



人に優しく 街が明るく 地球が快適

## 有限会社 本城建設

〒779-3401 徳島県吉野川市山川町建石111-5  
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212  
ホームページURL <http://www5b.biglobe.ne.jp/~hon>  
携帯電話 090-7143-6960



今月に入って肌に痛いほどの日差しが照りつける毎日、皆さんお元気でお過ごしですか？ 戸外でお仕事をされている方にとっては、本当に厳しいこの季節どうぞ水分、睡眠、栄養を充分にとって頑張ってくださいね。  
我が家は夏休みに入り子供達はゲームにプールに大忙し、宿題は何処へいったのやら...最後に頑張る！！これも我が家恒例です。  
暑くて疲れやすい今日この頃ですが、向日葵のように明るく、いつもきらきら輝いていられるようにお互いがんばりましょう。



## IHクッキングヒーターがわかる Q&A



### Q,1 調理の仕方はガスとどう違うの？

**A, すぐ加熱するので、準備を万端に。鍋底はプレートから離さない。**

IHはガスよりも立ち上がり早いのが特徴。鍋やフライパンがすぐに熱くなるので、食材の準備を済ませてから予熱を始めます。炒め物の場合は鍋底をプレートから離すと通電がオフになり温度が下がるので、置いたまま二本のヘラを使うなどして、手早く炒めるのがコツ。



### Q,3 普段の手入れは簡単なの？

**A, 平らなプレートはサッとひと拭きできれいに**

トッププレートは特殊なガラスでできた平らな面。ふきこぼれてもふきんでサッとひと拭きでき、簡単に綺麗になります。落ちにくい汚れもアルミホイルを丸めてこするだけでオーケー。また上昇気流が少なく油煙の飛び散りが少ないので、換気扇などの汚れも減って手入れがらくに



### Q,5 ガスコンロからの取替えはどうするの？

**A, サイズが同じ場合ほとんどなので取替えは簡単**

ビルトインガスコンロとIHクッキングヒーターのサイズは幅60センチで同じ場合が多く、簡単に取替えられます。幅75センチのワイドタイプも本体幅は通常のタイプと同じなので問題ありません。200V機器なので、配線工事が必要ですが、単相3線式が引き込まれていれば工事は半日程度で終了します。

### Q,2 魚もガスみたいに美味しく焼ける？

**A, 自動で両面をムラなくパリッと焼き上げるタイプも**

IHクッキングヒーターに付随するのは電気ロースター。両面タイプは1.25~2KWぐらいの高火力ですから、焼きムラを抑えて、外はパリッと中はジューシーに美味しく焼きあがります。さらに、切り身干物、つけ焼きなどふだんよく使うメニューが、自動で調理できるものも。

### Q,4 お年寄りや子供が使っても安心？

**A, 空だきや切り忘れ防止など安心できる機能が**

鍋底そのものを発熱させるしくみなので、直火の引火や吹きこぼれたときの立ち消えの心配がない。また、空だきが一定時間続いたときに自動でオフしたり、スイッチを切り忘れても一定の時間がたつとオフにする切り忘れ防止など、うっかりミスを防ぐ機能がついていて安心です。

### Q,6 工事費はいくらなの？

**A, 屋内配線だけなら取替え工事費は2~5万円ぐらい**

200V機器を使用するのに必要な単相3線式の電線がすでに屋内に引き込まれている場合は、配線工事と取替え工事を合わせて工事費2~5万円ぐらい。機器は定価で10万円台後半から30万円近いものまで機器を20万円前後として工事費を合わせて22~25万円前後。

\* 各ご家庭の電気配線状況により、工事費は多少違ってきます。

今年も半分以上が過ぎてしまいました。  
先日、本屋さんで「幸運になるとっておきの方法」という雑誌にふと目が止まりました。とても興味のある内容がありましたので、少しご紹介します。

## 幸せの種の5つの育て方

### 1, 目標を持つ

誰でも「生きるために山に登らなければならない」という宿命を背負っています。ただし人によって幸福感は違うので、どんな山に登るかも人それぞれに異なります。「目標を持つ」というのは、どんな山に登るかを自分で決めることです。

### 2, イメージする

頂上に立って幸せの旗を手にした自分の姿を想像すること。そうすることで自分の目標が潜在意識にすりこまれ、実現に近づくための行動へとつながっていきます。



### 3, 実行する

実際に山に登り始めることが「実行する」ことです。実行するポイントは、今の生活を少しづつ変えていくことです。運のいい人のライフスタイルの特徴は体のバイオリズムにあったメリハリのある毎日を過ごし、上手な時間の使い方をしている人です。

### 4, 人間関係を大切に

登山では丈夫なザイルや登山靴があっても、ひとりで頂上をきわめるのは困難です。上からひっぱったり、下から押し上げてくれる人が必要です。「人間関係を大切に」とは、山登りの仲間を大切にすることです。

### 5, 自然に逆らわない

上手に登山をするには、山の天気を読む知恵、すなわち「自然に逆らわない」ことが必要です。山の天気と同じで人の運命も変わりやすいもの。今、自分の運氣には何が欠けているのかを見つめ直すことも大事です。



## 運がいい人のライフスタイル

- ・早起きをする
- ・栄養バランスのとれた食事を適量とる
- ・毎日適度な運動をする
- ・毎朝起きた時に成功のイメージを思い浮かべる
- ・朝のうちにその日のスケジュールを確認しておく
- ・最も大切なことは、午前中に手がける
- ・なるべく多くの人とコミュニケーションする
- ・楽しみの時間を持つ
- ・就寝前にその日の反省と、翌日のスケジュールを確認する
- ・その日のうち(午前0時前)に眠る

自分が無理なく実行できそうなことから少しづつ行動パターンを変えていきましょう。