

micata

みんなのくらし方マガジン

この夏を、快腸に

Vol.6
2023

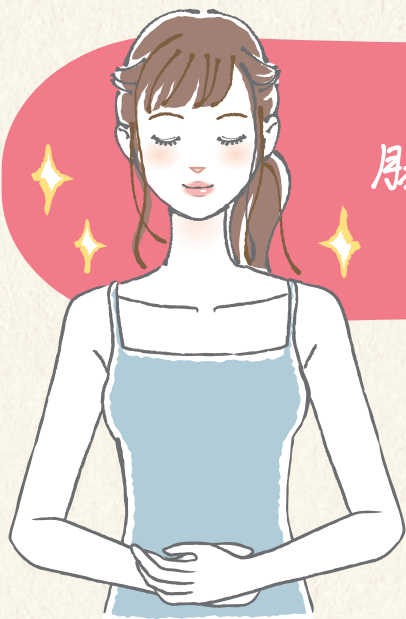


読者プレゼント「体の中からキレイになる一品」

特集／1から始める!腸活で体の内側から健康になろう 連載／ほかほかものはしの日常

“みんなのくらしかた”を良く考え、“くらしの味方”として寄り添い、“いろいろな見方”の出来るマガジンとなるようたくさんの想いを詰め込みました。

SHIZGAS
静岡ガスグループ



1から始めよう!

腸活で体の内側から健康になろう

腸活とは、腸内環境を整えるために食事や運動などの生活習慣を見直すこと。免疫力アップや美肌効果など、様々なメリットがあると注目されています。効果を感じ始めてからも3カ月はやめずに続けることで、質の良い腸内環境のベースができてきます。そこで今回は、無理なく気長に続けられる腸活を、食事・運動・睡眠の3つのポイントから紹介します。

記事監修／川村裕果子さん
(腸活アドバイザー・ヨガインストラクター)

得られる効果

免疫力の向上／美肌効果／便秘改善／ダイエット効果／睡眠の質の向上

Point.1 食事

おいしく食べて快調! 腸活応援食品

腸活には、「発酵食品」×「食物繊維」の組み合わせがおススメ。腸内に善玉菌を増やす「発酵食品」と、善玉菌のエサとなる「食物繊維」を継続して取ることで、腸内環境の改善につながります。

- ☐ 味噌
- ☐ キムチ
- ☐ 納豆
- ☐ ヨーグルト
- ☐ めか漬け
- ☐ 塩麹
- ☐ 麹の甘酒
など

発酵食品



食物繊維



- ☐ 長いも
- ☐ わかめ
- ☐ きのこと
- ☐ オクラ
- ☐ ごぼう
- ☐ さつまいも
- ☐ 大豆
など

おススメ食品を使ったレシピ例は、7ページに掲載しています▶

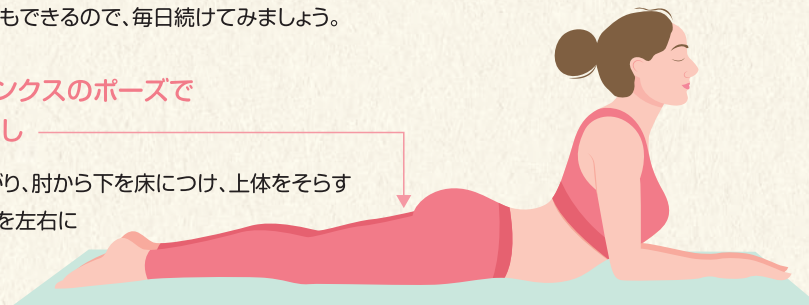
Point.2 運動

おうちでできる! “ながら” 腸活ストレッチ

腸活には運動が効果的。激しい運動ではなく軽いストレッチでも十分OK。テレビを見ながらでもできるので、毎日続けてみましょう。

1 スフィンクスのポーズで腸ゆらし

- ①うつ伏せで寝転がり、肘から下を床につけ、上体をそらす
- ②この状態で、骨盤を左右にゆらゆらさせる
(左右30回ずつ)



2 赤ちゃんのポーズで腸を刺激

- ①仰向けで寝転がり、膝を抱え込んで丸くなる
- ②深呼吸しながら左右にゆらゆら体をゆらす(左右30回ずつ)



