

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信

2014年
2月号



さわやか♥ライフ
テライ 本店
TERAIDENKI
大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
FAX 524-3934

当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
スタッフ皆でせっせと更新中!

大津 **テライ** で、検索 🔍

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

いよいよソチオリンピックまで1ヶ月をきりましたね。日本が何個メダルをとるのか楽しみです。私が特に楽しみにしているのはフィギュアスケートです!! 去年の12月には、さいたまスーパーアリーナで全日本フィギュアスケート選手権を観戦してきました! 会場は超満員! 熱気ムンムンで盛り上がっててワクワクしました。選手達もオリンピック出場がかかっているのも緊張感がみなぎってて、観ている方も力が入ってしまっただけで観終わってクタクタになりました。(。-。;) ソチとの時差は5時間ですが頑張っただけで応援します!! o(^-^)



寺居 かおり

私のイチオシ! 商品

寒い冬に気をつけたいのが、ヒートショックです。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が急激に上がったり下がったりして脈拍が早くなる症状の事を言います。特に冬の入浴時に多く起こります。ヒートショックを未然に防ぐには浴室を予め温めておくことが大切です。そこで僕のイチオシ商品が、パナソニックの「浴室換気乾燥機」です! この商品には暖房機能が付いているので入浴前につけておくことでヒートショックを予防できます。また、換気機能や衣類乾燥機能も付いているので、寒い冬には大活躍な商品です!



山脇 康宏

今月の新製品情報

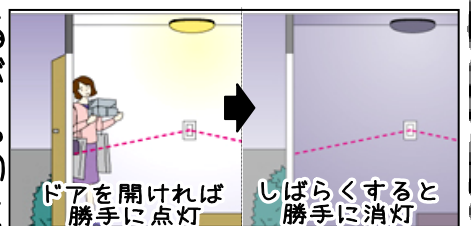
今月は予熱のいらない「コンパクトオーブンNB-DT50」をご紹介します! 大きさはオーブントースターと同じくらいで、トーストや温め、ケーキ・クッキー・焼き野菜・グラタンなど簡単料理もこれ1台でできます! 普通のオーブントースターとの違いは、“近赤外線ヒーター”を搭載していることです。遠赤外線ヒーターで外をこんがり、近赤外線ヒーターで中をあたためるので「外はこんがりなのに中はまだ冷たい」ということはありません。これで焼き芋を焼くと、すごく美味しく焼けるんですよ~ (-^▽^-)



横江 晴奈

発掘! 色々な商品あったんだ

パチパチと、いつも何の気なしに照明などを点けたり消したりする壁スイッチ。そんな彼らの進化形、いろいろ便利な機能のついた仲間が増えていきます。今回はその一つ「かってにスイッチ」を紹介します。暗くなって両手に荷物を下げて外から帰ってきました。玄関ドアの鍵を開けて内玄関に一歩足を踏み入れた時タイミングよく照明が点くことありがたいですよ。センサ付スイッチ「かってにスイッチ」なら、今ある照明はそのまま、壁スイッチを取り替えるだけでそのようにできます。内玄関だけでなく、階段やトイレにも。ただし、既設のスイッチの位置やそのスペースにより無理な場合もあるので、興味があればお気軽にご相談ください。寺居 康之



スチームオーブンレンジなら
煮物の火加減もおまかせ!



さつまいもの食物繊維と鶏肉の
たんぱく質でバランスのよい一品を!



さつまいもと 鶏肉のうま煮



◎材料 4人分

鶏もも肉…250g
さつまいも…500g
しょうが…1片
グリーンピースの水煮…適量
酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
だし汁…1カップ(顆粒だしの素 小さじ1/3使用)

◎作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。しょうがは千切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②深めの耐熱容器に鶏肉とさつまいも、しょうが、Aを入れ、クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置いて加熱する。
■スチームオーブンレンジNE-BS1000を使用の場合

料理集 → 番号で選ぶ → No.218 決定 → 決定 → 予約

■手動操作のとき

「レンジ」600Wで、約8~9分。さらに「レンジ」150Wで約34~36分。

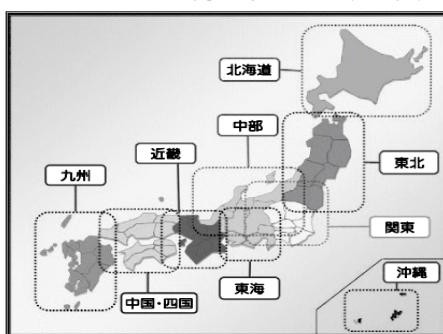
- ③加熱後、いれどりにグリーンピースを散らす。

豆知識

さつまいもは食物繊維が豊富ですが、ビタミンCも多く含んでいるので、常食すれば美容効果にも期待できます。かぜの予防にもさつまいもは有効です。また、血液中のコレステロールを減少させる効果もあるので、動脈硬化が心配な中高年の人にもお勧めできる食材です。
鶏もも肉は、滋養強壮、疲労回復、貧血予防、血栓予防に効果がある食材です。肉の部分には鶏肉の中で最も多くの鉄分を含んでいます。この鉄分は若鶏よりも、運動期間の長い成長した鶏に多いようです。鶏の脂肪には、血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸（オレイン酸やリノール酸）が多く血栓を予防します。

日本へのPM2.5の飛散時期

11月から5月にかけては、PM2.5の濃度が黄砂などで高くなりやすい時期です。現在、大気汚染防止法に基づき、地方自治体によって全国500カ所以上でPM2.5の常時監視が実施されています。PM2.5を始めとする大気汚染物質濃度の現在の状況については、環境省(大気汚染物質広域監視システム【そらまめ君】)や多くの都道府県等のホームページで速報値が公表されています。



室内の対策



PM2.5が外気中に多くある時は、外で着ていた服にもPM2.5がたくさんついた状態になります。外出から帰って着替えずに家中をウロウロするとPM2.5が室内に撒き散らされてしまいます。帰宅したら、すぐに着替え、服は洗濯しましょう。着替える場所や洗濯機の近くに空気清浄機があると良い環境になります。空気清浄機についても、マスクと同じく微粒子対応の機種が必要になります。PM2.5は大気中にあるものですから、生活に密着した問題です。常に新しい情報で対応を考えましょう。