

ホットな情報をお知らせ！  
**やぎぬまニュース**

やぎぬま

詳しくは



ご案内

やぎぬまでは、お得なポイントサービスがございます。面倒な手続きやアプリは一切不要！いつも通りご注文をいただくだけでOKです。ぜひポイントを貯めて、お値引きや商品と交換してくださいね。詳細はスタッフまでお気軽にお問い合わせください！

**ポイントの貯め方**

●お米や酵素卵をご購入していただいたときに、自動でポイントが付きます。

●お米は10kgで1000P、5kgで500P、酵素卵は45個入り1000P、20個入り500Pのポイントが貯まります。

※玄米30kgはポイント対象外です。

**ポイントの確認方法**

●配達時にレシートを発行します。そこに「今回のポイント」や「ポイント残高」が記載されます。ポイント交換をご希望の方は、事前にお電話いただくか、次回予約時のお届けでのご注文をお願いいたします。

**ポイントの使い方**

●1000Pごとに現金値引き（1000P＝1000円）  
●3500Pからおすすり商品と交換が出来ます。商品は別チラシでご案内いたします。



ほっと  
Voice  
番外編  
新混植米の感想  
あらがとうございます！

「ゆめぴりか」を超えるお米を目指した「やぎぬま」だからできる混植米第2弾が好評販売中です。今回は、「新混植米A・Bセット」をお召し上がりいただいたお客様の感想をご紹介します。

**【Aが好みの方】**

●友人にも食べてもらいましたが2/3の割合でAが人気でした。

●Aの方がもちもちして美味しく感じました。

●冷めてからのもちもち感もAの方があつた。我が家ではAが良かったです。

**【Bが好みの方】**

●Bの方が冷めた後も美味しかったです。

●どちらも美味しいですが、Bの方が甘味を感じました。

●硬めのお米が好きなので、Bがより美味しかったです。

**【その他（意見）】**

●AとBを1：1で炊飯したのが一番でした。

●家庭では同時に食べ比べが難しいので評価が大変でした。

たくさんのご意見ありがとうございます！

どちらになるか西沢もワクワクです！続報をお待ちください！



社買おすすりカンタンレシピ

梅の風味でさっぱり

さばの炊き込みご飯



栄養をまるごといただきます

材料（2合分）  
お米……………2合  
さば水煮缶……………1缶  
ぶなしめじ……………1/2袋（約40g）  
梅干し……………1個  
ねぎ……………適宜  
白ごま……………適宜  
【調味料】  
しょうゆ……………大さじ1  
日本酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

**つくり方**

- ①お米をといで炊飯器に入れ、さば水煮の汁、調味料を加えてから2合の目盛まで水を加える。
  - ②①の上に、サバの身、梅干し（たね付きのままでもOK）、ぶなしめじをのせて炊飯。
  - ③炊き上がったらく混ぜて、梅干しのたねを取り除き、器に盛りつける。ねぎや白ごまを散らして完成。
- ☆さば水煮缶は、食塩が入っているものを使用しました。

忙しい日々をのりきった体におすすりしたい、栄養たっぷりの「さばの炊き込みご飯」をご紹介します。サバなどの青魚は、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸や、良質なたんぱく質を豊富に含み、日常的にとり入れたい食材のひとつ。今回は、調理が手軽な水煮缶を使用しました。汁や骨まで使うことで、まるごと栄養をとれるのも魅力。梅干しを加えることでサバの脂がさっぱりとし、食欲を引き立ててくれます。ほどよい酸味ですが、苦手な方は入れなくても美味しく召し上がりいただけますので、ぜひお試しください。

東くんの  
36  
住設お役立ち  
コラム

快適な暮らしを支える  
給湯器の寿命とサイン

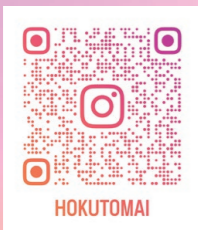
皆さまの暮らしに欠かせない給湯器は、突然お湯が出なくなると、日々の生活が止まるほど困りますよね。

実は、給湯器には寿命（耐用年数）があり、一般的に約10年が交換の目安とされています。これは、内部の基盤や部品の設計上の使用期間です。

10年を超えての使用は、熱効率の低下による光熱費の増加や、故障時の部品製造終了による高額な本体交換のリスクを高めます。設置から10年近く経っている場合、以下のサインは故障が近い危険信号です。

●お湯の温度が不安定になる  
急に熱くなったり冷たくなった

Instagramで  
情報発信中！



小澤と  
松尾で  
更新してます

新混植米プロジェクトや  
様々な情報を配信をしています！



フォローやいいねをしてもらえると  
とっても励みになります!!

西沢くんの豆知識  
ひとことアドバイス

お餅の「意外な健康メリット」

1月といえばお正月のお餅。お雑煮や焼き餅など、つい手が伸びて食べ過ぎてしまいがちですね。

ところで、お餅のデンプン質は消化吸収が緩やかなため、実は白米よりも血糖値が急激に上がりにくい「低GI食品」に近い性質を持つているのをご存知ですか？

お餅のデンプン質は、効率的かつ持続的なエネルギー源として非常に優秀です。白米よりも分子構造が複雑で、消化吸収が緩やかなため、血糖値を急激に上げすぎることなく、長い時間をかけてエネルギーを供給してくれます。この「低GI食品」に近い特性は、寒い冬に体温を維持し、活動するためのスタミナを支えるのに最適です。急な血糖値の変化を避けたい方にとっても、お餅は賢いエネルギー補給の選択肢といえるでしょう。

さらに健康的に楽しむコツは、大根おろしや海苔、納豆などと一緒に食べること。食物繊維をプラスすることで糖の吸収をより穏やかにし、満足感もアップします。適量を美味しく食べることは、塩分を抑えつつ腹持ちも良いため、エネルギーが必要な寒い冬の健康維持にも役立ちます。ぜひ上手に食卓に取り入れて、元気に冬を乗り切ってくださいね！

りする。

●追い焚きや自動湯張りに  
時間がかかる

●リモコンにエラーコードが  
頻繁に表示される

●本体から異音（金属音など）が  
する

完全に故障してから慌てることのないよう、ぜひ設置年数をご確認ください。早めの点検・交換計画を立てておくと安心です。その際は、地域の暮らしを支える柳沼へぜひお任せください。

銘板シールに  
製造年月が  
書いてありますので  
チェックしてみてください



もつとつとやぎヌマ  
「灯油定期配送会員」  
募集しています

寒い冬に灯油切れしないよう定期的に灯油配送いたします。ご連絡をいただかなくても、お客様の使用量に応じてお伺いし、ご不在でも給油いたします。お支払いは便利な口座振替やクレジットカード、お米の配達時一緒にご集金でもOKです。  
※490ℓ以上のホームタンクをお持ちの方に限ります。  
※詳しくは配達員  
※お電話でのお問い合わせください。



お問い合わせ  
0120-016683

エネワンでんき

食品ロスを削減する  
新プラン登場！

食べとくエコプラン

毎月、電気料金＋960円をお支払いいただくと、商品パッケージの変更や賞味期限による出荷ルール等により、廃棄されてしまう製品（6千円以上相当のレトルト食品や飲み物・お菓子の詰め合わせ）を食べとくエコBOXにして4カ月に1回お届けします。詳しい内容はお問い合わせくださいませ。

