならではのたしなみ

暑い日が続くこの時季。冷房の効いた部屋で過ごすのもいいけれど、たまには少し足を延ばして、温泉で心と体をリフレッシュしてみませんか？今回は、シルバーウィークのお出かけにもおすすめの温泉地をご紹介します。

どうしてお湯がわくの？温泉と火山の関係

火山の下にたまっている
熱いマグマから出る高温の水蒸気やガスが、
地中にしみこんだ雨水とまざり、
断層などから地面に湧き出て
温泉になります。





目的別に選ぶ！おすすめ泉質の選び方

温泉の泉質は、単純温泉や塩化物泉など大きく９種類に分けられます。
ここでは、目的別に４種類の泉質を紹介します。

子どもと一緒に入るなら 単純温泉

【特徴】温泉が含む化学成分の量が少なく、無色透明なやわらかいお湯で刺激が少ない

【効能】リウマチ性疾患、不眠症、うつ状態など

代表的な温泉
④鬼怒川温泉、⑪道後温泉、⑫由布院温泉

美肌効果を得たい方は 炭酸水素塩泉

【特徴】“美肌（人）の湯”の代表格！不要な角質などを取り除き、肌をなめらかにする

【効能】末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など

代表的な温泉
①支笏湖温泉、③東鳴子温泉、⑦星野温泉、⑬黒川温泉

冷え性が気になる方は 塩化物泉

【特徴】体を芯から温め、保温効果が高く湯冷めしにくいことから“熱の湯”とも言われる

【効能】きりきず、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症など

代表的な温泉
⑥熱海温泉、⑧和倉温泉、⑩有馬温泉、⑭指宿温泉、

動脈硬化が気になる方は 硫黄泉

【特徴】独特の匂いがあり、硫黄成分による血行促進効果が期待できる

【効能】アトピー性皮膚炎、動脈硬化症など

代表的な温泉
②登別温泉、⑤万座温泉、⑨白骨温泉

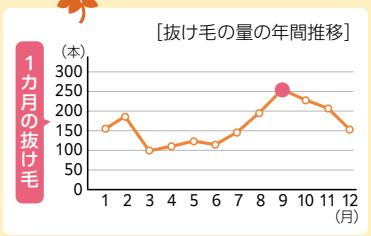
秋に差がつく！

今から始める 頭皮ケア



髪の毛は一日に50～100本程度抜けるのが一般的ですが、秋になると、その量が2～3倍に増えることも。今回は、秋の抜け毛の原因と、今からできる頭皮ケアをご紹介します。

秋は一年で最も抜け毛が増える季節



理由 その1

夏の紫外線ダメージ

頭皮が浴びる紫外線量は顔の3倍ともいわれ、紫外線による炎症が抜け毛を増加させる原因とされています。

理由 その2

髪の成長サイクル

髪は成長期、退行期、休止期というサイクルを繰り返します。秋は休止期に入る髪が増える傾向があり、抜け毛も増えやすいそう。

正常な抜け毛と気になる抜け毛

抜け毛の見極め方！

髪には、正常な抜け毛と注意が必要な抜け毛があります。見極めのポイントは毛根。抜けた髪の毛根をチェックして、気になる場合は、日頃の食事や頭皮ケアを見直してみましょう。



食事で改善

偏った食生活は頭皮にも悪影響！栄養バランスを意識して健康な髪を育みましょう！

亜鉛 — 髪の成長をサポートする
牡蠣、牛肉赤身、豚レバー、ワカメ、ナッツ類、かぼちゃ など

タンパク質 — 髪の主成分・ケラチンを形成
鶏むね肉、鮭、鯖、卵、納豆、豆腐 など

ビタミンC — 血流を改善し、髪の成長を促す
赤パプリカ、ブロッコリー、さつまいも、じゃがいも、柑橘類 など

頭皮マッサージで改善

頭皮の血行を良くすることで栄養が毛根に届きやすくなり、抜け毛対策に効果アリ！



百会（ひゃくえ）
両耳を結んだ線と鼻から頭のてっぺんに向けた線が頭頂部で交差する場所

通天（つうてん）
百会から指幅2本分斜め前にあるツボ

- 親指の腹で心地良いと感じるくらいの強さで押す
- 1回につき5～10秒が目安
- 食後30分・飲酒後、入浴前は避ける

ガスが自動遮断したとき どうする？

マイコンメーターの復帰方法



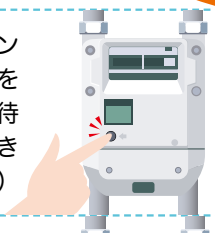
マイコンメーター（ガスメーター）は、震度5相当以上の揺れ・多量のガス消費・長時間のガス使用などの非常時に自動でガスを遮断します。異常がない場合は、以下の手順で復帰が可能です。

復帰の手順

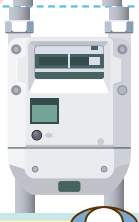
1 器具栓、ガス栓を閉める。容器バルブ、マイコンメーターの元栓は開けた状態にする。



2 復帰ボタンを押し、手を放して1～2分待つ。（キャップ付きは外してから押す）



3 液晶の文字と赤ランプが消えたら復帰完了。ガス栓、器具栓を開けてご使用ください。



※復帰しない場合は、操作を繰り返さず、LPガス販売店へ連絡をお願いします。



牛肉ともやしのピリ辛スープ

材料（2人分）

- 牛薄切り肉 ……120g
- 豆もやし ……80g
- にんにく（薄切り）……1/2片分
- ごま油 ……大さじ1/2
- A
  - 鶏ガラスープ ……400mℓ
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 豆板醤 ……小さじ1/2
- 塩、こしょう ……各少々
- 小ねぎ（小口切り）……1本分

作り方

1. 牛肉は食べやすく切る。豆もやしはひげ根を取る。
2. 鍋にごま油、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら牛肉、豆もやしの順に入れて炒め合わせる。
3. Ⓐを加えて煮立たせ、塩、こしょうで調味して器に盛り、小ねぎをのせる。



