

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

2020 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♪



NORITZ

■ガスファンヒーター
[GFH-4005S-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)**
暖房目安:コンクリート15畳まで
木造11畳まで

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課までお問合せ下さい。

うれしい特典付

- 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!!

正社員(30歳以下)募集中!
詳細は、総務 前田まで



サービスセンターの
定休日変更のお知らせ
—2020年2月以降—

現在 祝日・土曜・第1・3・5日曜

変更後 祝日・土曜・水曜

※毎週日曜日10:00~16:30を営業致します。

お問合せ・お申込み先

犬山ガス株式会社

担当: 営業部サービスT

愛知県犬山市大字犬山字中野2番地 TEL.0568-61-0002

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。

「イエテボリ テクニック」は、
[] ことをすすめています。

A うがいをしない B 歯磨きをしない C 歯磨き粉をつけない

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** 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

※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 1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、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!



ちょこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

虫歯予防効果40%アップ!

1995年、スウェーデンで生み出された新たな歯磨き法「イエテボリ テクニック」。実験によると、通常の歯みがき方法と比べて虫歯の予防効果が40%以上高いそうです。

やり方はとっても簡単で、ポイントは4つ。

【ポイント1】フッ素配合の歯みがき粉をたっぷり使う[目安は2cm] (歯磨き粉の原材料名で「フッ化ナトリウム」または「モノフルオロリン酸ナトリウム」は、フッ素のことです)

【ポイント2】歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程度歯みがきを行う

【ポイント3】口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない。ゆすぐ場合は少量の水で、回数も少なくする

【ポイント4】歯みがきのあと、2時間飲食をしない[最低でも30分]

※イエテボリ テクニックの対象年齢は12歳以上。小さいお子さんにはオススメしていないそうです。また、フッ素がインプラントに与える影響についてはさまざまな研究がありますので、主治医にご相談ください。



フッ素の役割

歯が溶けると、唾液に含まれるカルシウムなどが歯を修復します。このときフッ素が唾液中などに含まれていると、再石灰化が促進されます。さらにフッ素が唾液中のカルシウムなどと反応して酸に溶けにくい物質を作り、その物質で歯の表面がコーティングされたような状態になるとのこと。

「うがいをしなさい!?!」 「イエテボリ テクニック」

今では9割の歯みがき粉に配合されているフッ素。そのフッ素を、口の中に残しておくことで、歯の健康を保つという方法です。

日本の四季を食す



～フグ～

フグはたくさん種類がありますが、最高級とされているのは天然物の「トラフグ」。マフグはトラフグの代用品として人気があり、栄養価的には、トラフグもマフグもほとんど同じで、旬は10月～3月です。

天然物と養殖物の違いってなに?

天然物: フグの中での最高級品は、荒海でもまれたトラフグ。貝類・エビ・カニ・シャコなどの甲殻類をたくさん食べて育つため、おいしいのだそう。

放流物: 孵化した稚魚を海に放流して、その回遊経路を調べることを目的としたフグ。放流物とわかる印が付いており、捕獲したときに、その回遊経路を確認します。放流物は天然物より3割ほど安い値段が付くようですが、味は天然物とほとんど変わりません。

養殖物: 安く提供されていますが、そのおいしさはエサによって左右されるので、養殖環境がモノを言います。外国から輸入されるトラフグは、エサが悪いため、おいしくないといわれることも。

老若男女に嬉しい栄養価が満点!

フグは、カルシウムやマグネシウム、リン、ビタミンD、タウリン、EPAなど、栄養素が豊富! その中で、特に注目したいのが、「セレン」。この栄養素、あまり耳にする機会がないのですが、がんに対して大きな効果があるそう。しかも、セレンには免疫効果を高める効果もあるので、風邪やその他の病気を予防してくれる効果も期待できます。更には、抗酸化作用も期待できるので、美容にもいいのが嬉しいですね!



フライパンで簡単! 大学芋

材料(4人分)

サツマイモ……………大1つ 砂糖……………大さじ5
サラダ油……………大さじ5 黒ゴマ……………大さじ1

つくり方

- 1 サツマイモを食べやすい大きさにカットし、水にさらした後、水気を切っておく。角が出るようにカットすると、完成時にカリカリして食感が増しますよ。
- 2 20cm以上のフライパンにサラダ油と砂糖を入れ、弱火で砂糖を溶かします。そこへサツマイモを重ならないように並べて、ふたをします。
- 3 10分程度過熱し、サツマイモに火が通ったら、ふたをはずして、カリッとするまで揚げ焼きを。お皿に移して、黒ゴマを振れば完成!