Point.3 睡眠

眠ってスッキリ! 腸内を整えるぐっすり睡眠術

自律神経が乱れると、腸内の動きも乱れてしまいます。質のいい睡眠を取って、自律神経を整えることも腸活には大切です。

質のいい睡眠を取るためのポイント

- ★ 食事は寝る2~3時間前までに
- ★ 入浴は寝る1時間30分前がベスト
- ★ スマホやパソコンの使用は寝る1時間前までに
- ★ 軽いストレッチをする



9/9(土)、エネリアショールーム静岡にて「腸活YOGA」講座開催! 詳しくはこちらから



キニナルお店

腸活だって、楽しみながら続けたい。
そこで、腸を外から中から整える
2つのうれしい専門店をご案内。



酵素風呂いまむら
 📍 静岡市駿河区丸子6丁目15-60 1F
 🕒 入店時刻(完全予約制)
 水曜以外 9、10、11時 / 14、15、16、17時
 水曜 9、10、11時 / 16、17、18、19時
 🚗 木曜(年末年始、お盆など不定休あり)
 📞 あり
 ☎ 054-266-5345
 🌐 <https://www.kouso-imamura.com>



ホームページは
こちら



02



03

ママといっしょに
入れるよ
あったか〜い

01.米ぬか100%だから
酵素の量が違う。新鮮な
空気を入れて大事に育て
た酵素がたっぷり。ここから
県外の提携店にも種菌を
分けている。
02.入酵15分で全身がほ
かほかに。体感温度は42
〜43℃ほど。
03.浴室は3室。親子で入
れる大きめ浴槽もあり。

元気な酵素が育っています 酵素風呂いまむら

病気療養中に酵素風呂に通い詰めたという今村とし子さんが「毎日
自分で入りたくて」作ったお店。最近は美と健康に敏感な若いファン
が気軽に来店するようになったとか。米ぬかが自然発酵して生み出
す心地よい温熱に包まれながら、酵素パワーを全身チャージ。イキの
いい酵素が本来の元気を呼び覚ましてくれる。

読者特典

「micataを見た」のひと言で玄米酵素お試しセット3食分プレゼント

(2023年12月31日(日)まで)



食べて酵素を取り入れる玄
米酵素(お試しセット9食分
×3種類 ¥1,500/税込)、
美肌のための米ぬかパック
(¥1,500/税込)、話題の健
康エクス「珪素」など、気にな
る商品がいろいろ。



店先では「寝かせ玄米」と自
家製鶏唐揚げのテイクアウト
販売も。3日間寝かせたあず
き入り玄米ごはんはもちもち
で腸活にぴったり! 寝かせ玄
米と唐揚げおかずセット
¥930(税込)

創業百有余年、富士の水にこだわる名店

和田とうふや

豆腐づくりで大切なものは水。大豆のうまさを最大限引き出すために富士の
伏流水にこだわる老舗の伝統と製法は、現在四代目の真司(まさし)さんに
受け継がれている。地元のみならず、この味を求めて遠方より足を運ぶ常連
も多い。なかでもおススメは木綿豆腐「湧玉」。口当たりはふわりと柔らかくな
めらかで、濃厚な旨味が湧き水のように溢れ出す。



01



02

01.老舗でありながらモダ
ンな佇まいの店舗外観。
「スーパーの販売コーナ
ーに店名の幟を出し始めたら、
お店に若い女性のお客
さまが増えました」と真司
さん。
02.「もう他のお店で、お豆
腐を買えなくなっちゃった
わ」という常連のお客さま
も。最近では、評判を聞き
つけて観光客も多く訪れる
そう。
※写真の金額は2023年5
月時点

和田とうふや

📍 富士宮市宝町6-8
 🕒 10:00~18:00
 📅 日曜日
 📍 7台(店前2台・他5台)
 ☎ 0544-26-3022

ホームページは
こちら



地下80mから
直接汲み上げる
富士山の水を使用。



読者特典

「micataを見た」のひと言でおからをプレゼント

(2023年12月30日(土)まで)



バリエーション豊富なお豆腐料理でオリゴ糖やマグネシ
ウムを継続的に取れば、腸の働きも活性化。

フードロス問題の現状

SDGsの観点でも問題になっている先進国のフードロス。

日本でも本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間522万tとも言われています。

これは国民一人当たりでみると毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量になります…！

食品ロスが発生することは、食べられる食品が捨てられてもったいないだけでなく、

廃棄する食品を焼却場まで運ぶコストがかかったり、

輸送や焼却によって多くの二酸化炭素が発生したりするなど、

経済的にも環境的にも大きな問題となっています。

食べられるのにもったいない！廃棄されてしまう食品の例

規格外

商品割れ、少しの傷、パッケージの汚れ、サイズ違い…。味や品質には全く問題ないにもかかわらず、「規格」から外れたことで販売されずに廃棄されています。

3分の1ルール

製造日から賞味期限までを3等分し、納品・販売期限を設ける商慣習。製造から最初の3分の1を超えると賞味期限がまだ残っているにもかかわらず破棄される可能性があるのです。

