Buono ～ボーノ～

Vol.7

今月号は、夏がテーマ！

今から始めてこの夏を上手に乗り切る為の情報をつばめファミリーの「ミートちゃん」と供にお届けします。さらに皆さんが気になるエコ情報もお届けします。
ぜひ、お試しいただいて節約&エコの省電力で夏を元気に乗り切りましょう。

つばめファミリーの謎にせまる！ Part.3

Buonoのマスコットキャラクターとしておなじみのレガロくん。
今回は、2人目の兄妹の登場です。
つばめファミリーの次女「ミートちゃん」です

《プロフィール》

- アメリカ生まれの女の子
- お肉が大好き!!
- 趣味は、家族とBBQ
- アウトドア派で活発

To be continued …

《日焼け対策》

夏に近づき、日差しが強い時期になってきました。紫外線が強くなり、
日焼け止めを使う方もいるのではないでしょうか。
日焼け止めには様々な「SPF」・「PA」の数値がありますが、この数値とはなんでしょう？

〈SPFとは・・・〉

「シミやソバカスの原因となる紫外線(UVB)を防ぐ力」を示します。

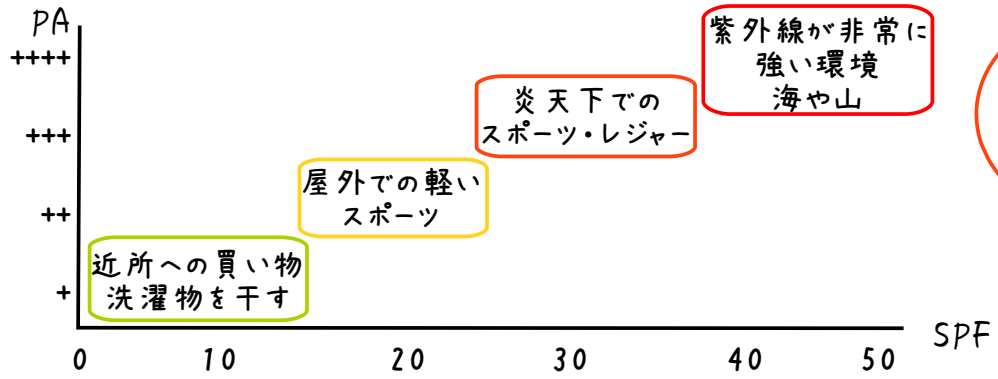
- 1SPF ＝ 約20分　　約20分は日焼け止め効果があります
- 30SPF＝約600分＝約10時間　　約10時間は日焼け止め効果があります

つまり、日差しの強さに対抗できる数値ではない、ということです！

〈PAとは・・・〉

「皮膚を黒くしたり、シワやたるみの原因となる紫外線(UVA)を防ぐ効果」を示します。

☆行動内容に合わせた日焼け止め



帽子や日傘などを利用して紫外線対策をすると、さらに効果UP!お肌を守りながらケアをしていきましょう♪

☆日焼け止めワンポイント

①SPF50を塗りっぱなしよりも、SPFの低いもの(～30)をこまめに塗り直す。
SPF数値が高いものには強い薬が入っているため、肌への負担が大きくなります。

②SPF値が低いものを使うときには、上にパウダーファンデーションをつけると日焼け止め効果がアップ！

③なるべくお肌に良くない吸収剤、反射材の入っていないものを探して使用する。

Buono

《夏を乗り切る！スタミナUP食材！》

今年の夏は平年より暑い予報です！体力の消耗を防ぐたんぱく質や、エネルギー代謝をサポートするビタミンB群を積極的に摂取して元気に夏を乗り切りましょう！

⭐スタミナUPのための栄養素⭐

栄養素	食材	効果
たんぱく質	お肉（牛・豚・鶏）、豆腐、チーズ うなぎ、たこ、するめいか	体力の消耗を防ぐ
ビタミンB1・B2	豚肉（特にモモ・ヒレ）、レバー、枝豆 豆腐、玄米、うなぎ、いわし	エネルギーの代謝をサポート 疲労回復 ☆ねぎ、にら、玉ねぎと一緒に食べると吸収UP
クエン酸	酢、ゆず、グレープフルーツ レモン、梅干	エネルギー代謝をサポート 疲労回復、血流改善
ナイアシン	たらこ、まぐろ、豚レバー ぶり、さば、あじ	エネルギー代謝をサポート うつ予防（脳をリラックスさせるセロトニンの原料）
ビタミンC	枝豆、トマト、キュウリ、ゴーヤ かぼちゃ、モロヘイヤ	ストレス耐性を高める ☆夏は、暑さでいつも以上のストレス！

