

抽選で10名様に2,000円分のアイスクリーム商品券をプレゼント



# せっかくどろも

2017年  
No.183

(株)アポロガス  
元気エネルギー供給事業部  
☎024-542-1122 FAX024-542-7754  
http://www.apollogas.co.jp

## トマトの力! 夜ごはんといっしょにトマトを食べましょう!



摂取目安量 ◎トマト(大)……2個、(中)……3個 ◎ミニトマト……17個

### 1. 代謝を上げる

トマトはビタミンとミネラルが豊富で、成長ホルモンの活性化に役立ちます。午後10時から午前2時までの間に活性化されるといわれているため、夜にトマトを摂取するという“タイミング”が重要です。代謝があがることによって脂肪燃焼効果も!

### 2. デトックス効果

トマトに含まれるリコピンという成分にはデトックス効果があり、お通じの調子を整えてくれます。

### 3. 美肌効果

美肌づくりに欠かせないビタミンC。トマト100gで一日の摂取目安の12%を摂取できます。他にも、シミやシワの改善・予防ができる成分が入っています。

### 夜トマトダイエットの注意点

規則正しい生活を心がけ、3ヶ月は続けるようにしましょう。また、トマトには多少ですが体を冷やす効果もあります。そのため、加熱するなどして食べるのがおすすめです。

## おいしい! 簡単! トマトレシピ

まるごと!

### トマトのチーズ焼き



#### 材料

トマト(大か中) … 3個      オリーブオイル…適量  
チューブにんにく…適量      ピザ用チーズ … 適量  
ベーコン …………… 2~3枚      塩コショウ…………少々

#### 作り方

1. トマトのヘタ側を1/3ほど切り、トマトの中身をスプーンなどでくりぬく(中身も食べるので取っておく)。
2. 温めたフライパンにオリーブオイルとチューブにんにくを入れ、香りをつける。
3. ベーコンと、くりぬいておいたトマトの中身を入れて炒め、塩コショウで味を調える。
4. くりぬいたトマトに3を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

### ごろっとトマトのうまみスープ

#### 材料

トマト(大)…2個  
粉チーズ…適量  
バジルの葉…5~7枚

☆ 水……………800cc  
固形コンソメ…3個  
塩コショウ… 適量  
(味が薄い時は塩を多めに)



#### 作り方

1. 鍋で☆を沸騰させ、湯むきしたトマトをそっと入れる。弱火で20~30分程度煮込みながら、時々煮汁をトマトにかける。
2. お皿に盛り、最後に刻んだバジルと粉チーズをかけて完成。

### 簡単! やみつきトマト

#### 材料

トマト(大) …… 2個  
ポン酢しょうゆ… 1/2カップ  
砂糖…………… 大さじ2~3



#### 作り方

1. トマトを好きな形(薄切り、くし切り、ざく切り)に切る。
2. ポン酢と砂糖を入れて混ぜ、そこにトマトを漬ける。冷蔵庫に30分以上置いておく。
3. お皿に盛って完成です! ※同じ要領できゅうりを漬けてもおいしいです。

# 「夏になったら はじめること」

発表

やっと福島に帰ってきたので  
また福島県をドライブしたいです。  
友達といっしょに穴場を探索  
したいです。開拓するぞ~!!  
(鎌田 となうのママさん)



この歳になるとなかなか  
夏という季節を楽しめないのですが、  
この頃飲めるようになってきた  
冷酒をどんどん飲んでおいしい  
お酒に出会いたいです。  
(泉 匿名希望さん)

片道8kmほどの  
会社通勤ですが、  
自転車で通うぞ!!  
(町庭坂 S.Hさん)



試験勉強。  
11月に会社で毎年試験が  
あります。今から始めれば…と  
思うのですが、なかなか火が  
付きません。夏ぐらいには…と  
気持ちを入れ替えて、試験勉強  
しようか(しなくては)と  
思っています。  
(笹谷 ほんちゃんさん)

狭いベランダですが、夏に強い  
マリーゴールドやパチュニア、  
日々草などでガーデニングを  
楽しめます。花を眺めながら  
アイスコーヒーを一杯!  
(伊達市 匿名希望さん)



エプロン隊の  
目からウロコ



**食中毒  
予防**  
買い物  
肉や魚、冷凍食品は  
最後に買う  
寄り道や  
長い立ち話をしない

**保存**  
すぐに冷蔵庫へ  
詰め過ぎない

**調理**  
トイレや鼻をかんだ後  
おむつや動物に触れた後  
石けんで丁寧に手を洗う

**食事**  
料理を長時間  
室温に放置しない  
**残った食品**  
温め直すときも  
充分加熱

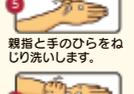
**正しい  
手の洗い方**  
手洗いの前に  
○爪は短く切って  
おきましょう  
○時計や指輪は外し  
ておきましょう



