

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

3月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

浴室暖房乾燥機能を活用して/ 一年中快適で便利な バスルームのご提案!!

① 冬場の入浴も快適!

寒い浴室内もあらかじめ暖めておけば、快適に入浴。
高齢者や血圧の高い方も安心。

② 浴室乾燥でお掃除ラクラク!

カビの発生を抑えて、お掃除もラクラクです。

③ 雨の日のお洗濯もお任せ!

乾きにくい雨の日の洗濯物、
また花粉で外に洗濯物が干せない日も
浴室が便利な乾燥スペースに早変わりです。



室内機 [RBH-W414K]
税込価格 90,090円



熱源機 [RH-61W(A)]
税込価格 107,690円

犬山ガス
販売価格

179,800円~ (税込)

標準工事費込

○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

2020年2月より
弊社サービスセンターの
定休日が変更になりました

変更前(2020年1月まで) 祝日・土曜・第1・3・5日曜

変更後(2020年2月から) 祝日・土曜・水曜

※毎週日曜日10:00~16:30を営業致します。

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。

サヨリを選ぶときは

をチェック!

A 下あご B 上あご C 内臓

ヒントは中面に!

応募番号 0803 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」係まで応募ください。

応募先 FAX 0568-62-8501

応募締切日: 2020年 3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!

ちょこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

笑顔が健康を作るといっても過言ではない!?
楽しい気分が健康になりますか?

いつでもどこでも 笑顔健康法

笑顔は体にいい

アメリカのジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏は難病にかかり、専門医からも絶望的な宣告されてしまいます。しかしカズンズ氏は諦めず、コメディなど面白い物を見て必ず笑うなど、自ら「笑い」を治療として取り入れました。その生活を続けたところ、病気は次第に回復し、職場復帰を果たせたのです。

この報告が注目され、1990年代には医学的に笑いの研究が盛んになっていき、近代医学では、笑いによって身体が活性化され、免疫力がアップすることがわかっています。

笑いは意外なほど運動量が多いのもポイントです。思いきり笑った後は「お腹痛い〜!」となりますよね。これは笑いで筋トレをしているのと同じ。さらには横隔膜を鍛え、腹式呼吸をして自律神経を整えているのです! 思うように運動ができない環境で悩んでいる人は、コメディ映画を見て思いきり笑ってみるといいですね。

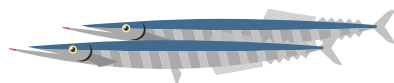
作り笑いでも愛想笑いでもOK!

作り笑いや愛想笑いは、無理していると感じる人もいるのではないのでしょうか?

ところが、表情から本当の感情が生まれることがあるので、作り笑いでも効果はあるのだそう。口角を上げるだけでも、脳の中樞が刺激され楽しい気分になっていき、健康につながるということです。スマイルはいつでもどこでも、すぐにできる最強の健康法! どんなときも笑顔を意識して、毎日を過ごしてみませんか? 少しづつ、生活が違ってくるはずです。



日本の 四季を食す



～サヨリ～

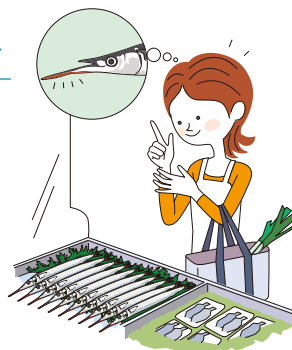
サヨリの生息地域は広範囲で、各地で獲れるため、通年出回っていますが、古くから「春告魚」といわれています。

お酒のアテにもってこい!

サヨリには、亜鉛やナイアシン、カルシウムなど栄養が多く含まれています。とくにナイアシンは、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドという物質の分解を助ける効果が期待できるので、お酒のアテにはぜひサヨリ選びたいですね。

下あごの赤さをチェック

サヨリは全長35～40cmほどの魚で、細長い身体が特徴。鋭く尖っているように見える口先は、じつは下あごが突き出しているんです。まずは、下あごの先をチェック。鮮やかな赤色をしているのが、新鮮なサヨリの証拠。次に、ウロコと胴体。ウロコがしっかりと残っていて、胴体は腹の部分がくすんでいないものがベストです。新鮮なサヨリは、身が硬く適度なハリがありますよ。



氷漬けがオススメ

冷蔵保存の場合は、内臓が傷みやすいので、内臓を取り除いてから、ラップでしっかり包んで冷蔵庫へ。冷凍の場合は、袋や容器にさよりを入れ、水を張って冷凍(氷漬け冷凍)。内臓を取り出すなど下処理は不要です。解凍の場合は、氷ごと水を張った容器に入れて解凍します。



ガス火で
簡単
レシピ!

蛸の桜煮

材料(2～3人分)

ボイル蛸……………300g	<桜だし汁>
大根……………1/2本	だし汁……………1000cc
柚子皮……………5g	醤油……………100cc
	みりん……………100cc
	砂糖……………小さじ1
	桜花(桜の塩漬け)……15g

つくり方

- 1 桜の塩漬けは流水して塩気を抜く。蛸、大根は食べやすい大きさに切る。
- 2 大根はたっぷりの湯で火を通し流水する。
- 3 鍋に桜だし汁の材料と蛸、2の大根を入れ40分弱火で煮込む。
- 4 お皿に盛り付けて柚子を散らして完成。