⭐吸収UPの食べ合わせとおすすめレシピ例⭐

①ビタミンA・D・E+脂質
⇒　夏野菜たっぷりラタトゥイユ

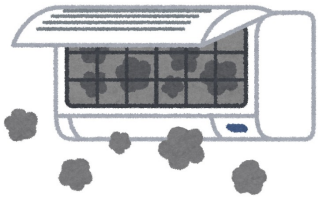
②鉄分+ビタミンC
⇒　にんにくたっぷりレバニラ

③たんぱく質+ビタミンB1B2
⇒　ゴーヤチャンプルー

④ビタミンB1+硫化アリル
⇒　玉ねぎいっぱい豚のしょうが焼き

《気になる！エアコンのお手入れ方法》

エアコンのフィルターには、ホコリやチリだけでなくカビの胞子なども
たまっています。フィルターなどが目詰まりしたまま使用していると、
冷暖房の能力が低下し電気代のむだになってしまう事も・・・



⭐基本的なお手入れ⭐

場所	手入れの方法	頻度の目安
エアコンフィルター	掃除機と水洗い	約2週間に一度
エアコンの外側 前面パネルなど	やわらかい布で 拭き掃除	汚れが 気になる時

※掃除をする際は、必ずコンセントを抜いて下さい！

フィルターの簡単お手入れ方法
①フロントパネルを開け、フィルターを外す
②外したフィルターを床に置く
③フィルターについたホコリを、掃除機で吸う
④フィルターを水洗いする

⭐冷房と除湿の違い⭐

冷房は、「温度」を下げることをいちばんに考えた機能。
除湿は、「湿度」を下げることをいちばんに考えた機能。

日ごろの簡単
なお手入れや点検で
エアコンを効率良く快適に
使いましょう。冷房と除湿も
上手に使い分けてね♪

～このコーナーでは、LPガスについて様々な情報をお届けします★～

お客様のお宅に設置されている「ガスメーター」。実は、毎月のガス使用量を計るだけではないんです!!
お客様に安全にプロパンガスを使っていただく為に、様々な機能が搭載されています。
ガスメーターは、使用されているお客様のガスの使い方を学習します。いざという時には、ガスを遮断し、その原因をメーターの正面の液晶にアルファベットで表示して、遮断状態を教えてくれるとても優秀な機械なんです。
その中でも今回は代表的な3つの安全機能を紹介します。

★ 3つの安全装置

1.「合計流量遮断」

メーター表示

・ガスが不自然に大量に流れた
・季節の変わり目などで、急に多くの器具を使用した
・ガス栓の誤開放・ゴムホース抜け等による大量のガス漏れ

2.「使用時間遮断」

メーター表示

・ガス器具などの消し忘れで時間オーバーした
・ガス器具の長時間使用
　例:お湯の出しっ放しの場合約40分で遮断

3.「感震器作動遮断」

メーター表示

<使用中もしくは使用後2分間>
・内蔵された感震器が震度5以上の地震を感知したとき
・地震以外でもメーターが衝撃をうけた時

★ ガスメーターの復旧方法

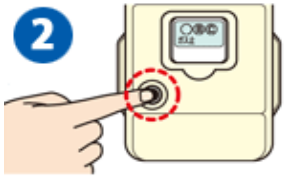
ガスが止まったら、ガス漏れの疑いもありますのでガス臭くないか十分確認してください。
ガス臭くないとき(ガス漏れ以外の原因のとき)は、次の復帰の手順に従って操作してください。

