

日々の安心な生活を守るために、
いざという時のために。災害時の対策を!

岡重の防災用品

HONDA POWER PRODUCTS 緊急時でも長時間運転可能!ご家庭のプロパンガスで電気が作れます。 **YAZAKI**

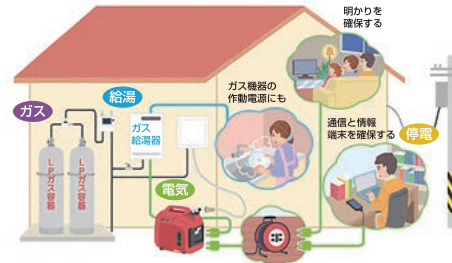
EU15iGP+



ご家庭のコンセント同様
幅広い電気機器に対応

定格出力 **1500VA** 乾燥質量 **21.0kg** 運転時間 **約74時間**
※LPガス50kg管器

販売価格 **¥285,000** (税抜)
本体価格 ¥275,000 + 取付工事費 ¥10,000



EU9iGP+



正弦波インバーターで
パソコンなどにも安心

定格出力 **900VA** 乾燥質量 **13.4kg** 運転時間 **約110時間**
※LPガス50kg管器

販売価格 **¥195,000** (税抜)
本体価格 ¥185,000 + 取付工事費 ¥10,000

LPガスは災害に強いエネルギーです

災害時にはガソリン・カセットガスの調達が困難です。長時間の発電には適さない上、メンテナンスも手間になります。このような課題を解決できるのがご家庭のLPガスをそのままの発電機です。

モリタ宮田工業

キッチンアイ

販売価格 **¥9,000** (税抜)

消火薬剤がお酢と食品原料
環境や身体にも安心 片付けも簡単
2色バリエーション



MVF1HAR

MVF1HAG

アルテシモ

販売価格 **¥5,800** (税抜)

美しい塗装
アルミだから軽い
余裕の消火力 10型消火器



お宅の消火器は大丈夫?

「使っても安心、使わなくても安心」の防災器具。
弊社ガスをご使用のお客様に消火器をリースしております。

廃棄消火器の申し込みは
1本につき、1本無料
引き取りいたします。

リース開始から
5年経過後は
新品に交換いたします。

期間中、火災のために
使用された時は、薬剤
充填を無料で行います。

野菜の保存食 カゴメの安心感と美味しさを。

販売価格 **¥3,000** (税抜)



二人世帯で三日分、家庭内備蓄に最適なサイズです。
製造日から5.5年の賞味期間が可能です

セット内容 野菜一日これ一本長期保存用 190g 6本
野菜たっぷりスープ160g トマト・かぼちゃ・豆 各種2個

家庭内備蓄に
オススメ

長期保存用



尾西のごはんシリーズ

販売価格 **¥4,200** (税抜)



炊きたてご飯のおいしさをそのままに急速乾燥した
「アルファ米」を使用。5年常温保存が可能。

セット内容 五目ごはん・わかめごはん
ドライカレー・チキンカレー 各3個

Okaju通信

2019 Autumn

当社ガス部までお気軽にお電話ください

TEL 0544-27-6111

富士宮市ひばりが丘698



あなたの毎日に彩りと安心を。

岡重株式会社

岡重は地域社会の安心・安全を願い、
「動くこども110番」活動に取り組んでいます



Okaju通信

Vol.14 2019 Autumn

あなたをやさしくする暮らしの知恵がいっぱい

秋のめぐみに誘われて。





秋のめぐみに誘われて。

みのりをもたらしてくれるこの季節。
食と運動をふんだんに取り入れ
充実した毎を送りましょう。

歩幅やスピードで
ジョギング同様の効果も
期待できます

小さなお子さまにも
お手軽です

親子の会話も
弾みますよ



自分にあった方法で

目的別ウォーキング方法

ダイエット

腕の角度は90°に保ち、しっかりと振る。やや早めのペースで歩く。脂肪燃焼効果を高めるため、1回20分以上歩く。坂道を選ぶと効果的。



ストレス解消

ゆっくりペースでリフレッシュ！歩幅を広く、腹式呼吸をしながら歩く。自然を感じられる場所なら、さらに効果的。



肩こり解消

足裏の指の付け根にある肩こりのツボを刺激するように指裏でしっかり地面を蹴り上げるように歩く。腕の角度は90°に。肩甲骨を寄せるように腕を振る。



腰痛緩和

背中を反らさず、腹筋を意識して歩く。やや早めのペースで、歩幅を広く腰からしっかり動かす。寒い時期は腰まわりの冷え対策をして歩く。



八角の香りで中華風に。
ほくほく銀杏がたまらない！

銀杏入り 中華風おこわ

材 料 (4人分)

