

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。

災害の多い夏でした。令和8年熊本地震、千葉豪雨、各地で災害級の大雨が降りたくさんの方が被害に遭われました。この度の災害により被害に遭われたみなさまに、心からお見舞い申し上げます。一日も早く安心して過ごせる日が来ますよう、心よりお祈りしております。

今回の災害でも想定外のことがたくさん起こりました。だからこそ、災害から学び、平時から最低限の災害対策は必要だと改めて感じました。今できる備えは、できる限り整えておきたいと思います。

☆☆☆☆☆ ストレスフリー！楽しみながら食生活を改善しよう！ ☆☆☆☆☆

健康診断でLDL(悪玉)コレステロール値が異常だったため、食生活を改め、通勤を自転車に代えてみました。3ヵ月が経過したので再検査に行ってきました。結果は、LDLコレステロール値が193→136に減っていました。とりあえず安心。でも、まだ少し数値が高いので、120以下を目指してこれからも今の生活を継続したいと思います。

健康診断の合間にプチ健康診断もかねて献血にも行きたいと思っています。

「一汁三菜」伝統的な和食の特徴をいかして健康寿命をのばしましょう！

食事は、適量をバランスよくとるのが良いといわれています。バランスよくとるには、和食の「一汁三菜」主食、主菜、汁物、副菜1～2品を基本に献立を立てると理想的な食事に近づきます。

①主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主に糖質エネルギーの供給源です。主食はごはんがおすすめです。

ごはんに含まれる糖質はゆっくり分解されていくので、血糖値を急上昇させる心配がありません。

②主菜は、魚や肉、卵、大豆製品などで、良質なたんぱく質や脂肪の供給源です。できれば魚をメインにしましょう。

刺身や焼き魚などは、油も使わず、調理も簡単で食べやすくてヘルシーです。特に青背の魚の油にはLDLコレステロールを低下させる作用があるのでおすすめです。

③汁物は、みそ汁やすまし汁、スープなどです。主菜や副菜のボリュームやバランスによって具材などは調整しましょう。

④副菜は、野菜や根菜類、海藻やキノコ類、豆・豆製品などで、主食(米、パン、めん類などの穀類)と主菜(魚や肉、卵、大豆製品など)に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割があります。時間のあるときに何種類か作り置きしておく調理の手間が省けます。

⑤牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食事が楽しい時間になるように、手作りにこだわりすぎず、外食や加工食品、調理食品などを上手に組み合わせて、ストレスにならない程度にバランスの良い食事を心がけましょう。味わいながらゆっくりよく噛んで食べることも忘れずに！

☆この3ヵ月間、朝昼晩三食食べて、間食はほとんどしませんでした。ストレスもなく充実感があって楽しかったです。始めは食生活を変えるのは大変だろうな?と思いましたが、副菜は休日に何種類か作り、食事の時に小鉢に盛り付けるだけにしました。あとは、食事の始めに食べるキャベツのサラダを週に2～3回、2～3日分まとめて作り、毎食作るものは主菜と汁物、夜だけぬか漬けをプラスしました。主菜も魚メインなので、焼くか煮るだけで、毎日、基本和食なので、油や調味料もあまり使うこともなく、買い物もほとんど行かずお財布にも優しく、献立を考えることも少なくなり精神的にも楽になりました。近頃は、食事が豊かになったような気がします。改めて、和食の素晴らしさを感じました。

それから、貧血検査もあまり良くなかったので、鉄分が補給できるようにぬか漬けに、南部鉄器でできたなすを2本入れてみました。お味噌汁は南部鉄器の小さな片手鍋で作っています。南部鉄器の鍋は少し重いですが、お味噌汁はまろやかで美味しく出来ます。次回の健康診断では貧血検査の結果も良くなっているといいなあ?と楽しみです。

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

Niiya 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。



副菜の作り置き

ひじきの煮物



材料(作りやすい量) 作り方

乾燥芽ひじき 25g ①大豆をやさしく水で洗い、豆の4～5倍の水に6～8時間程度つけ、吸水させます。つけ水のまま、中火で煮ます。沸騰したら弱火にし、表面に出てくるアクを取りながら、豆の芯が柔らかくなるまで20～30分煮ます。③豆が水面から出ないように、時々水を足して常に煮汁が豆にかぶる状態にします。鍋の中から豆を数粒取り出して芯まで煮えているか確認します。煮上がっていたら豆をざるに上げます。
にんじん 1/2本 ②鍋にひじきと、ひじきの50倍位の水を入れて強火にかけます。沸騰したら弱火で2～3分茹でます。ひじきをざるに上げて、水で洗い、しっかり水けを切ります。
油揚げ 1枚(50g) ③ザルに油揚げを広げて、両面に熱湯を均一に回しかけて油抜きをします。水けを切ったら、縦4等分に切り、5mm幅に切ります。
ちくわ 2本(50g) ④にんじんは、千切りにします。ちくわは、縦半分に切り、薄切りにします。
大豆(乾) 50g ⑤鍋に油を熱して、にんじんを炒めます。ひじきを加えて軽く炒めます。水を加えて煮立たせたら、油揚げ、ちくわ、大豆、酒、砂糖を加えて再び煮立ったら弱火で5分煮ます。しょうゆとみりんを加えてひと混ぜしたら、落としぶたをして弱めの中火で25分くらい煮汁が少し残るくらいまで煮ます。
※水煮大豆の場合は 100g ☆油で炒めず、直接調味料で煮れば、低カロリーでさっぱりした味わいに仕上がります。

神奈川県LPガス物価高騰対応支援金(第9期事業)実施のお知らせ

令和8年7月から9月分のLPガス使用料金への遡及支援として、LPガス販売事業者を通じて令和8年10月又は11月中のLPガス料金ご請求分から最大1,740円(税抜)の値引きを行います。支援対象は、令和8年8月末までに販売契約を締結している一般消費者の方となります。弊社は10月実施予定です。

東京都家庭等に対するLPガス価格高騰緊急対策事業実施のお知らせ

LPガスを利用する家庭等の負担軽減に向けた緊急対策として、販売事業者の協力を得て、1世帯あたり事業実施期間中に最大4,500円(契約期間によらず)を令和8年8月から令和9年4月検針分の使用料金から値引きさせていただきます。弊社は9,10,11月(各月1,500円(税抜)値引き)実施予定です。

【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
※配達はポリ2缶(18L×2缶)からお伺いいたします。

配達は予約制です。前日までにご注文ください。④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	¥5,991	¥9,822	¥17,118
関東	¥5,620	¥9,238	¥16,286
ニイヤ	¥5,225	¥8,690	¥15,510

2026.8.31 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

④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8月～10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。

ご連絡先(委託調査機関)

【点検該当エリア】

◎相模原市中央区横山台、緑区二本松

◎小田原市小竹

(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 フリダイヤル 0120-306-770

