

ニイヤだより

営業日
平日 8:30~17:00
定休日
土曜・日曜・祝日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

暑い日が続いております。お変わりなくお過ごしでしょうか？ここまで暑いと日中の外出は体に毒ですが、出かけなければならない時は近所でもマイボトルをもっていつでも水分補給ができるように準備を整えてから出かけるようにしましょう。

また、のどの渇きを感じていなくても起床時、外出前後、入浴前後、就寝前は意識的に水分を補給をしましょう！

まだまだ暑い日が続きますので、よく食べ、よく寝て、よく笑って^-^/ お体ご自愛ください。

コレステロール値・中性脂肪値を改善しよう！

脂質異常症を改善することは、動脈硬化がまねく、致命的な血管病を防ぐことにつながります。脂質異常症とわかったら、生活をどのように改善したらよいのか紹介したいと思います。

①体重管理 BMI(ボディ・マス・インデックス:体格指数)が22(標準値)に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。自分のBMIを計算し、25を超えている場合は、22を目標に、まずは今の体重を3%減らすようにしましょう。体重を少し減らすだけでも内蔵脂肪は減っていきます。

自分のBMIの計算方法 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=自分のBMI (※普通体重: BMI 18.5~25未満)

体重が増える三大原因

1. 食べすぎ・飲みすぎで摂取するエネルギーが使うエネルギーより多すぎて、あまったエネルギーが脂肪に変わり体のためこまれているため。

②むやみに摂取量を減らすと、筋肉が衰え基礎代謝量が減ってしまい太りやすくなってしまうので気をつけましょう。

2. 筋肉が衰え、じっとしてても消費される基礎代謝量が減っているため。

3. 運動不足で消費するエネルギーが少なくなっているため。

☆運動量を増やせば筋肉が増え、基礎代謝量も上がり脂肪がたまりにくくなります。

②運動 汗ばむくらいの運動には大きな治療効果があるそうです。運動量を増やすことで体型の変化だけでなく、血液の状態も確実に変化していきます。運動のなかでも、ウォーキングやサイクリングのような有酸素運動は、体内の脂肪を燃焼させる効果があるため、脂質異常症の改善に有効です。

③脂質異常症の程度もいろいろです。動脈硬化が進んでいる場合、無理をすると運動中に狭心症や心筋梗塞の発作を起こす危険性もあるので、頑張りすぎないようにしましょう。暑い日は涼しい時間帯に、水分補給も忘れずに！

☆運動する時間がない場合は、買い物や通勤の距離にもよりますが、1~2kmの距離なら歩いて20~30分です。このときだけは、ぶらぶら歩きではなく、歩幅を広めに速足で！お尻に気持ち力を入れて、背筋を伸ばして姿勢よく！きびきび動くをモットーに！まずは、近所を1周でも良いので歩いてみてはいかがでしょうか？最近はテレビでYouTubeが見られるものも多くなってきました。なので暑い日は無理して外に出るのではなく、家の中でYouTubeでラジオ体操を流しながら一緒に体操してもよいと思います。

③たばこ 喫煙が動脈硬化をすすめる大きな要因になります。1日20本以上吸っていた人でも、年齢にかかわらず、禁煙後1~4年で動脈硬化性の病気で死亡するリスクは半減することが明らかになっています。今さらやめても遅いということはありません。少しでもやめたいという気持ちがあれば、ぜひ禁煙に取り組んでみましょう。

☆健康でいることが、自分にとっても、家族や周りにいる方にとっても本当に有難いことだと思うので、家の周りを少し歩いてみたり、家の中でストレッチをしてみたり、禁煙してみたり、できそうなことがあったら毎日でも良いので取り組んでみてはいかがでしょうか。

住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

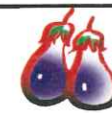
Niya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

〒252-0246 相模原市中央区水郷田名2-2-8

ニイヤガス料金
(2026.5 20検針分~)

基本料金	¥1,760(¥1,600)
0.0~10.0㎡	¥693(¥630)
10.1~20.0㎡	¥682(¥620)
20.1㎡~	¥671(¥610)

※()カッコ内は税抜価格です。



鶏むねと秋なすの油淋鶏



材料 (3~4人分)
鶏むね肉 400g
なす 2本
酒 大さじ1と1/2
片栗粉 大さじ3
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ3~4
お好みで
小口ねぎ 適量

