



いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol. 21



【誌面ギャラリー】小鳴門海峡から撫養川沿いは塩田地帯でした。大きく変わった今は昔の姿もない。それにしても美しいですね～！
鳴門ガスを出発に懐かしいあの頃へ…☆

— Work Shop —

街ネタ



じゅわっち

肉問屋
旨い肉と酒
ジユワッチ



じゅわっちさんは、鳴門市中心部の商店街にある居酒屋です。入り口には店のイメージが伝わる臨場感あふれる筆書き看板を置き、店内は江戸期の建具を使用するレトロなカラスや格子が雰囲気を感じさせています。牧場育ちの店主さんは、子供の頃から食べ続けてきた肉の美味しさを広めたいとお店を始めました。「店の味わい」も「肉の旨味」も店主さんの温かいお心遣いが溢れています。

今年の夏は飛びきり暑いですが、食欲の出ない暑い日にキンキンに冷えたビールやフリージングハイボールなどでノドを潤し、リーズナブルなその日の美味しい肉料理で元氣モリモリ、居酒屋『じゅわっち』さんをオススメします。

よーいどん！、ジユワッチ



鳴門市の商店街

住所：撫養町奇田字大堤342
営業日：月～土（17:00～22:44）
日・祝（17:00～22:00）
定休日：無休
電話番号：0898-6830830
座席数：1042席
駐車場：10台（店舗裏に有り）

☆小さいお子さん連れの方は事前にご確認の上ご利用ください

元気になる！

夏ドリンク



日本の夏は、「高温多湿」で尋常ではないですね。多量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなど身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、体力を消耗し『夏バテ』を引き起こします。

夏バテの種類には

- 多量の汗でミネラル分が減少
- 体温調節機能低下
- 消化機能低下
- 食欲不振
- 冷たい飲み物を取りすぎる

夏バテ対策食「夏野菜」

暑い夏を乗り切るために食べて欲しいのが「夏野菜」です。旬の新鮮な野菜ほどおいしくて栄養価が高いので、購入後はできるだけ早く使いたいものです。捨ててしまいがちな野菜の芯や茎、皮には栄養がたっぷり詰まっています。おいしい野菜には、体に必要な栄養素のさまざまなビタミンや、カリウム・鉄・カルシウムなど多くのミネラルが含まれ、体内の調子を整える働きをします。

夏バテ解消ドリンク サラダ感覚「スムージー」

スムージーとは、野菜や果物に水などを加え、ブレンダーやミキサーで混ぜたものです。ビタミンやミネラルなどの栄養素をたっぷり摂れるとあって人気を集めている飲み物です。

今回は夏の野菜を中心に、手軽な材料で簡単に作れる夏にぴったりのドリンクレシピを紹介します。

胃腸にやさしい キャベツ&アップル



- 材料（1人分）
- ・キャベツ……………1枚
 - ・りんご……………1/2個
 - ・水……………100ml
 - ・レモン汁……………小さじ1
 - ・はちみつ……………小さじ1

■ 作り方

- ①キャベツはひと口大に切る。りんごの芯と種を取り除き、ひと口大に切る。
- ②ミキサーにりんご・キャベツ・水・レモン汁・はちみつ順に入れ、カクハンする。



キャベツはビタミンCや植物繊維が豊富なほか、キャベツ特有のビタミンUが含まれ、胃の粘膜を修復する働きがあり、りんごは刺激が少なく消化吸収も早いので、胃にやさしい組み合わせです。

食欲がないときに グリーン&パイナップル



- 材料（1人分）
- ・小松菜……………1/8束
 - ・カットパイナップル……………100g
 - ・牛乳……………100ml
 - ・はちみつ……………小さじ1

■ 作り方

- ①小松菜は長さ2cmに切る。パイナップルはひと口大に切る。
- ②ミキサーにパイナップル・小松菜・牛乳・はちみつ順に入れ、カクハンする。



牛乳に、小松菜の鉄分、カロテンも加わり栄養満点！パイナップルの甘みで、夏らしい味わいにまとまっています。

むくみ 予防に トマト&すいか



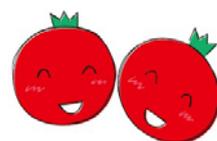
- 材料（1人分）
- ・トマト……………100g
 - ・カットすいか……………150g
 - ・塩……………少々

