

# だんらん

2026年11月号No.194

発行：(株)トウエキ

責任者：根本昌芳

住所：郡山市安積2-165



～今月の花の種～

## 金せん花

早春から初夏にかけて、橙色や黄色の頭状花を次々に長く咲かせる秋まき一年草の代表種のキンセンカ。その花色と盃状に咲く花の形から「金盞花」と名づけられ、丈夫で作りやすい草花として親しまれています。

花色は鮮やかな黄色やオレンジなど花壇を華やかにします。

発芽適温：15～20℃前後

生育適温：15～20℃前後

まきどき：9～11月

はなどき：3月～7月

LINEお友達追加は  
こちらから！



## 《今月の四字熟語》

て ん か ふ ぶ

# 天下布武

※武力をもって天下を統一するという意味。信長が実際に印章（朱印状）として用いた言葉として有名。



## 安土城跡



今回も滋賀県の城廻で行った、100名城の一つ安土城跡をご紹介します。

滋賀県近江市の安土山に築かれた安土城は、織田信長の天下統一への思いを象徴する城です。

天正4年(1576年)に築城さが始まり、約3年の歳月をかけて完成しました。山全体に石垣を巡らせ、頂上には壮麗な「天守」がそびえていました。軍事の拠点でもあり、信長の権威を示す舞台でもあり、その後の近世城郭に大きく影響を与えました。

しかし、天正10年(1582年)、本能寺の変で信長が倒れると、その後、天守や本丸などが焼失してしまいました。焼失の原因については、明智光秀の軍勢による放火、信長の次男・信雄による焼却、混乱に乗じた放火など諸説あります。華やかな城は短い年月で失われました。

現在は国の特別史跡に指定され、大手道の石段を一步步登ると、建物がなくても城の壮大な構想が膨らみます。その他、安土城郭資料館を訪ね天下人の夢と歴史の移り変わりを知ることができました。

★安土山の中腹にある

三間三重の塔↓



★大手道の石段↑



担当：根本 昇

# ♪糖尿病が気になる方へ♪ ♪今日のヘルシーレシピ♪

## さつま芋とお豆のスープ



エネルギー / 129kcal  
食物繊維 / 2.4g  
塩分 / 4.8g



### 材料(1人分)

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| ・さつまいも……………40g                 | ・水……………カップ1 と1/2  |
| ・ベーコン……………1/2 枚(5g)            | ・コンソメキューブ……………1 個 |
| ・たまねぎ……………1/8 個(25g)           | ・ローリエ……………1/2 枚   |
| ・サラダビーンズ                       | ・塩・こしょう……………適宜    |
| (ゆでたキドニービーンズ・ひよこ豆など)……………(40g) |                   |

出典:オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

### 季節の食材 さつまいも

さつまいもは食物繊維、カロテン、ビタミンCを多く含みます。また、さつまいものデンプンがビタミンCを包んでくれるので、加熱によるビタミンCの破壊が少ないのも特徴のひとつです。ビタミンCは血管を強くし、正常に保つ働きがあります。さらに、皮の色素成分には細胞の酸化を防ぐ効能があるので、皮ごとおいしく食べて血管を柔軟に保ち、糖尿病になると進行しやすい動脈硬化の予防をしましょう。

### 作り方

- 鍋に5mm幅に輪切りにしたさつまいも、1cm幅に切ったベーコンと角切りのたまねぎを加えて弱火にかけて焼く。
- 水とコンソメキューブ、ローリエを加え、ふたをして弱火で15分、コトコト煮る。
- サラダビーンズを加えて塩・こしょうで味をととのえて器に注ぐ。

## 暮らしの ワンポイント 情報

## 衣替えの季節です。

### 正しくアイロンがけできていますか？

生地のカリや伸び・縮み、ダメージを与えないように衣類のタグに記載されている「アイロン表示」を確認しましょう。



|  |                      |                                                                                                                     |
|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>低温</b><br>(~110℃) | 低温マークのある衣類はデリケートです。<br><b>湿度に弱いものも多いので、スチームの使用は控えましょう。</b><br>また、あて布をすることでリスクを軽減できます。                               |
|  | <b>中温</b><br>(~150℃) | 中温マークのある衣類は <b>ウールやポリエステルなどに多く</b> 長時間当ててしまうとカリが出やすく、傷んでしまうこともあるので、気をつけましょう。また、 <b>あて布が必要である表示がなくても、使用した方が安心です。</b> |
|  | <b>高温</b><br>(~200℃) | 高温マークは <b>丈夫な天然繊維である綿や麻などの衣類</b> についています。高温にただけでは取れない頑固なシワはスチームの出番！蒸気で生地を膨らませる効果が期待できるので、シワが伸びやすくなります。              |
|  | <b>アイロン<br/>使用不可</b> | アイロンをかけると、生地が溶けて服がテカってしまうなど、 <b>最悪の場合は着られない状態</b> になってしまうため、気をつけましょう。                                               |

