

# E・C・Sニュース No.28

庭に植えた家庭菜園の夏野菜達が面白いように成長しています。と同時に、雑草もぐんぐん育って草むしりが追いつきません。ちょっとサボると緑の絨毯になってしまいそうです。

## エコスイッチ搭載 最新ガス給湯器 これで年間2万円の節約可能!



お湯の温度や量をかしこく制御。

エコ  
運転

スイッチを押すだけの  
「かんたんで我慢しないエコ」

スイッチを押すだけで後は何もしないで支出削減

事業仕分けなんかより分かりやすくて本当に簡単

いつものお湯でもひと工夫。リモコンの「エコスイッチ」を押すだけで、いつものお湯の快適さはそのままにお湯の温度や量を抑え、無意識のうちにごガスや水の使用量をセーブします。

### 給湯運転

エコスイッチを押すごとに「エコ運転/8L/10L/12L/OFF」で出湯量を制御します。使い勝手に影響しない範囲で出湯量を制御します。

節水量 2Lペットボトル  
**1,825** ※  
本分/年

※9L/分をエコ運転により8L/分にして10分間使用した場合の節水量。

### ふろ自動保温運転

エコ運転中は、ふろ設定温度の「マイナス1℃」で保温をします。



### 待機時消費電力も 半分以下

給湯器を使用していない時の待機時消費電力も**1.1W**以下まで少なくしました。定格消費電力は110W。

待機時消費電力  
**1.1W** 以下

※24号セミオートエコリモコンセット価格 210,000円(工賃別途)～

7月5日現在の灯油1ℓ価格は税・配達料込で安値74円～

## たかが100円されど100円 明日から実践「簡単節約術」

最近テレビや雑誌等で特集を組んでまで情報を発信している「節約術」。知っているけどやったことがない方。本当にお得らしいので明日から始めてみましょう。

	<b>クレジットカードを活用</b>	1,000円のもものが900円にはならないけれど、買い物額等に対してポイントが還元されるので結果的にお得になる。
	<b>各種保険を見直す</b>	日本人の保険加入率は世界トップクラスで、内容の理解度は下位クラス。保険屋さんの為でなく、ご自身の為になるものを。
	<b>家計簿をつける</b>	我が家の収入と支出を理解するところから。面倒でもやってみると、我が家の無駄を見つけられるかも。

追記:現金払いが実は損をしている変な世の中だなというのが率直なところ。でも、明日からカード払いやってみます。

# 今月の作ってみよう～健康は食から～



夏バテしらず☆そうめんつゆ☆  
 普段のめんつゆにほんの少しの  
 手間暇かけて、暑い夏を元気に  
 乗り切りましょう。

夏バテ防止には・・・

1. 夏野菜を積極的にとる
2. 辛い料理で食欲増進
3. 夏バテ防止の切り札は睡眠

## 材料(4人分)

にんにく  
 ごま油  
 麺つゆ+水(つけ汁の濃さにする)  
 みりん  
 白ごま  
 わけぎ  
 薬味(大葉・みょうが・ねぎ等)

1  
 3～4片  
 大さじ2  
 400cc  
 大さじ1  
 大さじ1  
 5本くらい  
 適量  
 適量

2  
 にんにくはみじん切り  
 にする。わけぎ、薬味  
 も刻んでおく。  
 そうめんを茹でる。

3  
 鍋にごま油とにんにく  
 を入れ弱火で炒め香  
 りが出たら火を止め、  
 つけ汁の濃さに薄め  
 た麺つゆ・みりん・白  
 ごま・わけぎを入れ  
 る。

3  
 椀に分けてお好みで  
 薬味を入れてそうめ  
 んをつけていただく。

One point

暑い日に早めにつけておいて冷蔵庫で冷やしておくとおぼちりです。普通のつゆよりもたくさん食べられるので、ちょっと多めに麺をゆでた方がいいかも。

## 社員のひとり言

覚えていらしゃる方がいるかどうか。昨年10月のE・C・Sニュースで自身のメタボリックな事をお知らせした訳ですが。その後の報告です。結果から体重は70kg→68kg、腹周りもベルトの穴が1つきついに移動しました。特に運動もせず。食事は1つかどおりにして。食べた事は大好きな牛乳を控えたのみです。このまでは1日1リットル消費していたのですが、今はコップ1杯で済ませる様に1リットル掛けたのが結果として現れてきています。軽くでもいいから運動を継続してやはり更なる減量も可能とは思っているので、いゃんせん甘んじた性根が、これを邪魔していません。それではまた来月に。

## 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	ビルトインコンロ	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			不動産業

**E・C・S株式会社**  
 ESTATE CONSTRUCTION SUKAGAWA

〒962-0817 福島県須賀川市南上町1-1-6 (東部環状線沿いカワチ向かい)  
 TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520  
<http://www.e-c-s-co.jp>