■ 作り方

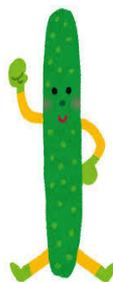
- ①トマトはヘタを取りひと口大に切る。スイカは種を取って果肉のみひと口大に切る。
- ②ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまでカクハンする。

体内の余計な塩分を排出するのんびりです。

旬野菜には旬の効能がある♪
夏野菜を食べよう。



トマトに多く含まれる赤色素リコピンは、体の酸化を防ぎます。美白効果や病気を予防する働きがあるよ♪



きゅうりは暑い時の水分補給にうってつけ！ぬか漬けにすると疲労回復効果がより高まるよ♪



ピーマンはトマトの約4倍のビタミンCを含む健康野菜です。青くささの成分が血液をサラサラにし動脈硬化を防ぎます。青くささがいやなら、煮物や炒め物に使うといいですよ♪



ゴーヤはたんぱく質と一緒に炒めて食べると、免疫力を高め夏バテ解消にぴったりの野菜だよ♪

知って安心！ ガスメーター



ご家庭のガスメーターは、ガスの使用量を計る機能だけでなく、ガスの使用状況を常に監視し、異常と判断したときはガスを遮断したり、遮断理由などを表示する機能もあります。

ガスが出ないとき、ガスメーターで原因を確認することができます！

ガスが使えなくて困ったとき、他のガス器具も使えるかどうかをご確認ください。すべてのガス器具が使えない場合、下の図1のような理由で、ガスメーターがガスを遮断している可能性があります。ガスメーターの表示部分に「ガス止」など文字の点灯や、赤いランプが点滅していたら異常を検知し、ガスを遮断しています。

ガスが突然出なくなったりしたときは、**お客様自身で復帰できる場合もありますので、ガスメーターの表示部分をご確認ください。**

赤いランプが点滅していたらガスを復帰させることができます！



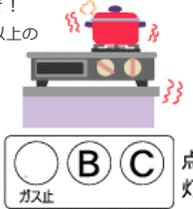
復帰のしかた

- ① 器具栓と元栓を全て閉まっているのかを確認し、ガスの使用を中止してください。
- ② 復帰ボタンを1回押し、指を離してください。
- ③ 約1~2分お待ちください。
- ④ 赤いランプの点滅が消えると、復帰完了です。ガスは正常に使用できます。

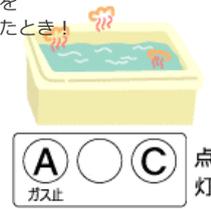
※正常に復帰しない場合や、ご不明な点がある場合は当社までご連絡をお願いします。

【図1】こんなとき、ガスを遮断！

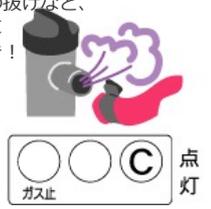
・ガスメーターに振動が加わったとき！
(震度5相当以上の地震発生時)



・ガスの消し忘れなど長時間ガスを
使用し続けたとき！



・元栓の誤開放や
ゴムホースの抜けなど、
ガスが異常に
流失したとき！



「オレンジカフェ」地域生活情報誌ではお客様のご意見をもとに、よりよい誌面づくりを目指しています。読者アンケートのご協力をお願いいたします！

- ご愛読いただき、厚く御礼申し上げます。
- また、貴重なご意見・ご感想をいただき誠にありがとうございます。

2018年8月号 Vol. **21**

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

プレゼント付きクイズ& 読者アンケート

応募方法は裏面をご覧ください。

子育てライフ



服を着替えるのも「イヤー!」、お風呂に入るのも「イヤー!」... これも『成長の証!』と分かっていくのに、号泣する娘を前にシドロモドロになり、「もう知らんよ!」と、私が先に投げ出してしまふことも... 子どもは子どもなりに一人でもやりました。子どもなりのペースがある。だるなあと分かっても難しいときがあります。

最近アンパンマンのDVDに助けられながら、イヤイヤ期を乗り切っています。子ども達の心を掴んで離さない国民的ヒーロー、アンパンマン! アンパンマンの手カラはすごいです。

『オレンジCNカード』
加盟店のお店をご紹介します

- 福丸水産 (海鮮焼き)
- じゅわっち (旨い肉と酒)
- 吉成自動車 (車検・修繕等)