1

・器具栓をすべて閉めてください。
・使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。

※ガスメーターのガス栓(メーターコック)は閉めないでください。

2



・左側のボタンを押して下さい。
・「ガス止」の文字が消えます。

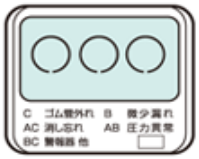
※メーターによりボタンの場所は違いがあります。

3

・液晶の文字とランプが点滅します。
・3分間お待ち下さい

この間ガス漏れがないか確認していますので、ガスを使わないで下さい。3分経過後に、再度ガスメーターをご確認頂き、赤ランプの点滅が消えていれば、ガスが使えます。

4



・液晶の文字とランプが消えます。
・復旧完了です。
・ガスは使えます。

※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。

・ガス漏れやガス臭いときは、復帰操作をせず緊急時連絡先に連絡してください。
・復帰操作をしても復帰しない場合(再び「ガス止」表示が出る)は、
　復帰操作を繰り返さずに、最寄の支店までご連絡下さい。

お客さまに安心してLPガスをご使用いただけるよう24時間対応の緊急時体制はもちろん、ガスを安全にお使いいただくためのメンテナンスやアドバイスにも積極的に取組んでいます。
何でもお気軽にお声掛け下さい。

富士ツバメは24時間365日対応しています！

Buono オリジナルレシピ

ごろごろ夏野菜のラタトゥイユ

《食材》2人分

ズッキーニ	3本
パプリカ　赤　黄	各1/2～1個
茄子	2本
玉葱	1個
ピーマン	2個～3個
トマト(大)	1個
厚切りベーコン	100g
カットトマト缶	1缶

トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
にんにく	1かけ
たかのつめ(輪切り)	1本分
塩	適宜
ドライハーブ類	適宜
(ローズマリー、タイム、オレガノ、ローリエ等)	
オリーブオイル	120cc～150cc

①パプリカ、ピーマンは乱切りに、玉葱はくし切り、茄子とズッキーニは輪切りにする
　野菜は大きめにカット！ベーコンは幅5mmの棒状に切る
②厚手の鍋にオリーブオイルとスライスしたにんにく、ハーブ類、たかのつめを入れ、火にかけて香りをたたせ、
　ベーコンを加えて軽く炒める(ハーブはお好みで2種類あればOK、なければローリエ1枚だけでもOK)
③トマトはへたをとり、皮つきのままザクぎりにし、鍋にいれる
一緒にトマト缶、ケチャップ、砂糖も鍋に入れる(ホールトマトの場合は潰しながら入れる)
④③がフツフツとしてきたら玉葱を入れる
⑤パプリカとピーマンをたっぷりのオリーブオイルで強火で炒める
　塩でしっかりと下味をつけ、炒め終わったら鍋に入れ煮込む
⑥茄子を同じように炒め、下味をつけて鍋に入れる
⑦ズッキーニも同じように炒め、下味をつけて鍋に入れる
⑧ズッキーニを鍋に入れ10分ほど煮込んで完成！

夏野菜
たっぷりのラタトゥイユ
好きな野菜をいれて
アレンジして
みてね♪

栄養☆Point

ズッキーニやパプリカなどの夏野菜にはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復や美肌に効果抜群！
オリーブオイルとの相性も抜群で吸収力アップ！
茄子に含まれるアントシアニンやトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用が高く、ガンや老化予防に効果的です！

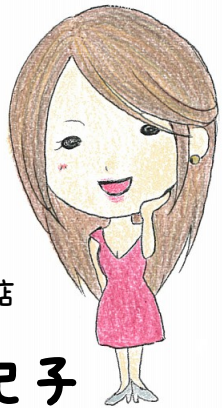
調理☆Point

- 野菜は大きめにカットし、それぞれをたっぷりのオイルで炒めて、しっかりと下味をつけることで、
  野菜の美味しさを活かせます。
- ハーブはお好みで調整して下さい(なくてもOK！)
- ケチャップや砂糖を入れてマイルドな味でお子様にも食べやすい味に仕上げました。
- フレッシュトマトを入れることでトマトの甘みが強く感じられます。

今月号のゲストなでしこは
富士宮支店の頼れる姉御!!

飯島 直子風

富士宮支店営業課お客様係の齋藤です。
ツバメのとっても目立つ(笑)ラッピングカーで日々
巡回しています。もし、見かけたら気軽に声を掛
けてくださいね★



富士宮支店
営業課
齋藤　紀子