豚の角煮		カラメル	A
豚バラ肉 200g(2cmに切る)		砂糖 大さじ1/2	水 1と1/2カップ
長ネギ 1本		油 小さじ1/2	酒 大さじ1
生姜 薄切り3枚		もち米 3合(450g)	醤油 大さじ1と1/2
八角 3かけ		銀杏 20個	
		塩 小さじ1/2	

作り方

- 1.米は洗って3~4時間浸水する
- 2.厚手の鍋に油を熱し、砂糖を入れて溶かす。茶褐色に色付いたらA・長ネギ・生姜・八角・肉を入れ、沸騰したら弱火で1~1時間半、煮汁が少し残るまで煮る(角煮)。具と煮汁を分ける。
- 3.水気を切った米を炊飯器に入れ、塩・煮汁・水(分量外)を炊飯器の目盛まで入れる。角煮・銀杏を入れて炊く。

木の実拾い 入門

見つけるとつい拾いたくなる木の実。ちゃんと処理すれば食べられるのです！街で出会える美味しい木の実と、その拾い方と食べ方を知しましょう。

スタジイ [ブナ科]

落葉高木 雌雄同株
果実期 10~11月
分 布 本州(福島・新潟県以西)、九州

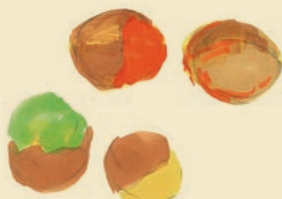


●拾い方
殻斗が全体を覆うのが特徴。熟すと殻斗が割れ先の尖った実が見え、黒くツヤがある。殻斗ごと落ちてることが多い。

●食べ方
水に浸けて浮かんだものは虫に食べられていたり、未熟だったりするので取り除く。殻付きで軽く炒り、葉でガリッと噛んで殻を割って食べる。

銀杏 [イチョウ科]

落葉高木 雌雄異株
果実期 10~12月
分 布 北海道(中部以南)、本州、九州、沖縄



●拾い方
かぶれや皮膚炎予防に軍手をして拾う。土に埋め果皮を腐らせ取り除く。土から取り出し、水洗いしてから天日で湿っぽさがなくなるまで干す。

●食べ方
殻のまま炒るか、殻を割って茹でる。炒るときは殻に割れ目を入れておく。塩を敷いて炒ると焦げにくく均等に熱が通り、塩味もついて美味しい。

マテバシイ [ブナ科]

落葉高木 雌雄同株
果実期 9~10月
分 布 本州(東北中部以南)、九州、沖縄



●拾い方
どんぐりの形を見分けて拾う。迷ったら立てて見ると自立する。小枝ごと落ちるのが特徴。

●食べ方
アク抜きは不要。殻から出して粉末にするか、潰してペースト状にして味噌やお菓子の材料に使う。殻ごと炒って派で割って食べても良い。

木の実拾い Q&A

Q 自然や公園などの実はどこでも拾ってもいいのでしょうか？
A その木が管理されていない場合は実を拾っても構いません。

実がなっていた木の土地の所有者があきらかな場合はその管理下にあるので、許可なく勝手に拾うことは出来ません。山中や川辺などにある野生の実ほとんど管理されていないのでその実を拾うことは許されると考えられます。

Q ナッツは健康にいいと聞きますが、どんな成分が含まれ体にどう作用するのでしょうか？
A ナッツを食べることはその植物の生命力をもらうことですので、様々な薬効があります。

ナッツは種子なので次世代を担うための栄養が詰まっています。糖質・脂質・タンパク質の三大栄養素が含まれ、特に脂質の割合が高く、少量でもエネルギー源になる効率の良い食べ物です。