

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 久留米市東藤原町1089
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室の情報が盛りだくさん!

2024 vol. 41

【おすすめの日用品】

今回は、日用品の中でも「これは！誰かに勧めたい」という一品をご紹介します。たくさんご応募いただきありがとうございます。



アクリル伸びラップ
シリコン伸びラップ
手袋型のゴミ袋
万能分別はさみ
繰り返し使える粘着クリーナー

シリコン伸びラップ

洗って繰り返し使えるシリコン製のラップです。冷凍保存や電子レンジ調理はもちろんですが、私は瓶のフタを開ける時の滑り止めに使っています。100均でも買えてとても便利です。(38才・会社員)

手袋型のゴミ袋

ビニール手袋とゴミ袋が一つになった優れもの！直接触りたくない排水溝のゴミをビニール手袋で回収し、そのままひっくり返して、持ち手の口を縛って捨てられます。(49才・会社員)

万能分別はさみ

1本のはさみで、牛乳パックやペットボトル、アルミ缶、ガス抜き、注ぎ口のキャップがはがし、シールやフィルムはがしなど多岐にわたって活躍してくれる万能はさみです。(60才・主婦)

繰り返し使える粘着クリーナー

AKR1粘着式クリーナーは、粘着シートを使わずに、埃や髪の毛、ペットの毛などを取る事ができ、しかも水洗いすれば何度でも使えます。粘着力が落ちてきたら、ぬるま湯で洗い干すだけで粘着力が戻ります。経済的にもGood! (21才・学生)

次号掲載 時短・簡単1品料理

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 久留米市東藤原町1089
久留米ガス株式会社
「ほとめーるプレゼント係」

期限

2024年6月15日(土)必着

〈個人情報取り扱いについて〉

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け致しません。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。当選商品は商品の発送をもってかきさせていただきます。

次回掲載された方には

QUOカード
500円分プレゼント!

※住所・名前は掲載致しません。

時短・簡単・絶品レシピ 醤油麹のアヒポキ

【材料2人分】

- ・アボカド …………… 1個
- ・マグロ …………… 160g
- ・きゅうり …………… 1/2本
- ・レモン汁 …………… 小さじ1

【タレの材料】

- ・醤油麹 …………… 大さじ2
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・わさび …………… 小さじ1/2
- ・砂糖 …………… 小さじ1/4
- ・白ごま …………… 適量

【作り方】

- ① マグロとアボカド・きゅうりを1.5cm程の角切りにします。
- ② アボカドは、レモン汁をかけて色止めをしておきます。
- ③ ボウルに醤油麹・みりん・ごま油・わさび・砂糖・白ごまを入れて混ぜます。
- ④ マグロに③のタレを半量加えよく混ぜ、味を馴染ませる為に15分程冷蔵庫に寝かせます。
- ⑤ 食べる直前に③の残りのタレ半量とアボカドをさっくりと混ぜて完成

醤油麹のアヒポキは酒の肴としてもよし！
ご飯の上に乗せて、アヒポキ丼でもオススメです



レシピ提供 サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

麹の甘味に醤油の旨味をプラスした万能調味料です。九州地方の生醤油を使った無添加タイプの醤油麹!肉や魚、野菜などの素材の味付けや、料理の調味料、タレ・ドレッシングなど、アイデア次第で様々なお料理にお使い下さい。

〒福岡県久留米市梅瀬町高南1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



今年の夏こそ! ダイエット成功!

まもなく夏本番。ダイエットを意識されている方は「ダイエットの情報がありすぎて何がいいのかわからない」「結局リバウンド!」という声も聞かれます。そこで、ダイエットの前提として、減量は1か月に1.2kgで行う事をオススメします。体重を1kg減らすには、およそ7000kcalの削減が必要とされています。つまり1か月で体重を1kg減らすには、7000kcal÷30日で、1日およそ230kcal減らす必要があります。これは毎日、6枚切りの食パン1.5枚分を減らす計算となります。



炭水化物を“少し控えて”たんぱく質をとる

炭水化物ダイエットは、確かに痩せます。炭水化物が少なくなると、エネルギー不足を補うために体内に蓄積されている中性脂肪を分解して、新しいエネルギー源を作り始めるからです。しかし炭水化物の不足は、集中力の低下や疲労感の原因となるので注意が必要です。



