

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

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。

ラテン語で「喜ばせる」という単語が
由来の

- A プラシーボ B プラスチック C プラス

ヒントは中面に!

応募番号 0805 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、よろしくお願ひいたします。

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しろひがしまンション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 5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!

ガス衣類乾燥機 梅雨応援キャッシュペーン

ガスの衣類乾燥機で、家事をもっとラクにしましょう!

はやい
乾太くんなら、手間いらず!



洗濯物を干すのは
手間がかかる…

電気式の
乾燥機は時間も
かかるし…

天日干しそり
ふくら!

脱水が終わったら
衣類乾燥機に入れるだけ!

5kgの洗濯物も
あっという間に
乾きます!
約52分

はやい
乾太くんなら、安心!

梅雨 花粉

PM2.5などの大気汚染

部屋干しの
カビやニオイが気になる…

外に干さないから、
花粉やPM2.5、
排気ガスが付着する
心配もありません!

赤ちゃんにも
安心!

パワフル温風で乾かすから、
しっかり除菌!

除菌効果比較



はやい
乾太くん
Rinnai

RDT-54S-SV

乾燥容量 5.0kg
●高さ684×幅650×奥行561(mm)

メーカー希望小売価格:
140,800円(税込)

キャンペーン価格

※取付費・取付部材費・ガス工事費は別途必要

84,400円(税込)

○お問い合わせ

犬山ガス株式会社
TEL.0568-61-0002

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

犬山ガスサービスセンター

TEL.0568-62-8500

定休日
祝日・土曜・水曜
営業しています
日曜日
10:00~16:30

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

クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ぽ
か
ぽ
か
通信

5月号





毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「ノセボ」と 「プラシーボ」と

思い込みが生む2つの効果。
上手に活用して、いい状態を保ちませんか?

思考が体調を左右する

「心の状態」は、実は体調に大きく関係しています。「笑顔が前向きな気持ちを引き出し、その結果、体調が良くなる」という研究結果もあります。よく知られているのが「プラシーボ効果」。これは、ただのカプセルを「よく効く薬だ」と言われて飲んだら、本当に症状がおさまるという現象のこと。「プラシーボ」とは元はラテン語で「喜ばせる」という意味の単語が由来。例えば、「いたいのいたいの、とんでもない！」と言われて、ちょっと痛さが和らぐ気がするのもプラシーボ効果のひとつ。「治る」という期待が脳に働き、免疫力が高まることは、科学的にも証明されています。



「思い込み」で体調を崩していませんか？

友人から「顔色悪いね、どこか悪い？」と言われて、なんだか急に具合が悪くなってきた……。言われて本当に症状が出てしまうように、間違った情報に反応してしまうことを「ブレインロック現象」、無害なものを有害と信じて実際に体調不良を引き起こすのを「ノセボ効果」と呼びます。最近の医学界では、悪い思い込みも病因として認識されています。

情報過多の現代、不安になるニュースも日々流れています。それを予防対策に活用するのは素晴らしいこと。ただ、ネガティブ情報に引っ張られたり、いつ自分に振りかかるかと不安な気持ちばかりに支配されないように、気をつけたいですね。

日本の四季を食す



～新じゃがいも～

春先から夏場にかけてスーパーに登場する新じゃがいも。
普通のじゃがいもとどう違うの？

ホクホク or ネットリ

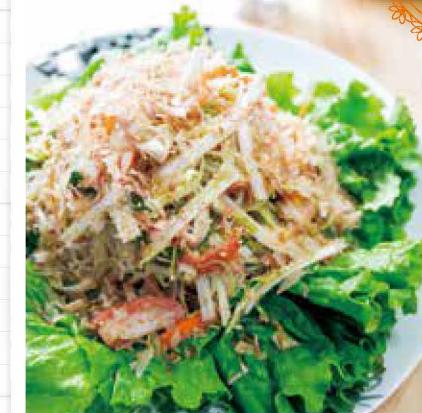
通常のじゃがいもは完熟してから収穫され、ホクホクした触感が特徴。比べて、新じゃがいもは、完熟前の葉と茎が青い段階で収穫されます。通常のじゃがいもと比べて、皮が薄く、水分が多くてやわらかく、香り高いのが特徴です。食感は通常のじゃがいもに比べると、ねっとりしています。

栄養素は新じゃがいもに軍配

じゃがいもの主成分はデンプン。エネルギー源となる重要な栄養素です。さらに、新じゃがいもは、通常のじゃがいもに比べ、ビタミンCが豊富に含まれているといわれています。ビタミンCは加熱調理するとその栄養価が失われてしまいかがですが、じゃがいもはデンプンに守られているため、加熱調理してもビタミンCが失われにくいという嬉しい特徴があります。ほかにも、ビタミンB1、カリウム、ナイアシンなどが含まれています。

光が大敵

新じゃがいもは水分を多く含んでいるため、あまり保存に向いていません。買ってから1週間を目安に食べきりたいですね。保存の際は、新聞紙などで包んで、風通しの良い冷暗所で保存してください。低温に弱いので、冷蔵庫はNGです。また、食感が変わってしまうので、冷凍保存には向いていません。



カニカマの春雨サラダ

材料(3~4人分)

| | | | |
|---------|------|------------|--------|
| 春雨 | 80g | <和風ドレッシング> | |
| グリーンリーフ | 80g | ポン酢 | 150cc |
| カニカマ | 160g | 昆布だし | 100cc |
| キャベツ | 80g | 醤油 | 大さじ1 |
| 人参 | 1/2本 | 卸し玉ねぎ | 小さじ1 |
| 白ネギ | 1本 | 卸し生姜 | 小さじ1/2 |
| 大葉 | 4枚 | 白ごま | 小さじ1 |
| 鰹節 | 大さじ2 | ごま油 | 小さじ1 |

つくり方

- 1 グリーンリーフは食べやすい大きさに切り、流水して汚れを洗い、水気をきる。
- 2 カニカマはほぐしておく。
- 3 キャベツ、白ネギ、大葉は千切りにして流水し、水気をきる。人参は皮を剥き、薄くスライスにする。
- 4 和風ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 沸騰したお湯に春雨を入れ、表記されている茹で時間茹で、流水して冷まし水気をよくきる。
- 6 ⑤にカニカマ、キャベツ、白ネギ、大葉、人参を大きめのボウルで絡め、和風ドレッシングを加えてよく混ぜ合わせる。
- 7 お皿にグリーンリーフを敷き、⑥を盛り付ける。鰹節を散らして完成。