抽選で5名様に 1,000円分の

商品券をプレゼント!

The same

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

のがポイント

梨を保存するときは、

B 下にする



ヒントは中面に!

×5000 応募番号

0809 ご応募の際に必要となります。必ずご記入いただきますよう、よろしくお願いいたします。

9月 30日まで

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。

〒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

信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

「届 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

2020年

犬山ガスをご利用頂いているお客様限定!

Cocons

新サービス登場!

#BLO「ちょっとしたお困りごと」をお手伝いします!

1回30分以内で1名でできる 簡単な作業が目安です。

当社の従業員が、真心を込めてお手伝いします。

お引き受けできる作業内容

- 家具の移動(10kg 程度)
- ●簡単な家具の組立
- ●蛍光灯・電球の交換
- 扇風機・ストーブの簡単な掃除/片付け ※本体分解掃除の場合は別料金になります(2,000円/台(税込))

上記以外の簡単な作業もご相談ください。

※作業は平日に限ります。

お引き受けできない作業

- お客様のお身体に直接触れる作業
- ●車両等での送迎
- ペットの散歩、お世話等
- 金銭、通帳、カード、貴金属等を扱う作業
- 資格や専門知識を有する作業(電気工事、水道工事等)

お問い合わせ、お申込みはこちらへ!

TEL. 0568-61-0002

受付時間:9:00~17:00

犬山ガス株式会社

TEL.0568-61-0002 http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガスサービスセンター TEL.0568-62-8500 定休日:祝日・土曜・水曜 日曜日営業

犬山ガス株式会社







クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



毎日快適♪ 健康ライフをお手伝い! 手な付き合い方を覚えたいですねードを付き合い方を付き合い方

体の熱を逃すことを考えて

残暑が厳しい今夏。暑いときのマスク着用は、熱がこもってかなりツラいもの。体内の熱を放出できず、こもってしまう症状が「熱中症」です。マスクを着けていると、体の熱が逃げにくくなるのに加えて、口の中が渇きにくいので、体が「まだ水分補給しなくて大丈夫」と油断してしまいがちになるので、注意が必要です。

洋服で工夫を

日中の屋外など、暑い最中でもマスクが 外せない場合は、洋服で体の熱を逃す工 夫を。半袖やゆったりしたシルエットの服 や、通気性に優れた素材の服などで、顔以 外の部分から放熱することで対処しま しょう。

それに加えて、水分補給は言わずもがな。マイ水筒などで、小まめに水分補給をしてくださいね。喉が 渇いていなくても飲んでおくのがポイントです。

マスクの色も要注意

黒マスクは太陽光の吸収性が高いので、気温によって白マスクと使い分けた方がよさそう。

また、マスクの中で汗をかき、ムレると肌荒れを起こしやすくなるので、マメに汗を拭き、夜は念入りな保湿ケアも忘れずに。上手にマスクと付き合いながら、残暑を乗りきりたいですね。

経日本の 四季を食す



今が旬の梨。そのおいしさと栄養素で 心身ともに夏バテを癒してくれます。

疲労回復はもちろん!

梨には、夏バテなどの疲労回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれています。また、整腸作用のあるソルビトールを多く含んでおり、便秘解消が期待できる食物繊維、余分な塩分を輩出してくれるカリウムなど様々な栄養素を含んでいます。それに加えて、消化酵素のプロテアーゼを含んでいるので、食後のデザートに食べると、消化を助けてくれるんですよ。

お好みに合わせて選び分けて

梨を選ぶ際は、以下のポイントに注目!

- ●軸が太くて色ムラがなく、ふっくらとしたもの
- ●皮にハリがあって、ずっしりと重いもの
- ●完熟すると果皮のザラザラが減るので、固めでシャリっとした 食感がお好みなら表面がザラついたものを、やわらい食感が お好みなら、ザラつきが少ないものを選ぶといいですね。

保存は必ず冷蔵庫で

梨は、乾燥に弱いのでひとつずつラップや 新聞紙に包み、ジッパー付きの袋などで密 閉してから冷蔵庫へ。その際にヘタの部分 を下にするのがポイントです。ヘタから酸素 を取り入れるので、ヘタを下にすることで酸 化を防ぐことができ、野菜室なら10日程度 日持ちします。ちなみに、梨は冷やすと糖分 がアップするんですよ。





ナムル蕎麦

材料(2人分)

蕎麦·····	…2束	<蕎麦つゆ>
ほうれん草	…1袋	醤油······100cc
人参	1/2本	みりん······100cc
もやし	…1袋	鰹だし汁······400cc
豆苗	…1袋	
刻み海苔	・・適量	<ナムル調味料>
		ごま油大さじ2
		醤油大さじ2
		塩・・・・・・少々
		酢小さじ1

つくり方

- ・
 ・
 は
 は
 き
 さ
 3
 cm
 に
 切り
 分け
 、
 人
 参は
 短
 冊
 切り
 に
 する
 。
- ②沸騰したお湯に人参→もやし→ほうれん草→豆苗の順番に入れて火を通し、冷水で冷まして、水気をよく切る。
- ❸ ②をボウルに移し、ごま油、醤油、酢、塩を入れ、味をなじませる。
- ₫蕎麦つゆの調味料を鍋で沸かし冷ます。
- ⑤蕎麦をたっぷりのお湯で茹でて、冷水で冷まし、よく水気を切って、お皿に盛り付ける。
- ⑥❸のナムルを乗せ、刻み海苔を散らす。

お好みでざる蕎麦やかけ蕎麦でお召し上がり下さい。