

# 青炎

～ 沖ガスニュース ～



炎でつながるあなたとの絆 SAFETY

- ★ガス・ガス器具販売
- ★業務用ガス器具・ステンレス厨房設備
- ★ガス給湯器
- ★システムキッチン

第182号 2024年 2月 18日 発行

株式会社 沖ガス

〒904-2143

沖縄市知花5丁目36番1号

TEL(098)939-4635

FAX(098)939-6087

E-mail okigas@cruce.ocn.ne.jp

3月

沖縄行事

新暦	旧暦	行事名	行事内容
3月24日	2月15日	二月ウマチー	麦の豊穰祈願を行う行事で仏壇やヒヌカンにお供え物します

## 今月のゲスト

お弁当 & BBQ持ち帰り専門店

## 焼肉物語

沖縄市知花の焼肉物語です。

当店は、昨年をもちまして店内での飲食を終了し、今年の3月1日より、「弁当 & BBQの持ち帰り専門」としてリニューアルオープンします。自慢の焼肉弁当をぜひお召し上がり下さい。

### 弁当メニュー

中落ちカルビ弁当・ブタバラ弁当  
旨あじチキン弁当・しょうが焼弁当  
トトロ弁当・ビビンバ丼・牛すじカレー



### おすすめバーベキューセット

※1人前 (220g) ¥1000～  
中落ちカルビ・カルビ・トトロ・豚バラ  
豚ヒレロース・チキン等から選べます！



沖縄市知花1丁目26-3 銘苅ビル1階

☎ 098-938-8370

営業時間 9:30～16:00(完売終了)

定休日 水・日曜日

お電話でのご注文も承ります

皆様のご来店  
お待ちしております♪



★営業は3/1からとなります★

### ～ 営業時間のお知らせ ～

営業時間 9:00～18:00(月～土曜日)

窓口支払時間 9:00～17:00(月～金曜日) ※土・日・祝日は除く

(料金等のお問合せにつきましては営業時間内にお問い合わせいたします。)

※営業時間外・日曜日・祝日の緊急時は年中24時間対応します。



# お引越しのときには・・・

ご連絡はお早目をお願いします



前もってガス会社に  
連絡ください。

ガス閉栓日の予定を  
入れます。



ガス料金の精算は移転日に

移転日に当社の者がお伺いし  
前回の検針から移転日(閉栓)  
までの使用量を精算します。

## 保安点検について

当社では、液石法により定期的に保安点検を行っております。(4年に一度の大事な点検)  
ガス漏れやガス器具に異常がないかを点検致します。(無料)



訪問時にお会いできなかったお客様も再度点検にお伺いしますのでご連絡ください。  
事前にご連絡いただければ、土・日・祝日もお伺いします。安全と事故防止の為に協力をお願いします。

## こんなときにはご連絡下さい

通常よりもガスを多く使用する場合は、ガス切れ防止・安全供給の為に、弊社までご連絡をお願いします。

- ★お祝い事や、法事がある
- ★家族が増えた
- ★ガス器具を増やした
- ★ガス設備の工事や、新しくガス器具を取り付ける、又は取り外すとき
- ★ガス以外の工事(水道工事や増改築など)行うときや建物取り壊しなど
- ★ガス配管系統の変更は連絡を取りながら実施しましょう



## コンログリルの活用＊あたため直し編

ガスコンログリルは魚料理にはもちろんですが、パンを焼いたり、揚げ物の温めなどにも便利です。  
電子レンジであたためると食材の中心から外側へ水分が移り衣がベチャとなりがちですが、グリルなら  
外側から加熱し表面の水分を蒸発させるので衣はサクサク♪

弱火又は中火で3分～5分。食材によっては、焼き色が付いた時点で火を止め余熱であたためます。火力が強いので焦げないように調理時間にご注意下さい。  
常温に戻してから調理をおすすめします。



### コンログリルで作る簡単レシピ

#### 材料(二人分)

- ★食パン(6枚切り) . . . 2枚
- ★千切りキャベツ . . . 適量
- ★ウィンナー . . . 3本
- ★ブラックペッパー . . . お好みで
- ★マヨネーズ . . . 適量
- ★ケチャップ . . . 適量

#### 作り方

食パンに、千切りキャベツと斜め切りにしたウィンナーをのせます。

マヨネーズとブラックペッパーをかけてグリル中火で3～5分ほど焼きます。  
焼きあがったらケチャップをかけて出来上がり！



### ホットドック風トースト







沖縄市泡瀬漁港で遊漁船をしています  
船長の高江洲です。  
今回は久高島周辺をご案内しました。  
グルクン・アカジ・カツオ・タマンなどが  
釣れています。

お問合せ先090-1945-9324 (高江洲)



