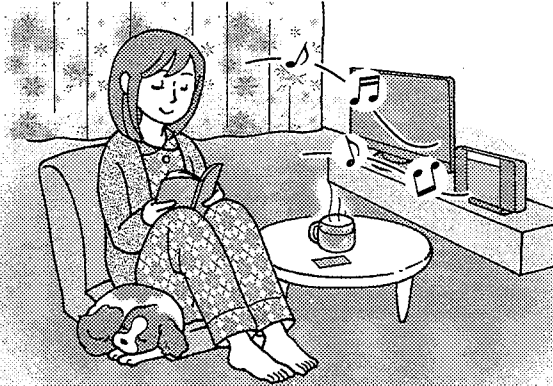


## 秋のカラダ メンテナンス

### ●お風呂でリラックス

日中と夜の寒暖差がもたらす心身への負担は意外と大きいもの。入浴は、全身の筋肉の緊張を和らげ血流のめぐりをアップさせ、心身の疲れも改善する、肌寒い秋にぴったりのセルフケア法。シャワーだけで済ませず、毎日少しの時間でもお湯に浸かるようにするだけで、回復しやすい体になりますよ。



過ごしやすい季節になったのに、何だか体がだるいし重いといった不調を感じていませんか？季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れがち。秋を思いっきり楽しむためにも不調を放っておかず、心も体もきちんとメンテナンスしてあげましょう！

### ●静かな環境で過ごす

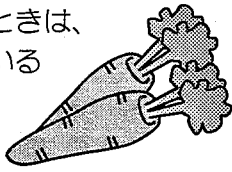
音もストレスになりがち。静かなピアノ音楽などが小音量で流れているくらいがちょうどいい。

### ●眠りの環境を整える

寝具は気持ちが悪くつづく色で統一し、香りや照明にもこだわってみて。就寝前の30分をこうした環境の中で過ごす、入眠がスムーズになります。

## にんじん

にんじんの旬は10月～12月。産地が幅広く、全国から一年中出荷されていますが、旬のものは甘みが増し栄養価も高くなっています。にんじんは、免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。選ぶときは、先端が丸みを帯びているものが良いでしょう。



### グリルでケーキ

## 直径約6cmのアルミカップ8個 キャロットケーキ

### 作り方

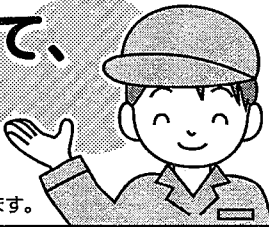
- ①ボウルに卵(1個)・牛乳(50ml)・すりおろしたにんじん(1/3本)を入れよく混ぜます。
- ②さらにホットケーキミックス(60g)・グラニュー糖(大1)を加え混ぜ、アルミカップに流し込みます。
- ③温めたグリルにカップを並べ、弱火で10～11分焼けばでき上がり。



## LPガスを正しく使って、快適な生活を

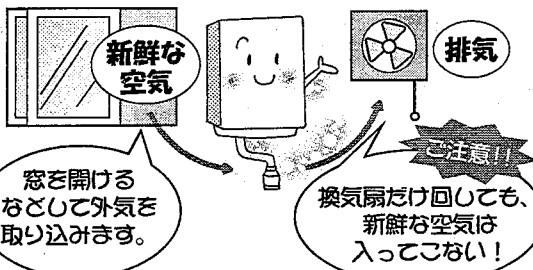


ご家族皆さんでご一読下さい。  
液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。



## LPガス機器を使う時は 室内環境を整えて!

●ガス小型給湯器をご使用になるときは、必ず窓を開けて換気扇を回してください。



●繰り返し点火はしない。  
一酸化炭素中毒になる恐れがあります。



●ホースは継ぎ足さない。

ガス小型給湯器にホースなどを継ぎ足して、お風呂の湯はり、シャワーなどで長時間使用すると大変危険です。

●排気筒(煙突)式ガスふろ釜を使用時の注意!

- ①シャワーを使用中や入浴中に追い焚きをしている時は絶対に換気扇などを使用しないで下さい。ご使用になると排気が逆流して新鮮な空気が不足し不完全燃焼を起こして危険な状態になる事があります。
- ②風呂釜と小型湯沸器は同時に使用しないで下さい。
- ③給気口をふさがないで下さい。

\*排気筒が壊れていたり鳥の糞などでふさがれてしまうと、適切な排気が出来なくなります。

## 手作り加湿器の作り方

乾燥が気になる季節は加湿器の出番!  
エコでおしゃれな加湿器をハンドメイドしてみませんか?  
電源のない場所でも使えますよ。

用意するもの コーヒーフィルター5枚、ハサミ、カップ、10円玉

### 作り方



コーヒーフィルターのつなぎ目の部分を切り取り、蛇腹に折り上げてお花のように丸めていく。カップに水と10円玉、②を入れる。

## 簡単!! ジューサーの洗い方

健康や美容のために自宅でジューサーを使い野菜ジュースやスムージーを手作りしている方も多いのでは?しかし、ジューサーを洗うのは手間がかかります。そこで、簡単洗浄法。『お湯と洗剤を入れてスイッチオン』これだけでかなりキレイになりますよ。後はよくすすいでしっかり乾燥しましょう。洗剤を大量に入れたり、回しすぎたりすると泡が吹き出すことがあるのでご注意を。