【A】油淋鶏のたれ
長ねぎ 1本
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ
さとう 大さじ2
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ4
白いりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

- ①【A】油淋鶏のたれを作ります。
長ねぎは、みじん切りにします。にんにくとしょうがは、すりおろします。
大きめのボウルに【A】の材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
- ②なすは、ヘタを取り、縦半分に切り、細かく深めに切り込みを入れたら、2~3cmの厚さに切って水にさらします。
- ③鶏肉は、皮を取り、一口大のそぎ切りにします。ポリ袋に入れて、塩、こしょう、酒を加えて揉み合わせ、袋の空気を抜き15分くらいつけておきます。
- ④②のなすをペーパータオルなどで水けを拭き取り、フライパンに並べてサラダ油大さじ1~2を回し入れ、フタをして中火(180度)で、なすを両面蒸し焼きにします。なすがトロツとしてきたら、①のボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ⑤③の袋に片栗粉を入れ、鶏肉全体にまぶします。④のフライパンに鶏肉を並べてサラダ油大さじ1を足して中火で両面をこんがりと焼きます。
焼き上がった④のボウルに加えて混ぜ合わせます。
- ⑥器に盛りつけ、お好みで小口切りにした小口ねぎを散らします。



鶏むね肉は、高たんぱく、低カロリーなので健康志向の方におススメです。

LPガスを安全安心にお使いいただくために「地震時の対応」

- ①まず、身の安全を確保し、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- ②揺れがおさまったら、火の始末をしましょう。ガス使用中に強い地震(震度5相当以上)が起きたときは、ガスメーターが自動的にガスを遮断します。但し、地震発生時ガスを使用していない時は遮断しません。
- ③避難するときやガス漏れ、ガスの臭いがするときは、ガスの使用をやめて、器具栓、ガスの元栓、メーターガス栓および容器バルブをすべて閉めて弊社にご連絡ください。詳しくは別紙パンフレットをご覧ください。

【灯油の配達日のお知らせ】

5~11月 金 9~12時
12~4月 月・水・金 9~12時
※配達にはポリ2缶(18L×2缶)からお伺いいたします。

配達には予約制です。前日までにご注文ください。悪天候、配達日が定休日の場合は配達日が変更になります。

石油情報センターは、公平かつ公正な立場で、

一般消費者、産業界の石油製品ユーザー、石油関連事業者などに石油に関する情報を様々な形で提供しています。

一般財団法人日本エネルギー経済研究所石油情報センターでは、消費者の関心が高いガソリン、灯油、軽油、LPガス、オートガスの小売価格動向などを全国レベルで定期的に調査しています。常日頃から、情報を提供することにより、小売価格への理解促進をすすめ、石油製品の国内流通の適正化を図ることを目的としています。LPガス料金は販売店によって異なりますが、安全安心に使っていただくための保安管理費も含まれおります。このデータを参考に極端に安いガス料金の売り込みなどにはご注意ください。

平均価格(税込)	5㎡あたり	10㎡あたり	20㎡あたり
全国	¥5,968	¥9,785	¥17,022
関東	¥5,607	¥9,227	¥16,217
ニイヤ	¥5,225	¥8,690	¥15,510

2026.7.31 LPガスについて困ったときは、
弊社もしくは神奈川県LPガスお客様相談所
☎0120-244-566
平日8:30~17:00 土10:00~16:00 ※日祝休

LPガス設備点検調査のお知らせ

③ 悪質なガスの切替勧誘・給湯器などの点検詐欺にご注意ください。

保安センターの点検員は、社名入りの軽自動車に、背中に大きく保安センターの名前の入った制服を着用しています。点検を受ける前にご確認ください。ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。

弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。

下記の住所のお客様はR8年7月~9月より点検開始予定となっております。ご協力お願いいたします。

点検は、国に登録された下記の調査機関(保安センター)に委託しています。訪問日は保安センターより事前に書面にてご案内させていただきます。ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検調査は無料です。費用をいただくことはありません。

◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

【点検該当エリア】

- ◎愛川町中津一部(6月より順次点検中です)
- ◎相模原市中央区横山台、緑区二本松
- ◎小田原市小竹

ご連絡先(委託調査機関)

(株)神奈川県エルピーガス保安センター 相模事務センター
〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17
TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