## 心と身体 の健康回復センター



### 基礎代謝を上げて「内臓脂肪」がつきにくい体に！



### 内臓温度が冷えている人はいくらダイエットしても効果がない？

健康のために痩せなきゃいけないとわかっていても、ダイエットが続けられない。またダイエットしてもなかなか痩せない。そんな人にオススメしたいのが以前紹介した、①ヒハツ（ロングペッパー）②ほかほかストレッチ ③防寒テープ貼り といった、内臓温度を上げる方法です。  
この3つを行うことで健康的に痩せやすくなります。



（内臓温度が1℃下がると1カ月で  
おにぎり30個分のカロリーが体に蓄積される！）

1日でおにぎり1個

基礎代謝1日1200キロカロリーの人の場合、内臓温度が1℃下がると約180キロカロリーが消費されずに体に蓄積されるようになる。

1ヶ月でおにぎり30個

食事量を変えずにそのまま1ヶ月が経過すると、約180キロカロリー×30日分が体に蓄積されることになる。

特に何をやってもやせない人は内臓温度が低下しているの  
かもしれません。内臓温度が1℃低下すると、基礎代謝が  
約15%低下します。  
成人女性では、おにぎり1個分のカロリーに相当します。

基礎代謝が上がると、皮膚の下にたまっている皮下脂肪で  
はなく高血圧や糖尿病、動脈硬化のリスクを高める内臓に  
つく脂肪「内臓脂肪」が落ちやすくなるといわれています。



3つの方法をすべて試すのは、ちょっと面倒くさいという方は、せめてヒハツを毎日1グラム（小さじ1/2）摂ってみてください。

## 全国冷え症研究所 沖縄分室

(株) スタート・ライン  
心と身体 の機能回復センター  
〒904-2141  
沖縄市池原5丁目2-13  
ボディケアセンターKATSUMI  
デイサービス一歩  
TEL098-938-7330  
<http://sutartline-oki.jp>






死ぬまで元気で  
いたければ  
**内臓を  
温めなさい**

免疫力が大幅UP  
代謝も15%UP!

体を温める新食材も紹介!!

著者  
全国冷え症研究所所長 山口勝利  
おいしく食べてラクラク健康「ヒハツ」レシピも掲載されています。ぜひ参考に!!  
YouTube...サムの本解説ch  
【17分で解説】「死ぬまで元気でいたければとにかく内臓を温めなさい」もご覧ください

## 3月クイズコーナー (答えを○でかこんでください)

1. 三月の旧暦名はつぎのうちどれでしょうか?  
イ、) 睦月(むつき)    ロ、) 弥生(やよい)    ハ、) 皐月(さつき)
2. 2024年夏季オリンピックの開催都市はどこでしょうか?  
イ、) パリ    ロ、) アテネ    ハ、) シドニー
3. 沖縄でも栽培されている「アテモヤ」とはどれでしょうか?  
イ、)     ロ、)     ハ、) 
4. ふらふらになりながら踊るダンスはつぎのうちどれ?  
イ、) 社交ダンス    ロ、) ジャズダンス    ハ、) フラダンス

応募締切

2024年 3月 31日

FAX 098-939-6087

住所

氏名

電話

ご応募お待ちしております♪



キリトリ

## 1月号クイズ当選者発表!

沖縄市 藤原 様  
沖縄市 平良 様  
沖縄市 阿多利 様

うるま市 坂本 様  
うるま市 比嘉 様  
北谷町 呉屋 様  
北谷町 高江洲 様

恩納村 名嘉真 様  
金武町 大城 様  
名護市 玉城 様

解答(ロ、辰 ハ、成人の日 ロ、こんぶ ロ、クマ)

あなたの町の

私たちのお客様

どうぞご愛顧ください!

### 焼肉物語

沖縄市知花1-26-3(1F)

☎098-938-8370

営業時間

9:30~16:00(完売終了)

定休日 **3/1からの**

水・日曜日 **営業です**

当店自慢のお弁当をぜひお召上がり下さい♪

バーベキュー用のお肉もご注文承ります。

皆さまのご来店お待ちしております。



おつまみdining

### Laria (リア)

沖縄市諸見里1-1-27(1F)

☎098-962-9891

定休日

隔週 月・火/火・水

17:00~24:00

種類豊富なドリンクと日本各地の

美味しいおつまみをぜひご賞味下さい



### お弁当屋 ぴーす

沖縄市山内2-1-1

(球陽ストリート)

営業時間

6:00~13:00

定休日 日曜日

日替わり弁当は¥350と¥450

その他、オムタコス弁当やそば等もあります。

ぜひ来店下さい!

お待ちしております。



### 抽選で全問正解者10名様にお食事券7プレゼント!

クイズ当選者へお食事券3,000円分を差し上げます。  
応募方法は集金担当者への手渡し・来店・FAX・郵送等の方法でご応募下さい。

FAXで応募される方は、解答欄や住所が見えづらい場合がありますのでご注意ください。

利用店舗や営業時間・定休日など内容が変更になる場合がございます。ご了承下さい。