

旬の食材と  
健康の  
豆知識  
掲載!

# ぼかぼか通信

4月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

## ガスファンヒーターの お手入れをしましょう!



吹き出し口やフィルターのひどい目詰まりは不完全燃焼の原因となり危険です。定期的なお掃除とシーズン前後には、必ずお手入れをしましょう。

まずフィルターを外してください。掃除機などでお掃除します。汚れがひどいときは、ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。



**ご注意** お掃除の際は、電源を切り、ファンヒーターが冷めた状態で行ってください。フィルターを外したままで運転しないでください。

### 年に1回 プロの手で行う分解掃除を オススメします!

- ・コンプレッサーによる内部のホコリ除去
- ・フィルタークリーニング
- ・点火試験、CO濃度測定、検査



お電話一本で  
引取りから配達まで  
お気軽にどうぞ!

料金(税込) **2,000** 円/台 営業部 磯部知宏

シーズンオフのガスファンヒーターをお預かり!

分解掃除 + 保管 料金(税込) **5,000** 円/台

※機器の故障により修理が必要な場合、別途料金がかかります。

### 灯油・電気暖房機をお使いの方必見!!

ガスファンヒーターを使いたいけど、「ガスコック」がない…

## ガスコックが増やせます!

※同一室内でガスコックを増設する場合

標準工事費(税込) **15,000~25,000** 円

①上記工事代金は、弊社にてガストーブもしくはガスファンヒーターをお買い求め頂く事を条件とし、かつ同時に工事をお申込み頂く必要があります。②現場の状況により追加費用が発生する場合や、やむを得ず施工できない場合もあります。③弊社ガスをご利用のお客様に限りです。

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。

長芋を選ぶときは

をチェック!

- A** ひげ根    **B** 長さ    **C** 硬さ

ヒントは中面に!

応募番号 **0804** 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。

### 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](mailto: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: 2021年 4月 30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!

お問合せ

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



ちよこっと  
健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## あくびで 頭をスッキリ!

あまりいい印象のないあくびですが、  
実は脳の酸素不足を解消してくれるんです!

### あくびで脳のリフレッシュ!

あくびは集中力に欠けているなど、良くないイメージを持たれることが多いのですが、実は逆。脳の活性化に重要な働きをしているのです。

そもそもあくびが出るのは、睡眠不足や緊張で、脳への酸素供給が減っているシグナル。あくびで大きく口を開けて空気を吸いこむことで脳に酸素が行き渡り、心も体もリラックスするのです。

仕事や勉強をしていても、なんだか頭がぼんやりしてイマイチはかどらない、という場合は、「わざと」大きく口を開けてあくびをしてみましょう。

あくびをしにくい環境にあるなら、深呼吸すると、同じ効果が得られますよ。

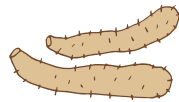


### 30分毎のブレイクタイム!

同じく、脳の酸素不足解消に良い働きをするのが「ため息」。ため息はネガティブに捉えられがちですが、我慢をすると逆効果。ため息で息を長く吐くことで、自律神経のバランスが整い、気持ちが落ち着いてきます。幸せが逃げるところか、幸せな気分を取り戻すことができる、というわけです。悩みや疲れを全部外に吐き出すイメージで、「ふー……」と大きく息を吐きましょう!

あくびもため息も、体が健康を維持するために調整している証拠です。それ以外にも、誰かと喋ったりするのも効果的。「口を動かす」ということが、酸素の供給、脳の覚醒につながるそうです。

# 日本の 四季を食す



## ～長芋～

調理によって様々な食感が楽しめる長芋は、  
栄養満点の魅力的な食材なんです!

### ねらい目は春掘り

長芋の旬は2回。晩秋に収穫する『秋掘り』と、その時期に掘り出さずにそのまま越冬させて4～5月に掘り出す『春掘り』です。土のなかで冬を越した春掘りは、アクが少なく、粘りと甘みがあり、とてもみずみずしいのが特徴です。

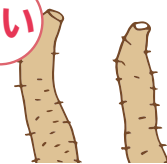
長芋は栄養バランスがよく、カリウム、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などを含んでいます。それに加えて、消化酵素も含まれているので、胃にもたれないのが嬉しいですね。

### ひげ根の数をチェック

皮が薄く、ハリがあり、表面に傷や斑点がないものがよく、ひげ根やひげ根の跡が多いものの方が、粘りが強いといわれています。山芋は乾燥に弱いので、もし、おがくずに入ったものや真空包装で売られているものがあれば、そちらがオススメ。カットされているものは、切り口が変色しておらず、白くみずみずしいものの方がいいですね。

GOOD!

多い



### 過保護な対応が◎

山芋を丸ごと保存する場合は、キッチンペーパーで包んでから新聞紙で包み、冬場なら冷暗所へ。冬季以外は、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

カットした山芋なら、ラップで全体を包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存し、2～3日を目安に使いきりましょう。乾燥、光、水気に弱いので、過保護なぐらいの対策がベストです。



ガス火で  
簡単  
レシピ!

## パパッとできる! 春キャベツのじゃこサラダ

### 材料(4人分)

春キャベツ	1/2個	【A】	
ちりめんじゃこ	50g	しょうゆ	大さじ2
焼きのり	1枚	酢	大さじ2
ごま油			大さじ5

### つくり方

- 春キャベツを3～4cm角の食べやすい大きさに切って耐熱用のボウルなどに入れておく。
- 焼きのりを刻んでおく。
- フライパンでごま油を強火で熱し、ちりめんじゃこを加えて、20秒ほどしたら火を止め、油ごと、春キャベツにかける。
- 【A】を春キャベツに加えて混ぜ合わせ、最後に焼きのりを混ぜ合わせる。