

## CLEAN GAS NETWORK

クリーンガスは、安全で経済的なエネルギー＝LPGガスをより快適にご利用いただくシステムの総称です。クリーンガスネットワークは、クリーンガスをお届けする企業グループが地域のお客様にエネルギーと暮らしの情報をお伝えするコミュニティ・メディアです。

ガスで快適な

# SDGs

ライフ!!

## 快適・健康に貢献するガス床暖

心地よい「頭寒足熱」を実現する床暖房。「理想の暖房」とも言われますが、ガス床暖はとりわけ快適です。足元ぽかぽかで、部屋全体が陽だまりのように暖くなるからです。SDGsの【目標3:すべての人に健康と福祉を】【目標7:エネルギーをみんなにそしてクリーンに】、さらに【目標11:住み続けられるまちづくりを】にも貢献します。

足元ぽかぽか、  
お部屋が  
陽だまりに

ガス床暖(ガス温水式床暖房)は、給湯器で効率よくつくったお湯を、床下のパイプに送って循環させ、お部屋全体をやさしく暖めます。

「頭はのぼせるのに、足元は冷たい」とお悩みの、電気エアコンをお使いのご家庭は、まずは体験してみるようお勧めします。すぐに、いかに快適かご理解いただけます。

ガス床暖のメリットをまとめると、次のようになります。

- 熱の伝導・ふく射・対流で、足元は27℃程度、空間は20℃という理想の暖房を実現する。
- 温風が出ないので、乾燥しにくい。ホコリやペットの毛、ダニなどが舞い上がらない。このため、衛生的・健康的で、お肌やノドにもやさしい。
- 18℃程度の室温でも、ふく射熱により十分暖かいので、イヤな結露やカビが発生しにくい。
- 床に暖房器具を置かなくてもいいので、お部屋が広々と使え、またお掃除もラク。子どもやお年寄りがコードに足を引っかけたり、転んだりするリスクも避けられる。
- 電気式に比較すると…
- それらに加え、電気式と比較すると、定常時より高い温水を流すガス床暖ならではの機能で、スピーディーに快適なぬくもりが得られます。その分無駄なエネルギー消費が抑えられます。
- また、電気ヒーター式の床暖房は、床と体や座布団などが接している面に熱がこもり、低温やけどを起こすケースがありますが、ガス床暖は温度が42℃以上にはならないのでほとんど心配がありません。

ガス床暖は  
スピーディー

## 10年ひと昔 あの時・あの頃 10月のできごと

5年前  
2017年  
(平成29年)

日系英国人のカズオ・イングロが長編小説『日の名残り』でノーベル文学賞を受賞。「(前年受賞の)ボブ・ディランの次に受賞なんて素晴らしい」とコメント(2日)。

10年前  
2012年  
(平成24年)

京都大学iPS細胞研究所所長で教授の山中伸弥がノーベル生理学・医学賞を受賞。ケンブリッジ大学教授ジョン・ガードンとの共同受賞(8日)。

15年前  
2007年  
(平成19年)

郵政民営化がスタート。日本郵政公社は日本郵政株式会社と4つの事業会社に分社化され、日本郵政グループとして新発足した(1日)。

20年前  
2002年  
(平成14年)

フジテレビ系列で雑学バラエティ番組『トリビアの泉〜素晴らしきムダ知識〜』が放送開始。「トリビア」や、番組内で使用される用語「へえ」が流行語に(7日)。

### 住まいのワンポイントチェック 基礎まわり

コンクリートの大きなひび割れや鉄筋の錆汁、それにシロアリを発見したら、黄色信号。早めに点検を受け処置を。5年ごとに、割れ・不同沈下・換気不良の点検をするのがメンテナンスの基本。地震や台風などのあとは、とくに丁寧に点検し、換気口の前には物を置かないようにします。

## 今日から 始められる SDGs 食品ロスを減らそう

食品(フード)ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品。2019年度は570万トン(環境省)に及び、毎日1人お茶碗1杯分が廃棄されています。食材・食品は食べきれぬ量を買ひ、きちんと使いきりましょう。【12:つくる責任・つかう責任】に貢献します。