アイロンをかける衣類の順番は「**低温→中温→高温**」。

高温という表示があっても、いきなり高温で当てるのではなく、徐々に温度を上げていくのがポイントです。

# 省エネで環境にやさしい高効率給湯器



今回は電気温水器（370L・2004年製）が壊れてしまい、お湯がでないという事で電気からLPガス（弊社供給）への燃料転換して、屋内用FF、ガス給湯器エコジョーズ、冬は雪がよく降り、風も強い立地なので、凍結しにくい屋内設置用にしました。

「エコジョーズ」とは、少ないガス量で効率よくお湯を沸かす省エネ性の高い給湯器のこと。

効率がアップすると、ガスの消費量が少なく済むので、環境にやさしく、ガス料金の節約にもつながります。

これから寒くなると給湯器も壊れやすく、特に古い給湯器をお使いの方、是非この機会に弊社にご連絡頂きたいと思います。（点検・見積もり無料）

担当：佐久間 純夫

**見積  
無料**



## 給湯器入替工事事例



いつもお世話になっております。

今回は、給湯器の入替事例をご紹介します。  
不具合があり「エラーが出る」とご相談をいただき訪問点検したところ、部品交換が必要でしたが、20年以上ご使用されていたため、それが難しくお客様とご相談のうえ新しい給湯器へ入替することになりました。初回訪問から約1週間で工事完了となりました！！

給湯器を10年以上お使いで、「最近ちょっと調子が悪いな…」と感じている方は、完全に壊れてしまう前に入替もご検討ください。お湯を使えない時間が最小限に済みます。

また、これから冬に向けて寒くなってきます。  
凍結防止ヒーターをお使いの方は、12月頃になったらコンセントの差し忘れがないかチェックをお願いします！

給湯器の点検・修理・入替、お気軽にご相談ください。



**お気軽に  
ご相談ください**

担当：大賀 浩幸

実りの秋  
到来!

# 美味しく食べて、秋のからだを整える。 暮らしに実る「3大インナーケアパワー」 いも・くり・なんきん

夏の紫外線や疲れが肌や胃腸に現れやすいこの時期。  
単に美味しいだけでなく、秘められた驚きの栄養パワーで  
秋のからだを内側から労わり、優しく救ってくれるのが  
今まさに旬を迎える「いも・くり・なんきん」です。

## 美と健康を支える「栄養成分表」

東洋医学(薬膳)では「胃腸を温め、元気を補う」**補気食材**といわれています。

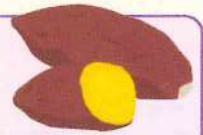
### さつまいも「腸活と美肌のハイブリッド」

#### 加熱に強いビタミンC

リンゴの約5倍。デンプンに守られているため、加熱しても壊れにくい。

#### Wのすっきり成分

食物繊維だけでなく、切ったときに出る白いヤニ状の成分「ヤラピン」が腸の動きを促進。



### くり「小さな一粒に詰まった元気の源」

#### トップクラスのカリウム

ナトリウム(塩分)を排出し、むくみをスッキリさせる効果。

#### エネルギー代謝を助ける亜鉛。ビタミンB1

夏の疲れやだるさを感じやすい10月のからだに活力を与える。



### なんきん(かぼちゃ)「冷えに負けない。アンチエイジング」

※なんきん(かぼちゃ)は夏の食材ですが、保存がきき、冷え予防になるため、秋や冬にもよく食卓に上がります。

#### ビタミンのエース(ACE)

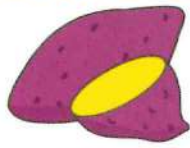
強力な抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eが、すべて豊富。

#### 血行促進

ビタミンEが末梢血管を広げ、手足の冷えを予防。



## 美味しさと栄養を逃さない「目利きと保存方法」



### 選ぶポイント

皮の色が鮮やかで、ツヤがあるもの。ひげ根の跡が深くなく、丸みがあるもの。

### 保存ポイント

収穫直後よりも、13~15℃前後の風通しの良い日陰で2週間~1ヶ月ほど置くことで  
デンプンが糖化して、甘みが劇的にアップ!

さつまいも



### 選ぶポイント

鬼皮(外側の固い皮)にハリとツヤがあり、持ったときにずっしり重いもの。

### 保存ポイント

乾燥に非常に弱い。新聞紙に包んでポリ袋に入れ、  
冷蔵庫のチルド室で1~2週間寝かせると、実は甘みも増す。

くり



### 選ぶポイント

ヘタが乾燥してコルクのように乾き、周囲がペコッと凹んでいるもの。

### 保存ポイント

丸ごとなら常温で数ヶ月もつが、切ったものは「ワタと種」から傷むため、  
すぐにスプーンでくり抜いてラップ保存。

なんきん  
(かぼちゃ)



LIFE SUPPORT ビースネット

Piece Net

株式会社トウエキ

963-0107 福島県郡山市安積2-165

TEL: 024-945-2269 FAX: 024-945-2274

Instagramフォローお願いします(^^) /



小工事&リフォーム専門店

対応スピード 地域1番に挑戦中

住まいの  
困ったを 即解決



人気機種を  
見て比べられる  
ショールーム



@MINIREFO\_OFFICIAL