


# E・C・Sニュース No.19

ガス協会須賀川支部主催で暮らしのガス展が催されました。メーカーの商品改良の努力には頭が下がります。安全性、操作性、デザインが年々向上して買うタイミングを迷ってしまいますね。



**サンヨー製**  
住宅用太陽光  
発電システム

- ・設置面積あたりの  
発電量世界No. 1
- ・CO2の排出量を  
年間30%減らせます
- ・光熱費年間  
45%減らせます
- ・補助金がでます

太陽光発電の仕組み…日当りのいい屋根に上げた発電パネルは光を電気に変えます。なので曇天くうす曇く晴れの順に発電量が増します

10月5日現在の灯油1ℓ価格は税・配達料込で安値65円～

須賀川の匠がやります 神業ビフォーアフター

第6回目のリフォーム事例はこちら



After

◎和室改装パック (壁:ジュラク塗り替え、  
畳表替え、フスマ張替え)



Before

この事例の匠の請求: 190,000円(税込) 情報提供: 三柏工業(株)0248-94-5040  
残り10月か、カッパレ、リノ、500円/月、お早めにお問合わせ下さい

# 今月の食材 ～ 健康は食から～



## シンプルさつまいもごはん

栗ごはんは面倒な方に朗報  
ものすごく簡単にできてしまいます  
塩加減はお好みで調節して下さい

さつまいもの効能・効果

便秘、高血圧に効果的  
ビタミンC・Eが多く含まれ  
肌荒れ予防や美肌効果有り

### 材料(米2合分)

米	2合
さつまいも	200g
塩	小さじ1
酒	大さじ1
黒ゴマ	適量

1	2	3
さつまいもはお好みの大きさに切り、水に数分さらす。	お米をといで通常通りの水を入れる。塩、酒を入れてよく混ぜた後、さつまいもをのせてスイッチオン!	ホクホクさつまいもごはんの出来上がり♪お好みで黒ゴマをかけて召し上がれ～♡

**社員のひとり言** 先日、健康診断を受けた結果が出ました。特に強調される悪い部分は無かったので「安心ですわ」。ここ2、3年テレビ、雑誌等で言われる新しい言葉「メタボリック」に該当する件にはなっていました。成人病にはかかりやすくなる。というので何とか改善できたいと思うのですわ。行動は一切やめておりました。20代終わり頃から徐々に体重増加及び腹回りの変化には気づいていました。放置した結果が現在の状況となっています。現在、身長167cm、体重70kgで腹回りが85.1cmの体型です。この場で公表した数値、特に体重、腹回りを1年かけて改善しようと思っております。3ヶ月毎にE・C・Sコースの紙面上で途中経過を記載しますので! 気になる方は、注視して深い見守りを。それではまた来月に。江連

### 当社取扱商品・サービス品目

									窓に塗るだけ 夏涼しく 冬暖かい
LPガス	灯油	ガスコンロ	ヒルトンコンロ	給湯器	ガスストーブ	ガス炊飯器	ガス乾燥機	石油ストーブ	光熱フィルター
									不動産業務 全般ご相談 ください
エアコン	トイレ	台所	防犯・防火	各種器具・水回り修理	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	ハウスクリーニング	不動産業	

## E・C・S株式会社

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 (東部環状線沿いかワチ向かい)  
TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520  
<http://www.e-c-s-co.jp>