## コレステロールとは?(善玉編)

前回の「悪玉」コレステロールに対し、今回は「善玉」コレステロールの登場です。善玉の本名は「HDLコレステロール」と言います。

余分なコレステロールを肝臓に戻すのがHDLの役割です。HDLが減少すると、動脈硬化が進んでしまいます。

じゃあ、どうしたら増えるかというと、食事スタイルを改善しましょう。食物繊維の多いメニューを心掛けるとともに、早食い・ながら食いをせず、よく噛みゆっくりと食事をすることが大切です。

すると、大食いやまとめ食いも避けられ、また食事もおいしくいただけます。

悪玉も善玉も自分の体の一部です。節度ある生活でコントロールするように努めましょう。

間違いさがし



下の左右の絵を比べると、5つのちがいがあります。

ちがうところに○印をつけて切り取り、はがきに貼って当社まで送ってください(住所は表面をご覧ください)。

正解者の中から抽選で素敵なプレゼントを差し上げます。

※締切は10月31日(消印有効)。

※店内にも用紙をご用意していますので、皆様どうぞ応募ください。

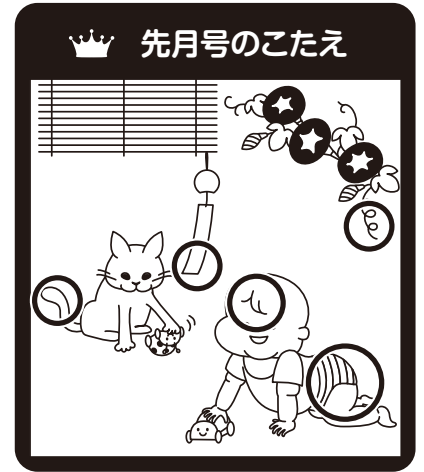
※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

※本紙へのご感想、ご意見もお書きください。

まちがいを5つつけてね



ご応募をお待ちしています!



## きのことベーコンのスープ

きのこたっぷりのクリームスープです。きのこは年中手に入りますが、主に秋から初冬が旬です。肌寒くなる季節にぴったりなクリームスープで、きのこをたくさん食べましょう。

### 材料 (2人分)

エリンギ、しめじ、マッシュルームなど  
お好みのきのこ…200g  
ベーコン…50g  
玉ねぎ…1/4個  
バター…20g  
薄力粉…大さじ1  
牛乳…200cc  
塩…小さじ1

- ① きのこと食べやすい大きさに、ベーコンは細切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを入れて軽く炒める。きのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 小麦粉を入れて、粉気がなくなるまで炒める。水 100cc、牛乳、塩を入れ、ふたをしてとろみが出るまで5~6分煮込む。

きのこには食物繊維、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、代謝をスムーズにするビタミンB1、美肌に効果があるといわれるビタミンB2が豊富。

でも冷蔵庫では、すぐに黒くなったり、萎びたりするので、冷凍するのが長持ちさせるコツです。

水洗いせず、すぐに使えるよう、しいたけやマッシュルームは薄切りに、しめじなどは房を分けて保存しましょう。

また、切ったものをザルなどに並べて、1日くらい干すと旨味がぐんと増します。

クリーンガス・スタッフからひと言

いよいよ今月末締切! ありがとう! 創業60周年! 大還元!!

特賞お掃除ロボット「ルンバ」!

その他、お食事券、ガス代割引券、ハズレなし!

LINEでお友だち登録後、間違い探しを応募してくれた方は当選確率UP!

LINEでは毎月お得な情報やクーポンを配信しています。



LINE  
お友だち登録は  
こちら

さっそくここから応募してにゃ

応募期間 10/31(月)必着分まで

本紙へのご意見やご感想を当社「CGN係」までお寄せください。地域のイベントやサークル活動のPRも募集しています(住所は表面をご覧ください)。