厚生労働省では、炭水化物の摂取目標量を、摂取する総エネルギーのおよそ50～65%としています。1日の摂取カロリーが2000kcalであれば、そのうち1000～1300kcalを炭水化物でとるイメージです。しかし普通の食生活では、炭水化物の摂取目標量をオーバーしてしまいます。炭水化物を少し控えて、たんぱく質を積極的にとる食生活が、健康的なダイエットにつながると思います。食のしかたもダイエットに関係します。まず大切なのは、よく噛むことです。食べ物をそしゃくすると口の中の刺激が脳に伝わり、「神経ヒスタミン」という物質が分泌されます。この神経ヒスタミンが満腹中枢を興奮させ、満腹と感じさせてくれるため、よく噛む事で食べ過ぎを防いでくれます。

また、食事にかかる時間の長さや食べる順番も、ダイエットの重要な要素となります。空腹時の早食い、いきなり大量の炭水化物を摂取、食事の最初に糖質を沢山とったりすると、血糖値が一気に上昇します。すると、すい臓から大量の「インスリン」が分泌され、血糖値を抑える方向に作用し、血液中の糖を脂肪細胞に取り込むよう促します。そのため、余った糖が脂肪のためにため込まれ、体脂肪の蓄積の原因になります。ですから食事の際は、野菜や副菜などのおかずから食べましょう!

たんぱく質って?…筋肉や血液の材料

たんぱく質を効率よく摂ることで基礎代謝が上がり痩せやすい体になります。1日に必要な量は平均60gで、不足すると筋肉や基礎代謝の低下で太りやすくなります。ただし…たんぱく質も食べ過ぎは太ります。



たんぱく質の正しいとり方!

- ① 3回に分けてごまめにとると痩せやすい
…たんぱく質は体内に溜めておくことが出来ない栄養素なので、消化できなくなると脂肪に蓄積されます。
- ② 1食の摂取目安は握りこぶし1個分
…エネルギーに変える最適な量が体で吸収出来る量は20gです。
- ③ 1日3品が理想
…痩せるために必要です。

肉 たんぱく質、ビタミン
魚 EPA、DHA
大豆 イソフラボン

そして忘れちゃいけないのが炭水化物とたんぱく質をセットで摂ることです。たんぱく質を筋肉に変えるのに炭水化物の摂取が必須です。

さあ!! 今年理想の体を目指して
Let's try DIET!

久留米市市民活動サポートセンター みんなる pickup! / 自転車を楽しみ、地域の魅力を発見!

サイクルイベントをゆる〜く開催しています



フェイスブック

会員さま募集中です

活動内容

自転車で筑後地域を楽しもう!という集まりです。自転車の視野を広げるために様々な活動をしています。年齢層も幅広く募集していますのでお気軽に「フェイスブック」にアクセスしてみてください。

開催日&活動場所

3か月に1回ぐらゐのペースでライドイベントを開催! 街乗り自転車でも一緒に走れるコースを、一緒に意見交換しませんか?



問合せ tel.090-1083-2559(執行)

chic.chikugo@gmail.com ◯設立/2015年 ◯会員/18人

オススメ! / くるめのグルメ

西鉄久留米駅から徒歩3分とアクセス抜群!

古民家レストランで、ゆっくりとお寛ぎ頂けます♪

お客様の食べたいお料理、ご予算、ご要望は柔軟に対応しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。また、喜多屋、鍋島をはじめとした福岡、佐賀の地酒や各地の日本酒も豊富に取り揃えています。



【ランチ】ランチには小鉢2品、お刺身、茶碗蒸し、デザートが付きです。

●ひれかつ膳 1,800円 ●お刺身膳 2,100円

●天ぷら刺身膳 2,300円 ●天ぷら膳 1,500円

《おまかせミニ会席2,600円》

【ディナー】《おまかせ会席 3,500円 ● 4,500円 ● 5,500円〜》

※5,500円以上のコースは前日までのご予約をお願いします。

ディナーメニューは、日替わり単品メニューもご用意しております。

※価格は全て税込みです。

和ダイニング ひらかわ tel.0942-27-8101

久留米市東町88番地

【例】ランチ/11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

ディナー/17:30~22:00(ラストオーダー21:30)

【例】日曜日、祝日等お休みの際は休日でもご相談に応じてます。

【例】あり

