

ガスの実

サンソマテクノ(株)
LPガス事業部
TEL(0532-33-2211)

【社名変更のお知らせ】

先月6月5日に株式会社オーテックよりサンソマテクノ株式会社へ社名変更致しました。引き続きお客様に安心してLPガスをご使用頂ける様、又これまで以上に地域に貢献できる様努めて参りますので今後共宜しくお願い申し上げます。



健康第一！熱中症対策

いよいよ夏本番の暑さになってきましたね。
今年の夏はラニーニャ現象によって例年よりも暑くなると言われており、過去最高に暑い夏になる可能性があるとの事。
暑くなる分、熱中症のリスクが高くなるので今回は効果的な熱中症対策を3つ紹介します！

- ①細かな水分補給(目安は1日1.2リットル!)
のどが渴いた時にはもう遅い！のどが渴く前に水分を！
- ②気温と湿度を常に気にする
室内外問わず常に気にしましょう。
我慢せずに扇風機、エアコンを付けましょう！(健康第一!!)
- ③涼しい服装、日差し対策
気温に合った服装を身に付けましょう。
また、帽子や日傘は日差しを避けるのに非常に有効です！

自分の身を守るのは自分だけです。
今回紹介した3つを特に意識して、この夏を乗り切りましょう！

レンジで簡単！

トウモロコシときゅうりのポテトサラダ

【材料 (2人前)】

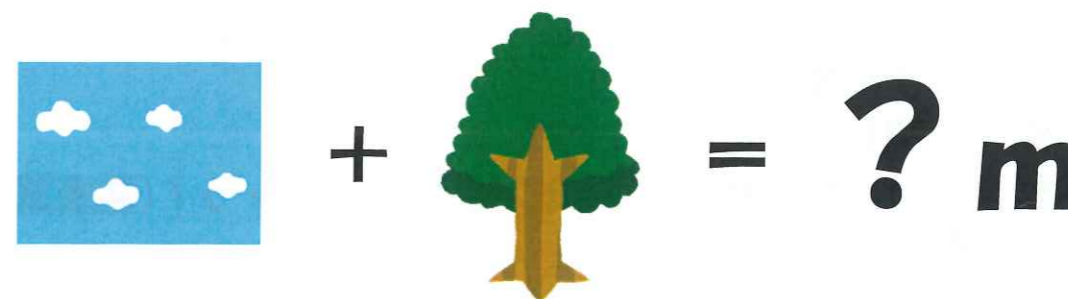
- | | |
|---------|------|
| ・じゃがいも | 3個 |
| ・きゅうり | 1/2本 |
| ・とうもろこし | 1/3本 |
| ・塩 | 少々 |
| ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・こしょう | 少々 |



【作り方】

1. じゃがいもの皮を剥き小さくカットしてさっと水で洗う。
2. 切ったじゃがいもととうもろこしにラップをしたものを一緒に、シリコンスチーマーに入れて蓋をし、レンジで600w約4分程度加熱する。
3. 蓋を開け、とうもろこしのラップを取って粗熱を取る。
4. とうもろこしの粒を手でもぎ取る。
5. きゅうりをスライサーでスライスし、塩を加えてもんで水気を取る。
6. レンジでじゃがいもを蒸したシリコンスチーマーに、とうもろこしときゅうりを入れてマヨネーズとこしょうをして味を調べて出来上がり！

頭の体操



先月号の答え： トラウマ

数字を十二支に置き換えると、4(う)+6(み)=海、12(い)+1(ね)=稲
つまり、3(とら)+7(うま)=トラウマ