

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぽかぽか通信

2月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



## こんなときは、ご連絡ください!



こんにちは。犬山ガス供給部の中島です。寒い日が続いておりますが、みなさま、いかがお過ごしですか?  
今号では、**みなさまにお願いがございます**。下記のような場合は犬山ガスまでご連絡ください。

### 敷地内・建物内で工事をされるとき

外構工事・改装工事など敷地内・建物内で工事をされる場合や、建物を解体される場合には、必ず事前に犬山ガスまでご連絡ください。安全に工事をしていただくため、犬山ガスの係員が立会いのもとでアドバイスさせていただきます。



### こんなケースにご注意を!

敷地内・建物内において、解体工事や建物工事中に誤ってガスを破損するケースが増えています。より安全な工事を進めるためにも、ガスパイプ損傷防止に皆様のご協力をお願いします。

連絡先

## 犬山ガス株式会社

愛知県犬山市大字犬山字中野2番地 TEL.0568-61-0002

ガス漏れなどの緊急時は365日・24時間対応

2020年2月より  
弊社サービスセンターの  
定休日に変更になります

変更前(2020年1月まで) 祝日・土曜・**第1・3・5日曜**

変更後(2020年2月から) 祝日・土曜・**水曜**

\*毎週日曜日10:00~16:30を営業致します。

クイズの答えを応募するだけ!

# 抽選で5名様に 1,000円分の 商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

は  
風邪予防に効果的

**A** 厚着 **B** 絶食 **C** 十分な睡眠

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 応募の際に必要となります。必ずご記入いただけますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0073 犬山市天神町1-17しろひがしマンション1F  
犬山ガスサービスセンター「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 **pokapoka@inym-gas.co.jp**

\*ご応募には別途通信料がかかります。\*お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。\*本メールアドレスはクイズ応募受信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8501**

応募締切日: **2020年 2月 29日まで**

\*当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。  
\*応募いただいた個人情報は、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!



ちよこっと  
健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

風邪をひかないためには、きちんとした予防が大切。  
今一度、予防を意識してみてくださいませんか?

# マスクだけ? 効果的な風邪予防

## 風邪予防の5原則!

### ●予防法1:マスク・手洗い・うがいが基本

家の外でのマスク着用はもちろん、家に帰ったら、まずは石けんで手洗いを。うがいはウイルスを落とす効果はあまりありませんが、ホコリや細菌を洗い流してのどや口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。

### ●予防法2:栄養バランスのいい食事

鼻やのどの粘膜を強化するといわれているビタミンAや、免疫の働きに欠かせないビタミンC、アミノ酸が豊富な動物性タンパク質は風邪予防には欠かせません。毎日の食事でバランスよく摂取するのが望ましいですが、忙しい方や一人暮らしの方にはサプリメントで補給することも。

### ●予防法3:温度・湿度コントロール

空気が乾燥するとウイルスが活性化します。それに、鼻やのどの粘膜は乾燥することで防御機能が低下するので、ウイルスに感染しやすくなります。ウイルスの生存率が下がるといわれている湿度50%以上をキープするのがいいですね。

### ●予防法4:たっぷりの睡眠

疲労・免疫力回復のために、睡眠時間は1日6~7時間を心がけて。

### ●予防法5:適度な服装

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めます。無理のない程度に薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるように鍛えることも大切です。ストールやマフラーなどを上手に活用して、厚着せずに体温調整するといいですね。



# 日本の 四季を食す



## ～オレンジ～

通年みかけるオレンジですが、  
ネーブルオレンジとバレンシアオレンジの違いをご存じですか?

## 似て異なる2種類のオレンジ

バレンシアオレンジは、酸味が強くジューシーで、加熱しても味が変わりにくいため、生食だけでなく、ジュースなどにも適しています。ネーブルオレンジは、甘味が多く香りが豊かで、生食に適しています。国産モノのほとんどはネーブルオレンジ。旬は1~3月です。輸入物は、バレンシアオレンジが4~10月、ネーブルオレンジが11~3月が旬です。

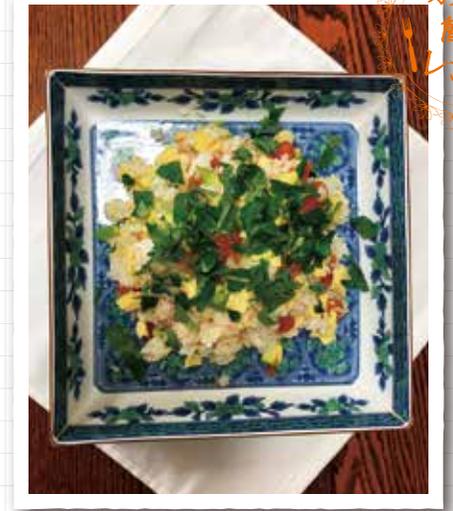
## 保存は1つつ丁寧に

常温保存する場合は、乾燥を防ぐために1つ1つ新聞紙などに包んで、風通しの良い冷暗所で保存を。保存期間は、1~2週間程度です。  
冷凍保存は、解凍時に食感が悪くなってしまうので、オススメできませんが、凍ったまますり下ろしてピューレにしたり、加熱調理に使うのであれば、いいですね。



## オレンジの選び方

- ①果皮に張り艶があり、色が鮮やかなオレンジ色のもの
- ②持った時にずっしりと重みがあるもの
- ③果皮がフカフカしていたりキメが粗いものや形がイビツなものは味が落ちていることがあるので、ご注意ください!



ガス火で  
簡単  
レシピ!

# サーモンとフルーツの ちらし寿司

## 材料(4人分)

グレープフルーツ……………1個	卵焼き……………卵3個分
アボガド……………1個	三つ葉……………少々
サーモン(お刺身用)……170g	砂糖……………少々
ご飯……………茶碗3~4杯分	塩こしょう……………少々

## つくり方

- 1 グレープフルーツを切り、中身をくり抜いて、果汁を取り出しボールに入れます。果肉もお好みで入れてOK!
- 2 果汁に砂糖・塩こしょう少々を混ぜて味を調えます。
- 3 卵焼きを焼きます。
- 4 サーモン・アボガド・卵焼きをサイコロ状に切ります。サーモンは醤油につけておきましょう。
- 5 炊きたてのご飯に、1を混ぜてうちわで焼き冷まします。
- 6 ご飯に4を混ぜます。
- 7 三つ葉を散らして出来上がり!