

お湯と炎の専門店 佐藤ガス通信

株式会社 佐藤ガスサービス

〒252-0311

神奈川県相模原市南区東林間4-44-4

tel 042-743-0157 fax 042-742-3901

mail info@satogasservice.jp

hp <http://www.satogasservice.jp>

2019.4月号(第97号) 2019.4.15

花冷えの季節でございますが、皆様ご調子を崩されていらっしゃるかもしれませんでしょうか。今月も佐藤ガスサービスをよろしくおねがいします。

めざせ！美腸

2月末に「腸内環境を整えることで健康になろう」という美腸セミナーを受け、毎日実践したところ花粉症がかなり楽になりました。腸内環境を整える事は、アトピー性皮膚炎、アレルギー疾患、心の病等、様々な病気の予防になるそうです。腸は単なる消化器官ではなく、沢山の神経細胞がある**第二の脳**とまで言われているとか。**幸せホルモンのセロトニン**も腸内細菌から作られていて、腸内環境を整える事は**心身共に良い事**だそうです。

腸内環境を整えるのには、**発酵食品**(ヨーグルト、味噌、漬物、キムチ、納豆など)と**食物繊維**(玄米、大豆、ゴボウ、ワカメ、コンブ、リンゴ、みかん、ダイコン、キャベツなど)を食べる事と言うのは分かり易いですよね。

腸内環境と油の種類についてはエゴマ油や亜麻仁油、魚の油は腸内環境に良く、肉の油やマーガリンに加え、ゴマ油、オリーブ油、バターは悪いと聞き、意外でした。油は消化吸収に時間がかかるので、取り過ぎは腸に負担をかけるからよくないそうです。

結論、**昔ながらの日本食が体に一番いい**ということには納得しました。

菌として一番強いのは**納豆菌**で、ヨーグルトなどの乳酸菌は**寝る前に摂る方が良く**、**バナナとハチミツ**は**善玉菌のエサ**になるそうです。他にもお酒も冷たいものをなるべくやめて、常温やお湯割りにすると良いみたいです。

これらの話を聞き、**毎日寝る前にお腹まわりのストレッチ**と、**納豆1パックとスプーン1杯のハチミツ**を食べるようにしてから花粉症が明らかに改善されました。皆さんも試してみてくださいはいかがですか？

代表 佐藤俊太郎



灯油配達承ります！

まだまだ冷え込む日もありますね。佐藤ガスでは通年で灯油の配達を行っております。
1本からお気軽に是非お電話ください！

当日配達の受付時間は

15:00まで

とさせていただきます。

当社ガスお取引
お客様向け特別価格

店頭 1本(18ℓ)1,652円(税込)

配達 1本(18ℓ)2,041円(税込)

ゴールデンウィーク期間休業のお知らせ

誠に勝手ながら、以下の期間中を休業とさせていただきます。

2019年4月27日(土) ~ 2019年5月6日(月)

2019年5月7日(火)午前9時より通常通り営業いたします。

※緊急のご用件は24時間受付けております。留守電にご住所・お名前・ご用件・折り返し先のお電話番号をお伝えくださいますようお願いいたします。



休業期間中はご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ガス代をゆうちょ銀行でお引落しいただいているお客様へ

金融機関もゴールデンウィークは連休となるため、毎月ゆうちょ銀行でガス料金をお引落しいただいているお客様は通常月とはお支払い日が異なります。

3月15日(金)から4月18日(木)のガス利用代金のお引落日は

4月26日(金)となります。ご請求金額は**4月25日(木)**までにお支払い口座にご準備をお願いいたします。

ゆうちょ銀行以外の方法でのお引落しのお客様の日程は通常通りでございます。

何卒よろしくをお願いいたします。

定期点検のお知らせ

2019年4月~6月の対象地域



相模原市 南区	東林間・相南・松が枝町・新戸
中央区	清新
緑区	相原
座間市	東原
大和市	下鶴間
愛甲郡	半原・中津

液化石油ガス法の規定により、**四年に一度**LPガス設備の法定点検・調査を販売事業者によって(株)神奈川県エルピーガス保安センター県央営業所の調査員が行います。

ガス事故から皆様を守り、ガスを安全にお使いいただくため調査点検にご協力をお願いいたします。

該当のお客様へは個別にご案内させていただきます。ご不明点等ございましたらご連絡ください。