季節商品

恵方巻きやクリスマスケーキ、桜や紅葉など四季折々のパッケージ。楽しくて華やかなイベントも、終わると同時に行き場を失ってしまう商品も少なくありません。

おいしく、おトクにフードロスを減らそう！

静岡ガスが運営する社会貢献型ショッピングサイト「しずかる」をご存知ですか？

「しずかる」は、品質には問題ないけれど、規格外や3分の1ルール、季節商品といった理由等で、通常の販路では販売できない商品を事業者から買い取り、定価より安い金額で販売しているショッピングサイトです！フードロス削減につながるだけでなく、お買い物する際に、購入金額の一部を自分が応援したい社会貢献団体に寄付できます。静岡県の名物や産品、地元企業でつくられたものを中心に販売することで地産地消にもつながる取り組みとなっています。



「しずかる」の商品ラインナップを一部ご紹介

静岡県商品



静岡県産 こだわり深蒸し茶
100g×6袋

参考小売価格 5,184円→**3,980円**

静岡県森町で創業以来70年続く製茶問屋、「石田茶屋」のお茶。甘みとコクと洗みのバランスが調和した、普段使いにおすすめの深蒸し茶です。



国産もち豚浜松餃子
56個×5パック

参考小売価格 18,360円→**9,980円**

浜松市が誇るB1グルメ「浜松餃子」。国産キャベツと国産もち豚を使用した、シャキシャキとした食感とジューシーな肉汁が口の中に広がるこだわり餃子です。

全国商品



20点以上詰め合わせ
ロスおたすけ定期便
3,980円

毎月1回届く、おトクに楽しくフードロス削減ができる定期便。何が届くかはおたのしみ！協賛価格で提供いただいた商品を半額以下でおトクに購入いただけます。

※掲載商品は2023年4月時点の出品商品です。時期により出品商品は入れ替わります。※金額は全て税込です。

利用者の声

自分の社会貢献度がわかるから嬉しい！

以前から社会貢献には興味がありましたが、自分一人では何をしたらよいのかわからず、具体的な行動は起こせずにいました。SNSでつながっている同級生に紹介され、気軽に社会貢献ができるということを知って利用をはじめました。数値で社会貢献度を示してくれるので実感がわきますし、なによりも気軽にできるのが素敵です。

特典情報

まずは会員登録



左記二次元コードより「しずかる」HPIに訪れ、会員登録したお客さまに抽選で『しずかる』での商品購入時に使える

2,000円クーポンプレゼント！

【人数】10名さま 【期限】2023年8月31日(木)までに会員登録

【当選発表】当選者さまに直接お知らせのメールをお送りします(9月下旬頃予定)。

※迷惑メール対象などで受信拒否設定を行っている場合、メールが受信できません。

「@shizuokagas.co.jp」のドメインを受信可能な設定にしてください。





元
気
な
夏
の
ご
ち
そう
彩
り
も
栄
養
も
満
点

夏野菜とチキンの塩麹グリル焼き みそヨーグルトソース

材料 3~4人分

鶏もも肉……………1枚
(250~300g)
ナス……………1本
ズッキーニ……………1本
赤パプリカ……………1/2コ
黄パプリカ……………1/2コ
オクラ……………6本
とうもろこし……………1本
塩麹……………80g
ローズマリー……………適宜

〈みそヨーグルトソース〉
プレーンヨーグルト……………50g
みそ……………大さじ1
きび砂糖……………小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。ズッキーニは1.5cm厚さの輪切り、ナス・パプリカは一口大の乱切りにする。とうもろこしは食べやすい大きさに切る。オクラは塩少々(分量外)を振り、板ずりをして洗い流す。ガクを一周剥き、ヘタを除く。
- ② 保存袋に①・塩麹を入れて30分ほど漬ける。
- ③ グリルプレートに②・ローズマリーを並べ、両面焼きグリルの中火で12~15分加熱する。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせ、お好みで添える。



レシピ考案:
エネリアショールーム静岡

POINT

- オープンを使用する場合は200℃に予熱し、天板にオープンシートを敷いて具材を並べ10~15分加熱してください。
- 塩麹の分量の目安は、具材の重量に対して10%です。
- 塩麹のたんばく質分解酵素によって、鶏肉がやわらかくなりうま味が増します。
- オクラのネバネバのものは食物繊維の「ペクチン」と糖たんばく質の「ムチン」。「ペクチン」は腸内の善玉菌を増やして整腸効果があり、「ムチン」はたんばく質の消化吸収を助けるので肉魚類と一緒に食べると効果アップが期待できます。
- ナスの皮の紫色にはポリフェノールの一種である「ナスニン」というアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンには活性酸素を除去する働きがあり、皮付きのまま調理するのがおすすめです。