※ポイントが貯まるよ〜♪
使えるよ〜♪

Ticket PAL チケットパル情報

「お問い合わせ」チケットパル TEL. 088-684-0841



チケット情報は
ここからも
ご覧になります

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21 鳴門ガスショールーム 1F (鳴門文化会館西隣)
■ 営業時間 (平日) 10:00AM ~ 7:00PM (日・祝日) 10:00AM ~ 5:00PM

きゃりーぱみゅぱみゅ

~秋の全国ツアーはじまります!!~
カラフル♪で可愛い! 踊って歌って楽しみましょう!

日時: 9/29 (土) 6:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 指定席 ¥5,940 発売: 8/18(土)

KANA-BOON

日時: 12/9 (日) 6:00PM
会場: 徳島Club GRINDHOUSE
料金: オールスタンディング ¥4,500 ※ドリンク代別 発売: 9/2 (日)

間寛平 × トミーズ × 石田 靖 20年ぶりの共演!!

— 1 2 3 鳴門deよしもとラフ&スポーツ —

吉本新喜劇 バラエティ



日時: 10/27 (土) ①4:00PM ②6:30PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥3,000 発売: 好評発売中

月亭八方 50周年記念公演

落語誘笑会

日時: 9/15 (土) 2:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥3,000 発売: 好評発売中



aiko

日時: 10/12 (金) 7:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 指定席 ¥6,800 立見席 ¥6,800 発売: 8/19(日)

LiSA

日時: 11/30 (金) 6:30PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥6,480 発売: 7/28(土)

ソナーポケット

日時: 12/24 (月・祝) 5:30PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥6,500 発売: 8/25(土)

(注) ここに掲載の情報は急遽発売方法が変更になることもありますので発売日の前日にお問い合わせ下さい。公演によっては、先頭にお並び頂いてもお買い求めにならない場合がございます。
*未就学児のご入場は、お断りさせていただきます。*表示価格はすべて税込価格です。



オレンジカフェ クイズ

【問題】 ガスメーターがガスを遮断している場合、何色のランプが点滅しているでしょうか?

ヒント: この情報誌を読んでくださいね♪

— 右記のハガキに解答欄があります —



クイズ & 読者アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で2名様にプレゼント!

コンパクトなサイズとシンプルな機能が人気の「ソロブレンダー」ソラン

作りたてのドリンクがそのまま飲めるオシャレな「ガラスジャー」と持ち運びに便利な「トライタン製ボトル」の2種類のボトルが付いています♪

野菜や果物たっぷりのスムージーをはじめ、スープ、ドレッシング、ソースなど作れます。



容量: トライタン製ボトル 400ml
ガラスジャー 300ml
消費電力 (160W)

発表

厳正なる抽選のうえ、当選発表は当選者様へのご連絡をもってかえさせていただきます。
賞品は鳴門ガスショールームにてお渡しいたします。
(ご連絡は2018年9月下旬予定)

オレンジカフェ 次回は10月発行予定です!

キリトリ線

772-0003

恐れ入りますが、62円切手を貼ってご投函ください。

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21
鳴門ガス株式会社
プレゼント付クイズ&読者アンケート
「オレンジカフェ」係 行

(ファックス) 088-685-8516

お名前	(フリガナ)	性別	1. 男
			2. 女
生年月日	昭和・平成	年	月 日
ご住所	〒 -		
お電話番号	() -		

※上記の個人情報につきましては、プレゼントの抽選及びご連絡以外には使用いたしません。



オレンジカフェ クイズ

解答欄の正しい方を○で囲んでください。
正解者の中から左記を抽選でプレゼント!

解答欄 1. 赤色 2. 黄色 3. 緑色

読者アンケート 該当する番号にレ印をつけてください。

- 「オレンジカフェ」でおもしろいと思った記事をお選びください。
- 1. 街ネタ 2. 子育てライフ
 - 3. 旬ものは栄養ざっしり
 - 4. 知って安心! ガスメーター
 - 5. CNカード加盟店紹介
 - 6. チケット情報 7. その他

ご意見・ご感想、お気付きの点があればお聞かせください。
裏面に記入をお願い致します。

応募締切
2018年9月10日消印有効