流水でよく手をぬらし  
した後、石けんをつ  
け、手のひらをよくこ  
すりす。



手の甲をのばすよう  
にこすりす。



指先、爪の周を念入  
りにこすりす。

指の周を洗います。  
指先、爪の周を念入  
りにこすりす。  
指先、爪の周を念入  
りにこすりす。  
指先、爪の周を念入  
りにこすりす。

石けんで洗い終わっ  
たら、充分に水で流  
し、清潔なタオルや  
ペーパータオルでよ  
く拭き取って乾かし  
ます。

## 教えて! 夏に凍らせて食べるもの

ひと口大にカット  
して凍らせます。  
食べるときに  
20~30秒ほど  
チンして  
ココアパウダーや  
シナモンシュガーを  
振りかけて  
食べるとうまい!!  
(飯坂 A.Hさん)



第1位

バナナ

凍らせてそのままでも、  
ミキサーにかけても  
違う食感でサッパリ!  
風呂上がりにGood♪  
(笹木野 まるまさん)



第2位

桃

桃を凍らせて牛乳と  
ミキサーに入れてスムージーを  
作って食べます。でも一番ハマって  
いるのは、昔なつかしいあんず棒を  
凍らせて食べると甘ずっぱくて  
おいしいです。  
(北原 匿名希望さん)

砂糖をかけて  
凍らせて食べると  
おいしい。  
(八木田 C.Mさん)



第3位

トマト

番外編  
ジンやウォッカ。  
とろとろになってうまい♡  
(伏拝 ユママさん)

他にこんなご意見も!  
菓子パン ひと口ゼリー ゆでた野菜 チョコレート  
みなさん夏にはいろいろなものを凍らせていますね!

## 本格供給10周年記念 この日だけの

### すりかみ浄水場特別公開

6/3(土)・4(日)  
10:00~15:00  
すりかみ浄水場  
(福島市飯坂町字沼ノ上1-1)

施設見学  
ツアー  
ひみつの地下  
探検コースも  
あります

水ヨーヨー  
すくい、  
水でっぽう  
的当てなど

入場無料

当日のアンケートにご協力いただいた方には  
「すりかみの水」をプレゼント!

各日 100名様  
(お子さま限定)  
浄水場の  
オリジナル  
缶バッジ  
プレゼント!

さらに今回は!!  
本格供給10周年  
を記念して、  
先着300名様  
すりかみ  
浄水場カード  
プレゼント!

県北地域の  
ゆるキャラも大集合!



【お問い合わせ】  
福島地方水道用水  
供給企業団 総務課  
TEL.024-541-4100





**時間がかかる**

骨折をしてしまった…。すぐにでも手すりがほしいけど、住宅改修では設置までに時間がかかる。  
すくほしい!

**お金がかかる**

以前に住宅改修を行ったので、追加の工事は介護保険の限度額を超えてしまう。  
予算オーバー

**賃貸だからあきらめてた**

賃貸住宅なので工事申請ができないが、手すりがないと移動がづらい。  
工事できない

**手すりを外せない**

住宅改修する前に本当に使えるか試してみたい。でも、一度取り付けると外せないからなあ…。  
ちょっと試したい

**家が傷つく**

代々受け継いだ家なので住宅改修して家が傷つくのは困る。  
工事はいや!



