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。

食物繊維の摂り過ぎに［　　］

Ⓐ 乾杯　Ⓑ 注意　Ⓒ 太鼓判

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

※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　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!

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、必ずお手入れしましょう。

❶まずフィルターを外してください。
❷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1本で、引取りから配達まで。お気軽に、どうぞ！

営業部 磯部知宏

料金 税込 **¥2,000/台**

オススメ　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/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。

○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

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

http://www.inym-gas.co.jp/

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。

犬山ガス株式会社

旬の食材と健康の豆知識掲載！

ぽかぽか通信

4月号

クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ちょこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い！

食物繊維は摂りすぎ注意

お通じに欠かせない食物繊維。
実は、獲り過ぎると逆効果になることも。

不溶性：水溶性＝2：1がベスト！

便秘改善策として馴染み深いのは「食物繊維を多く含む食品を摂る」こと。ただ、気をつけたいのは、食物繊維には排便のリズムを整える働きがありますが、効果があるのは、あくまでも「予防」の段階。ひどい便秘持ちの人が食物繊維を大量に摂取すると未消化の食物が移動し、腹痛、腹部けいれん、につながることもあるのです。特に、食物繊維の中でも、切り干し大根・アーモンド・ほうれん草やキャベツなどに多く含まれる「不溶性食物繊維」は、その名の通り水に溶けない性質のため、食べ過ぎると逆に便秘が悪化してしまうので注意です。
納豆、大麦、ごぼう、にんにくなどに多く含まれる「水溶性食物繊維」は水を含むとゼリー状になる特徴があるので、便の排出はスムーズになります。ただ、水溶性ばかりを摂取すればいいわけではなく、バランスとしては不溶性と水溶性を2：1の割合がベストと言われています。そのバランス性に優れているアボカド・トマトなどは、便秘の強い味方となりのでオススメです。

トイレの姿勢も大切

食べ物以外で、取り入れやすいのが「姿勢」。トイレの時、体を前に傾け、かかとを少し上げることで排便しやすい肛門の角度になるのだとか。ロダンの彫刻「考える人」をイメージしてもらうとわかりやすいですね。アメリカでは、この姿勢になりやすい椅子が大ヒットしているそう。こういったグッズを利用するのもいいですね。

旬の日本の四季を食す

～スナップエンドウ～

さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの甘みを
いっしょに味わえる一挙両得のスナップエンドウ。

栄養満点！

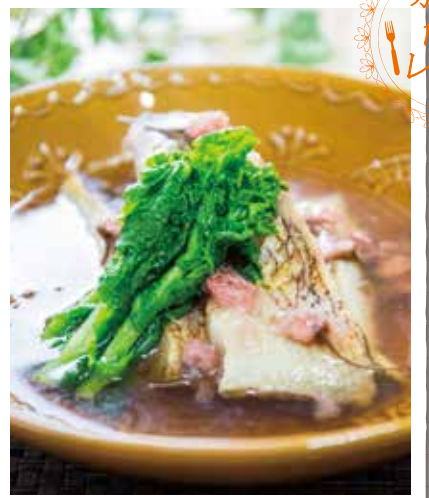
β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、栄養バランスがいいんです。また、さやごと食べると、食物繊維も摂取することができます。ただ、ビタミンCは、熱に弱いので、加熱はなるべく短くするのがベスト。

筋取りは同じ方向から2回！

スナップエンドウは両側の筋を、それぞれとる必要があります。先端がとがっている側に太い筋があるので、まずヘタをそちら側に折り、先端まで筋を取ります。続いて、同じくヘタがあった部分の反対側に爪を立てて筋をつまみ、先端にむかって筋を取ります。
また、スナップエンドウを茹でた場合、ざるで水気を切るだけでは、中に水分が残ってしまいます。スナップエンドウを数本手に持ち、ヘタ側を下にして勢いよく振り、中の水気を切るとよいですね。

ハリがおいしさの目印

ガクが鮮やかな緑色なのは新鮮な証拠。また、サヤが張っているものは、実が詰まっている証拠！　実がしっかり詰まっているものは、より甘みを楽しむことができてオススメです。



鯛のグリル 桜あんかけ

材料（2人分）

鯛切り身……2枚
菜花……6本
塩・胡椒……少々
小麦粉……小さじ1
オリーブオイル…大さじ1

<桜あんかけ>
だし汁……300cc
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1
桜花（桜の塩漬け）…15g
塩……小さじ1/2
水溶き片栗粉……大さじ1

つくり方

1 鯛の切り身に塩・胡椒を振り下味をつけ、小麦粉をまぶす。
2 桜の塩漬けは流水し塩気を抜く。
3 沸騰した湯に菜花を入れ、火を通す。冷水で冷ましっしっかり水気をきる。
4 フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、鯛の皮の部分から焼き、両面に火が通るまでしっかり焼きお皿に盛り付ける。
5 桜あんかけの材料を鍋に入れ沸かし、4の鯛にまわしかけ菜花を添えて完成。