

ほとめーる

久留米ガス

ほとめーるに関するお問い合わせ

tel.0942-36-2602
〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室やカルチャー教室の情報が盛りだくさん！

2021 vol.30

「これで痩せた！」私のダイエット方法

永遠のテーマ、ダイエット！皆さんからいただいた、いろんなダイエット方法で私のダイエット魂にも火が付きました(笑)



糖質制限ダイエット

ま ず、糖質制限をしました。お菓子や麺類など糖質を多く含む食べ物をやめて、買い物にも気をを使うようになり、1日2食にしたらマイナス10キロも痩せました!!洋服のサイズも変わって嬉しかったです!

49歳 主婦

規則正しい食生活ダイエット

三 度の食事をきちんと摂り、間食をしないことを心がけました。それに加え、1日5000歩以上のウォーキングをし、毎日6時台の「NHKラジオ体操」を観ながら、いっしょに体操をしています。

82歳 主婦

登山で鍛えてダイエット

な んといっても登山です。広い空と緑を眺めながら、頂上で飲むコーヒーは格別です。その時は、おやつも罪悪感なく食べることができ、健康的に痩せることもできるので最高ですね!

47歳 主婦

レコーディングダイエット

私 が実践しているのは、レコーディングダイエットです。1日の摂取カロリーを毎日記録することで、意識してカロリーオーバーにならないように心がけました。そのおかげで、2ヶ月で3キロ痩せました!

33歳 会社員

次号掲載 私の忘れられない青春の思い出

応募方法

下記の必要事項を記入のうえ、郵送にてご応募ください。

- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業
④電話番号 ⑤その他ご感想など

宛先

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089
久留米ガス株式会社
「ほとめーるプレゼント係」

期限

2021年9月15日(水)必着

＜個人情報の取り扱いについて＞

ご記入いただいた個人情報は商品の発送及びご連絡先以外には一切使用致しません。当社が責任を持って安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。【ご注意】抽選や当選に関するお問い合わせはお受付致しません。弊社にご郵送いただいた書類等はご返送いたしません。当選商品の交換、換金、返品には応じかねますので、予めご了承ください。当選発表は商品の発送を持ってからさせていただきます。

抽選で10名様に QUOカード

500円分プレゼント!

さらに、次回掲載された方には
プラス500円分プレゼント!

※住所・名前は掲載致しません。

ご家庭でも美味しく出来ちゃう おすすめレシピ

【豚肉ともやしの塩麴炒め】

材料

2人分

酒 大さじ1
塩麴(下味用) 大さじ1
(味付け用) 大さじ1
豚こま切れ肉 300g
もやし 1袋
ニラ 2束
ごま油 大さじ1

作り方

- ①豚肉を一口大に切って、酒・塩麴をもみ込んで1時間ほど冷蔵庫で寝かせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し豚肉を焼く。
- ③豚肉に火が通ったら、もやし・塩麴を加えて炒め、最後にニラを加えてサッと炒めたら出来上がり!



ご飯にも、晩酌の一品としても箸が進む絶品簡単レシピです♪

レシピ提供

サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

今回の豚肉ともやしの塩麴炒めに使用した「塩麴」は麴(こうじ)の甘い香りとまろやかな塩味が特徴の醗酵食品です。国産原料100%の塩麴。塗っても漬けても焼いても美味しい、麴から生まれた醗酵調味料です。肉、魚の塩焼きに!野菜の漬け込みに!

【住】福岡県久留米市梅溝町高海1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



豆腐で美味しく身体づくり!

夏から秋にかけての豆腐の活用法



夏

夏バテ予防

豆腐は冷たいまだと「陰」の食材と言われており、食べると身体を冷やすと言われていいます。日本人が夏に冷奴を食べるのは理にかなっているんです。暑くて火照った身体を冷奴で冷やしてあげましょう。ただ、女性は冷やしすぎるとあまりよくありませんので、生姜などの薬味で温活を忘れずに豆腐作りに使われる「にがり」は天然のものでしたらミネラル豊富で夏バテ予防に活躍します。良質な天然にがりをお料理に活用し、ミネラル不足を補いましょう!



糸島のまたいちの塩の「にがり」は当協会でも販売しております。海水から作られたミネラル豊富な天然にがりです。豆腐作りのほかに、煮込み料理やごはんを炊くとき、お風呂に入れたり、活用法がたくさんです。
当協会販売価格 475円(税込)

残暑

ホルモンバランスを整えよう

季節の変わり目や朝晩の気温差が激しいとホルモンバランスが乱れがちに……。そんな時は大豆に含まれる「大豆イソフラボン」を意識して食事に取り入れましょう。1日の目安は豆乳ならコップ1杯、豆腐なら1/4～1/2丁です。朝の牛乳を豆乳にかえたり、豆乳スープにしたり、味噌汁に豆腐や油揚げを入れたりすると気軽に大豆製品を摂取できます。

豆腐や豆乳、おからなどの活用法を学びたい方

【とうふ和みごはんマイスター認定講座】

当協会では「豆腐をキーワードに食卓を笑顔する」を伝える活動をしています。豆腐や豆乳、おからのほかに食材のバランス、調味料の基礎知識などを学んで料理レッスンも12品学べます。食卓を担うお母さん、「未来のお母さん」の婚活中の女性、豆腐が大好きな方へおすすめです。受講後に認定書もお渡しいたします。一家に一人「とうふ和みごはんマイスター」を♪



一般社団法人 とうふ和みごはん

【レッスン会場・事務所】090-3419-9761(戸山)
※電話に出ないときは留守電へお願いします。
佐賀県三養基郡みやき町白壁1311-1
最新情報はInstagramでチェック!フォローをお待ちしております。



久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup! / オンラインに取り組む活動団体 Vol.01



●オンライン会議の様子(地域活動応援塾 × みんなでワハハ × ランタナ × みんなる)

市

民活動・地域活動・近隣活動を促進・応援する人材の掘りおこし、居場所づくり講座の開催、事例紹介、様々な地域活動の応援・支援などを行っています。

地域活動応援塾・くるめ

tel.090-9488-7308 (江上)

久留米市篠山町164-3
設立 2015年3月20日
会員 個人会員 25人
e-mail musouk7@gmail.com (江上)

会員募集中!

WEBコラム
(取材記事)



Facebook
グループページ



地域活動応援塾・くるめ

オススメ! / くるめのグルメ



ランチ限定!【スペシャルランチプレート】1,089円(税込)

気

軽にお客様にご利用して頂きたい。お客様に「第二の食卓」と思って頂きたい。という想いで料理を作り続けるSECONDO。シェフのこだわりが詰まったパスタやピザ等のイタリアンを中心に、オリジナリティあふれるメニューが魅力の店舗です。ランチ限定のスペシャルランチプレートは、破格のお値段でボリューム満点。事前のご予約でデザートサービスをもらえるのは嬉しいですね。

SECONDO WINE MEAT ITALY tel.0942-34-7795

福岡県久留米市東町38-31
ひかりビル1F

【営】ランチ11:30～15:00
ディナー17:00～25:00

【休】不定休

※営業時間変更する場合が御座います。事前にお電話にてご確認下さい。



事前のご予約で
デザートサービス
※前日まで