屋内用・屋外用の両手すりもあります。体調やお家に合わせご相談ください。

お近くで『どっこいしょ』が聞こえたら  
**アポロガス**へお問い合わせください。 ☎542-1122

**せっかく流 九星占い**

| 一 白水星   | 二 黒土星   | 三 碧木星  |
|---|---|--|
| 質のよい睡眠が運を育てるので、ラベンダーの香りを取り入れて心地よい睡眠に導いて。早寝早起きを心がけ、なるべく毎晩決まった時間に就寝しましょう。また、なにごともしずみずみ進みます。好調な運気を維持するには、心と体が健康であることが大切! 規則正しい生活を心がけて。 | 季節の写真撮ると「成長」の気が高まり、物事が進展しやすくなります。また、運気は上昇気流に乗っている、なにごともしずみずみ進みます。好調な運気を維持するには、心と体が健康であることが大切! 規則正しい生活を心がけて。 | 人間関係が充実するとあらゆる運が好調になります。大切な関係は深め、そうでない関係は付き合いを改めて。行動力が開運のカギになります。フットワークを軽くし、「やりたい」と思ったことには積極的に挑戦しましょう。     |
| 四 緑木星   | 五 黄土星   | 六 白金星  |
| 山を歩く、星を眺めるなど、自然とのふれあいを増やしてパワーチャージをしましょう。常に思いやりと感謝の気持ちをもって過ごすことで運気が安定します。また、尊敬する人と親交を深め、自身の成長を促しましょう。                                | 人が集まる場所がラッキースポット! ターミナル駅や繁華街など、大勢でにぎわう場所に進んで出かけて。雨の日はお風呂でゆっくり温まり、髪や体の汚れを丁寧に落とす。悪い気が浄化され、新たな運が入りやすくなるでしょう。   | 好きなことをして楽しい時間を過ごす運気がUPします。楽しいことを友人たちと共有すると大きな運が育まれます。食事の質が運を左右するので、ジャンクフードや糖分・油分のとり過ぎには注意しましょう。            |
| 七 赤金星   | 八 白土星   | 九 紫火星  |
| 楽しい気持ちが運気を上昇させます。おいしいものを食べたり友人と外出したりと楽しい予定を入れて笑顔で過ごしましょう。襟付きのブラウスやシャツを身につけると運気がUPします。   | 「変化」の気が高まっています。変化を促すには気の巡りを良くすることが大切です。朝日を浴びて心を浄化し、腸内環境を整える食事でデトックスしてみよう。月光浴が開運のポイント! 月の光を浴びて、運をチャージしましょう。  | 直感を信じて行動しましょう。決断事は即断即決を心がけて。五感が鈍ると直感も鈍るので、目・耳・鼻は健やかな状態を保ってください。雨の日はティータイムを楽しみ、外出をするときは女性らしい傘をさすとハッピーになります。 |

※自分の九星が分からない方はアポロガス(モギ)まで ☎542-1122  
※お問い合わせは、営業時間内(8:30~17:30)にお願いします。

次回の No.108



**『好きなお弁当のおかず& やめてほしい!お弁当のおかず』**

**大募集!**

「学生時代、お弁当に入っているえびグラタンが大好きでした!(社員K)」や、「梅干しの代わりになぜかブルーベリーが入っていたときには戦慄が走りました…。(社員M)」など、お弁当の好きなおかず& やめてほしいおかずを書いて送ってください。

ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で**10名様にアイスクリームの商品券 2,000円分**をプレゼントいたします。ご応募お待ちしております!



**おめでとうございます!**

前回のクロスワードクイズの答えは『**シンジガン(新人さん)**』でした。



《VISAカード 5,000円分当選者》

- 町庭坂 S.Hさん
- 伊達市 匿名希望さん
- 笹谷 ぼんちゃんさん
- 鎌田 となうのママさん
- 泉 匿名希望さん

《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》

- 伏拝 ユマママさん
- 八木田 C.Mさん
- 北原 匿名希望さん
- 笹木野 まるまますさん
- 飯坂 A.Hさん

● 生活情報 Wanted No.108

**『好きなお弁当のおかず& やめてほしい!お弁当のおかず』**

その他、当社へのご意見・ご要望などどうぞ。

エリアと姓のみ記載  匿名希望  ペンネーム( )

● 教えて! 食パンに塗るもの、のせるもの

● ラジオへのファンレター 会社へのご意見・ご感想

|           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|
| クロスワードの答え | A | B | C | D |
|-----------|---|---|---|---|

※このハガキ1通につき10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます。ご協力いつもありがとうございます。

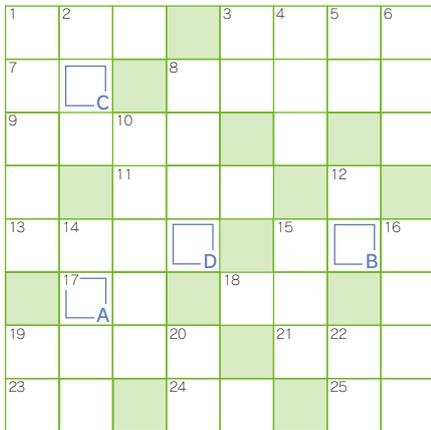
# クロスワード

●A~Dをつないだものが答えです(締切:6月15日当日消印有効)