エネリアショールームの施設の一部 がレンタル(有料)できます。

各種セミナー、ワークショップなどのイベント会場として幅広くご利用になれます。懇親会や作品展示などの会場としての利用もおススメです。ご利用可能な日時はお問い合わせください。会場の見学も承ります。

レンタル費用はWeb
サイトをご覧ください



レンタル施設(二例)



クッキングスタジオ



創エネハウス(静岡)



エネリア食堂(富士)



快適生活エリア(柿田川)

お問い合わせ先

エネリアショールーム静岡
TEL:054-285-0267

〒422-8076 静岡市駿河区八幡1-5-38
[営業時間]9:30~17:00
[休館日]水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・
GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム富士
TEL:0545-57-7500

〒417-0034 富士市津田260-12
[営業時間]9:30~17:00
[休館日]水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・
GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム柿田川
TEL:055-991-5010

〒411-0902 駿東郡清水町玉川61-2
サントムーン 柿田川シネマ棟1F
[営業時間]10:00~18:00
[休館日]不定休

毎日を
楽しもう!

ぽかぽかものはしの日常

ぼく「ぽかぽかものはし」。
素朴でゆる〜い毎日が大好き!
みんな、かも〜ん!



素敵な出会いかも!編

1

かえるの
うたが〜♪

2

ぽかぽかものはし〜ん
ぽかぽかものはし〜ん

だれか
ぼくを呼んでる?

3

!?

私は「でんでん発電虫」
エネファームのCMをやっています

はじめまして

4

エネファームは、ガスから
電気 と **お湯** を

作ります!
エコなうえに
停電時も安心♪

そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

家庭用燃料電池「エネファーム」

エネ
ファームの
イイところ

- * ガスから電気とお湯を作るから、エネルギー効率がよく家計にも環境にもやさしい
- * 停電時にも電気とお湯が使える※
- * 万一の断水時でも、貯湯ユニット内のお湯(水)が使える
※停電時に発電するためには条件があります。



梅雨どきを前にパワーアップしたかも!編

1

ふえてる...

2

こっちもふえてる...

3

乾太くんの容量が
4キロふえました!

デラックスタイプ

4

ますます便利に
パワーアップ!

はい! 乾太くん

そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

ガス衣類乾燥機「乾太くん」

- * 新登場のデラックスタイプなら9kgの衣類を一度に乾燥できる
- * 干す手間も取り込む手間もないから、家事の時短に
- * 雨が続くときや、暑い時も、季節を問わず大活躍



近日
発売

Rinnai | RDT-93 | 241,340円(税込)

Present

「体の中からキレイになる一品」

プレゼント
①



※image

酵素風呂いまむら 体験チケット1回分

15名さま

プレゼント
②



※image

和田とうふや 商品券(2,000円分)

20名さま

micataのプレゼントは、ハガキまたはWebで応募できます。

ハガキの場合

必要事項を記入の上、
micata編集室までお送りください。

Webの 場合

下記URLから
ご応募ください。



<https://krs.bz/shizgas/m/micata202306>

応募締切

2023年8月20日(日)

※ハガキの場合は当日消印有効

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

郵便ハガキ



〒422-8766
静岡市駿河区池田28
静岡ガス株式会社
micata編集室 行

- 希望するプレゼント
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 住所
- 電話番号
- メールアドレス
(お持ちの方)
- 興味のあった記事
- micataの感想
- micataを
手にとった場所
- 使用中のガス会社
- 使用中の電力会社

「ぽかぽかものはし」のスタンプ販売中!

「静岡ガス」または「ぽかぽかものはし」で検索!



「あなたになら
欲しいもの」

お問い合わせ

お客さまコンタクトセンター



0570-020-161

FAX.054-287-0701

一部のIP電話などナビダイヤルをご利用にならない場合は、次の電話番号におかけください。

静岡

富士・富士宮

東部(沼津・三島他)

TEL.054-285-2111

TEL.0545-52-2260

TEL.055-927-2811

受付時間 月曜日～金曜日[8:45～19:00] / 土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月4日)・5月1日[8:45～18:00]

ご記入いただきました内容等(個人情報を含む)は、適正に管理するとともに、静岡ガスグループからの商品のご案内、サービスの提供、お問い合わせへの回答、製品・サービスに関するご連絡、各種調査に利用させていただきます。その他の目的に無断で利用することはありません。個人情報の取り扱いについては、当社Webサイトをご覧ください。