

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぼかぼか通信

8月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

## ～ガスを安全にご使用いただくために～ ガス定期保安点検 ご協力をお願いします。



布施浩利

「ガス事業法」に基づいて、お客様にガスを安全にお使いいただくため、**4年に1度、ガス定期保安点検を実施**しております。

この点検では、お客様立会いのもとで

- ガス管の漏えい検査
  - 給排気設備・ガス機器の適合性の調査
- を行い、特に異常がなければ、**15分程度で終了**します。

点検の時期がまいりましたら、事前にお客様へお知らせし、日時を調整させていただきますので、ご面倒をおかけいたしますが、なにとぞご協力をお願いいたします。

※点検にかかる費用は無償です。ただし、点検時に不具合があった際の費用は有償で修理させていただきます。(修繕はお客様のご了解のもとで実施いたします。)  
※点検員は必ず身分証明書を携帯しておりますので、ご確認ください。

## 生活応援セール開催中!

メーカー  
小売価格(税込)より  
最大 **50% OFF**

ショールーム展示品の  
ガス器具を格安で一挙放出!

セール期間：2020年8月31日(月)まで  
開催場所：犬山ガスサービスセンター

お客さまへ

※取付費・取付部材費・ガス工事費が別途必要になる場合がございますので、予めご了承ください。  
※当セールは、弊社のガスをご利用いただいているお客さまに限定させていただきます。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来店の際は、事前にお電話でご予約をお願いいたします。また、夏休み子ども講座の開催は中止いたします。

〇お問合せ〇

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガスサービスセンター

犬山市天神町1丁目17番地しろひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500

定休日：祝日・土曜・水曜 **日曜営業 10:00-16:30**

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。

ナスに含まれる特有の栄養素は

A ナスニン B ヒカキン C ナスビ

ヒントは中面に!

応募番号 **0808** 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 8月 31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!

テレビや動画に疲れたら…  
ラジオを聴きませんか?

古くから生活に寄り添ってきたラジオ。  
そのラジオが今、「心が安らぐ」と  
見直されています!

### 映像疲れ!?

昨今のコロナ騒動により、感染していないのに体調を崩す人が増えたといえます。原因の1つは、テレビで流される映像。刺激的で恐怖を煽るものが多く、「見ているだけでヘトヘト」という人も多いのではないのでしょうか。  
さらにSNSは、ニュースだけでなく、大勢の人の不安な気持ちも流れてくるので、共感力の強い人は、自分のことのように反応してしまい、心配や同情で深く疲れてしまうのです。

### 音だけだからいい

動画でなければ伝わりにくいことがあるのも事実。ラジオは、音の情報だけで、映像は流れません。実は、そこがミソなんです! 刺激的な映像が流れないから、冷静に情報をとらえられるのです。  
しかも、映像のように見入ってしまうということがなく、家事をしながら、ウトウトしながら…、流れてくる情報を聞き流すことができます。だから、心の負担が少ないんですね。

### 脳の活性化にも

ラジオを聞いていると、音の情報から、頭の中で場面を想像します。これが、創造性などをつかさどる「前頭前野」を活性化させるといわれています。  
「テレビや動画の映像に、ちょっと疲れたな」と思った時、ラジオを楽しんでみませんか。



# 日本の 四季を食す



## ～ 秋ナス～

ナスの旬は、初夏から秋にかけて。  
収穫時期によって夏ナスと秋ナスに分かれているんですよ。

### 秋ナスがおいしい理由

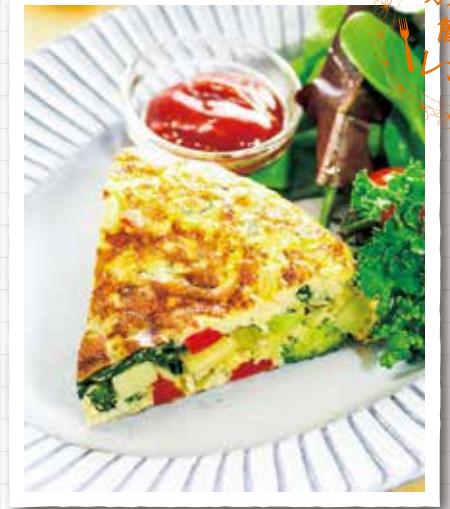
6～8月に収穫される夏ナスに対し、9～10月に収穫されたものが秋ナスと呼ばれます。夏ナスは暑さから身を守るために、皮が厚く、種も大きくなりがち。それに対して、秋ナスは柔らかい日差しに包まれて育つので、皮も肉質も柔らかく美味しくなるんです。  
夏ナスは、煮崩れしにくいので煮物やスープの具材に、秋ナスは甘みや旨みが強いので、焼きなすや煮浸しなどがオススメです。

### ナス特有の「ナスニン」

ナスは90%以上が水分でカロリー低め。食物繊維も豊富なのでダイエットにいいですね。それに加えて、ポリフェノールの一種である「ナスニン」はナス特有の栄養素です。活性酸素の攻撃や過酸化脂質の生成を抑えて、がんや老化を防ぐ効果があるとされています。

### 寒さは大敵

ナスを選ぶときは、皮の表面にハリとツヤがあり、濃い黒紫色をしているものを。また、ガクの下の色が白いものも新鮮な証拠です。  
ナスは寒さや乾燥に弱いので、保存する際は、1つずつ新聞紙などで包んで、ジッパー付きの保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存すれば1週間程度もちます。冷凍保存なら、乱切りや輪切りなどにカットして、十分に水分をふき取り、保存袋に入れると約1カ月は保存できますよ。



ガス火で  
簡単  
レシピ!

## 野菜たっぷりオムレツ

### 材料(3～4人分)

モロヘイヤ……………1丁	卵……………4個
ジャガイモ……………8個	牛乳……………60cc
ブロッコリー……………1本	塩コショウ……………少々
パプリカ……………1片	オリーブオイル…大さじ2
ちりめんじゃこ……………50g	ケチャップ……………適量

### つくり方

- ①モロヘイヤは茎から葉を取り分け、ジャガイモとパプリカは1cmの角切り、ブロッコリーは小さめに分ける。卵、牛乳をボウルで混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、ジャガイモを中火で炒める。半透明になったらブロッコリー、パプリカを加え、塩コショウで下味をつける。ジャガイモに火が通ったらモロヘイヤを加える。
- ③卵と牛乳を混ぜたボウルに、粗熱を取った②とちりめんじゃこを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を敷き、③を流し入れ、弱火で約12分蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤④をひっくり返し約3分焼く。器に移し、切り分ける。ケチャップを添えて完成。