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

## 〈タテのキー〉

- 日本人として19年ぶりに横綱誕生。
- 日が照っているのに雨なんて変な○○だね。
- 学生の頃の楽しみ! 次は○○替えて誰の近くになるかな?
- テレビでよく見る名司会者。○○○こうじ。
- 体の○○ズームを調べて、健康に。
- ⇄ 以後
- 旅行に行ったとき、記念にパンフレットに○○○○を押してくる。
- 天地万物の存在する範囲。
- 昔は夏になるとこれを吊って寝たものよ。
- 飯坂名物! ○○○○玉子。
- 最近の○○○は女性騎手が増えてきたね。
- 栗を使った、おせち料理の一品。栗○○○○。
- 柔道のバルセロナオリンピック金メダリスト。○○稔彦。
- 他国の国籍を得てその国民となること。「日本に○○する」
- うっかり。思わず。「○○本音を漏らす」



## 〈ヨコのキー〉

- リボンがポイント! 永遠のアイドルキャラクター ○○○ちゃん。
- 陰陽師「あべの○○○○」
- だれよ! お風呂の○○を抜いたままにしておいたの。
- 杉良太郎のヒット曲。時代劇の主題歌にもなった。
- ツバメさん、うちの○○○○に来てくれなかなあ。
- 落語などで真打ちの前に演じること。またその人。
- アメリカの新大統領。
- ニレ科の落葉高木。木目が美しく建材などに使用される。
- メニューなどに○○と書いてあるのはなかなか頼みにくいよね。
- 事がすでに始まった意味を示すことわざ。「○○は投げられた」
- 広い区域、○○○○捜査。
- 野球の必需品。ボール、グローブ、○○○。
- アイスコーヒーのお供、ミルクと○○シロップ。
- 世界中から○○兵器がなくなるといいね。
- ⇄ アウト

正解者の中から抽選で

「シャボン玉せっけん詰め合わせ」を5名様にプレゼント!!

郵便はがき



料金受取人払

960-0290



差出有効期間  
平成31年4月  
30日まで

福島市飯坂町字八景6-17

(株) アポロガス 行



1通につき、10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます

|                                    |        |                  |       |
|------------------------------------|--------|------------------|-------|
| せっかくどうも入手先<br>(どこで本紙を<br>もらいましたか?) |        | 会社・店舗等           |       |
| お名前                                | 生年月日   | M<br>T<br>S<br>H | 年 月 日 |
| 住所                                 | 〒      |                  |       |
| 世帯主名                               | TEL    |                  |       |
|                                    | FAX    |                  |       |
|                                    | E-mail |                  |       |

※ハガキは一家族1通でお願いします。

|                |                          |                           |                          |
|----------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| アポロガスへ<br>切替希望 | <input type="checkbox"/> | とりあえず<br>アポロガスの<br>話を聞きたい | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|

FMポコ (76.2MHz) 毎週水曜日 13:18~13:28

『せっかくどうもアポロガスです!!』  
ラジオDJがバトンタッチ!

~アポロガス新入社員4名が笑顔と元気をお届けします!~

伊藤 さやか  
いとう さやか

石澤 あや  
いしざわ あや

安田 英司  
やすだ えいじ

鈴木 光  
すずき ひかる

●ラジオの内容●  
4月から5月までは、アポログループの社員をゲストに招き、業務内容やプライベートについてお聞きします。6月からの放送は、福島県内の新入社員の方をゲストにお招きし、働いている会社の紹介や、入社前と後の心境の変化、会社のPRなどをしていただきます。福島を元気に、笑顔にするような放送を行います!

●県内の新入社員の方を探しています●  
ラジオに出演することで、自分の会社をPRすることができます。また、生放送ですので、自分の声そのままラジオから流れます。普段できない貴重な体験をしてみませんか? ぜひ、ご応募お待ちしております! よろしくお祈りします!  
☎(024)542-1122

## 紫外線対策をはじめましょう!

紫外線は5月から増え始め、6月には真夏とほぼ同量に! 春先から日焼け対策をしましょう。日焼け止めは落ちやすいので、3~4時間に1回塗り直すこと高い効果が期待できます。

### SPFとPAってなに?

SPF...シミやそばかす、皮膚ガンの原因となる紫外線B波をカットする力を示します。20分程度なにも付けていない素肌と比べ、日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばせるかという目安です。  
【SPF20の場合】  
20分×20=400分=6時間40分。つまり6時間40分は日焼けが抑制されます。

PA...皮膚を黒くし、シワやたるみの原因となる紫外線A波の防止効果を表します。強い方から4段階に分かれています。日常使いならPA++で充分です。

日焼け止めを塗るタイミング=スキンケアの最後がおすすめ!  
化粧下地→ファンデーションの方は、化粧下地の前に日焼け止めを塗りましょう。  
BBクリーム使用の方は、BBクリームの前に日焼け止めを塗りましょう。