



# エイシン通信

No.171 令和2年9月号

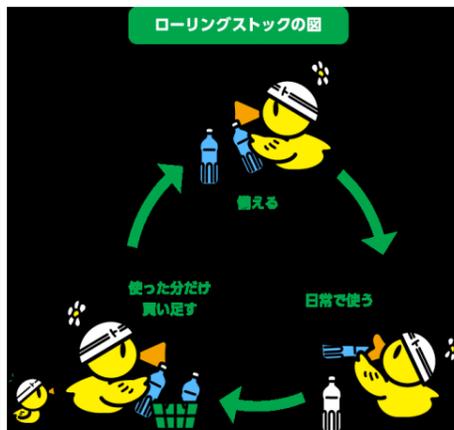
工事実績 17,310件 / 令和2年9月1日現在

## 備蓄の備え ローリングストックについて

### 備蓄の新しい方法

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

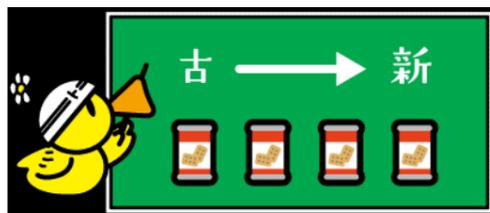
ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。



### ローリングストックの2つのポイント

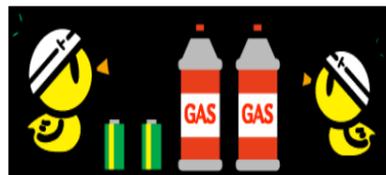
#### ①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。



#### ②使った分は必ず補充すること

ローリングストックでは、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。



## 不動産情報



### 賃貸アパート



場所：三野町吉津  
賃料：46000円  
間取：3DK  
POINT：  
駐車場2台付

### 賃貸一戸建て



場所：多度津町  
賃料：53000円  
間取：2LDK  
POINT：  
駐車場2台付

## ～9がつのレシピ



### 鮭のホイル包みちゃんちゃん焼き

#### 材料 (2人分)

生鮭 (切り身)2切れ 塩コショウ 少々 シメジ 1/2パック マイタケ 1/2パック  
モヤシ 1/2袋  
<ちゃんちゃんダレ> みそ 大さじ2 みりん 大さじ2 きび砂糖 小さじ1  
バター20g 万能ネギ (小口切り)少々

#### 作り方

##### 下準備

生鮭は表面の水分をキッチンペーパーで拭き、塩コショウ少々を振る。<ちゃんちゃんダレ>の材料を混ぜ合わせる。シメジとマイタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。モヤシは出来ればヒゲ根を取り、水に放ってザルに上げる。

- 1 アルミホイルを2枚重ねる。モヤシを広げて生鮭をのせ、上にシメジとマイタケをのせる。2つ作る。
- 2 (1)に混ぜ合わせた<ちゃんちゃんダレ>を上からかける。バターを置いたらアルミホイルを閉じる。
- 3 (2)をオーブントースターに入れ、20～25分間焼く。火が通ったことを確認したら、アルミホイルごと器にのせる。アルミホイルを開き、万能ネギを散らす。



ホイルを開けたとき、上にのせているキノコ類(シメジとマイタケ)がしんなりしていれば焼き上がりです。

## 季節の変わり目 めまいのツボ



「めまい」の大きな要因の1つに「耳のむくみ」があげられます。気のめぐりがとどこおると血液やリンパなどの循環にもとどこおりがおこります。とくに内耳(ないじ)はリンパの影響を受けやすく、「耳のむくみ」によって「めまい」だけでなく耳鳴り、難聴といった症状もあらわれます。

## 四国88箇所御朱印の旅

### 27番札所

## 竹林山 地蔵院 神峯寺

(ちくりんざんじぞういんこうのみねじ)  
所在地〒781-6422 高知県安芸郡安田町唐浜2594  
電話0887-38-5495  
神峯寺の見どころ  
石段沿いの景観・石清水



ここ!!



## (株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 32周年

エイシン 検索