

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

1月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



2021 謹賀新年

昨年、弊社のガスをお使いいただき誠にありがとうございました。
今年も、皆さまのお役にたてるように努力してまいりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。
犬山ガス(株) 社員一同

ガス暖房で、冬もあったか♪



Rinnai

■ガスファンヒーター
SRC-365E

メーカー販売価格: オープン価格

弊社販売価格: **22,800円**(税込)

コンクリート 15畳まで 木造 11畳まで



NORITZ

■ガスファンヒーター
GFH-4006S-W5

メーカー販売価格: オープン価格

弊社販売価格: **22,800円**(税込)

コンクリート 15畳まで 木造 11畳まで

特典①

専用ガス
ホース
1.5m付

特典②

『プロの手でクリーニング&
シーズンオフ中のお預かり』
初回無料券 (通常税込価格5,000円)
シーズン後は、キレイにしてお片付け!!

※記載商品以外もありますので、ご相談ください。

ガス暖房機をお使いの方へお得な料金プランがございますので
詳しくは犬山ガス料金チームまでお問合せ下さい。

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番地しるひがしマンション1F
TEL.0568-62-8500
定休日: 祝日・土曜・水曜 **日曜営業**
平日: 9:00~17:30 日: 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。

チョコレートの原料は

A カカオマス B カツオ C ニジマス

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** 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。

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しるひがしマンション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: **2021年 1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!

〇お問合せ〇



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

チョコレートは
スーパーフード

チョコの原料であるカカオ豆は、
その昔、「神の食べ物」と呼ばれるほどの
貴重品だったんです。

大注目の栄養素「カカオポリフェノール」

チョコレートの成分の中で特に注目されているのが「カカオポリフェノール」。カカオポリフェノールが多く含まれている高カカオチョコレートを毎日一定量、4週間程度摂取し、その健康効果を調べた研究では、血圧が下がり、善玉コレステロール値が上昇し、脳内で記憶形成などを司る海馬に多く含まれるBDNFというたんぱく質が増加したという結果が。さらに嬉しいことに、この研究では体重に変化はなかったとのことですよ！

チョコの種類は選んで！

チョコの原料は主に以下の3つ。

- ①カカオマス：カカオ豆を発酵・乾燥させてから、皮と胚芽を取り除き、焙煎・摩砕して練り上げたもの
- ②カカオバター：カカオマスから絞り取った脂肪分
- ③その他の砂糖、香料など

①～③の分量の違いによって、ビター、ミルク、ホワイトチョコに分けられます。実は、ホワイトチョコにはカカオマスが含まれていないので、健康食品として食すのであれば、ビターチョコがおすすめです。



食前がベストタイミング！

チョコレートは少量を食前に食べるのがオススメ。満足感が生まれ、ごはんの食べ過ぎ予防になります。また、食すのに最適な時間帯は朝～昼。ポリフェノールが血流を改善して、脳や体の活動を活発にしてくれるからです。

日本の 四季を食す



～レモン～

年中スーパーで見かけますが
国産レモンの旬は12～1月なんです。

まさに今が旬！

輸入物が多く、通年流通しているため、旬を感じにくいレモンですが、国内では、主に広島、愛媛などで栽培されています。10月から収穫が始まりますが、この時期のレモンはまだ青い状態で、グリーンレモンと呼ばれ、黄色いレモンは12月以降に収穫されます。

気分転換にはレモンの香り

レモンには、クエン酸、ビタミンC、ポリフェノール、リモネンなどが含まれており、リモネンが、レモンのさわやかな香りの元です。リラックス作用や抗不安作用があるといわれていますので、ストレスを感じているときなど、レモンの香りを嗅ぐといいですね。



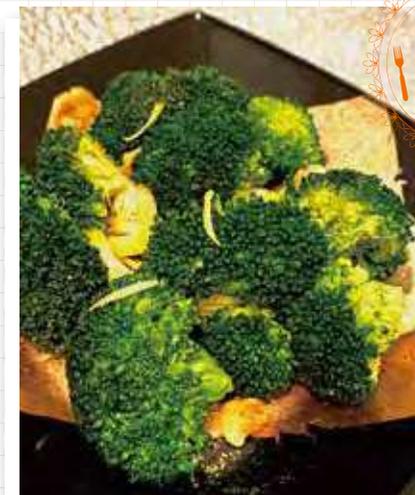
冷凍保存が便利！

レモンは冷凍保存すれば、約1カ月もちます。保存方法は、レモンを水洗いして水気を拭きとり、ラップで包んで保存バッグに入れて、冷凍庫へ。

●丸ごと冷凍：香りや風味を逃しにくいのでオススメ。皮をすりおろして薬味にしたり、果肉部分をジャムにしたりなど、さまざまに使い方ができます。

●くし形切り：そのまま揚げ物の付け合わせなどに使えて便利。また、ちょっと果汁を使いたいときなどにも重宝します。

●輪切り：トッピングに便利！そのままレモンティーやミネラルウォーターに入れたり。凍ったまま調理にも使えます。



ブロッコリーの ガーリックレモン炒め

材料(4人分)

ブロッコリー……………1株	オリーブオイル ……大さじ1
レモンスライス……………3枚	塩…………… 小さじ1/3
レモンの皮……………少量	黒こしょう……………少々
にんにく……………1片	

作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切って、固めに湯がいておく。にんにくは皮を剥き、薄切りする。レモンは種を外し、皮を刻んでおく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。にんにくの香りが立ったら、ブロッコリーを加え、中火で2分程度炒める。
- ③②にレモンスライスと塩を入れ、全体をなじませる。
- ④最後に刻んだレモンを加え、さっと混ぜたら器に盛り、黒こしょうを挽いて、できあがり。