

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

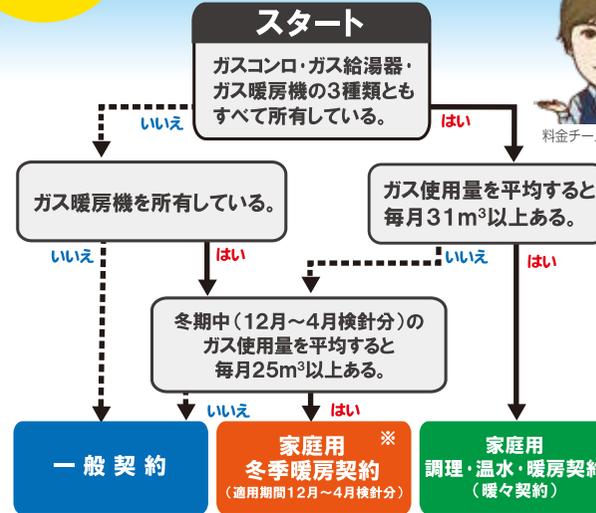
10月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス機器料金プラン診断

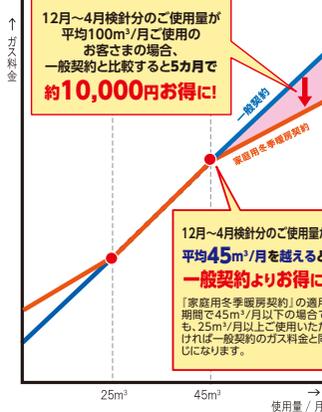
最もおトクなプランがわかる!



※家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月~4月検針分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。

『家庭用冬季暖房契約』おトクのめやす

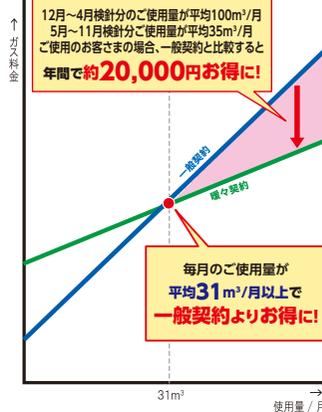
■一般契約と『家庭用冬季暖房契約』のガス料金比較



※家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月~4月検針分となります。なお、適用期間外(5月~11月検針分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

『家庭用調理・温水・暖房契約』おトクのめやす

■一般契約と『家庭用調理・温水・暖房契約』のガス料金比較



ガス料金のお支払いは、『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

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番地ひろがしマンション1F
TEL.0568-62-8500
定休日：祝日・土曜・水曜
日曜営業 10:00~16:30

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。

さつまいもは、
□保存するのがいい

A 洗ってから B 皮をむいて C 冷暗所に

ヒントは中面に!

応募番号 **0810** 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付専用です。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 10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!



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

マルチタスクより 一点集中

集中力を分散させてはもったいない!
一点集中で脳の疲労度も軽減!

一度に複数の作業を行うと集中力が低下

一度にたくさんの事が処理できているように見えるマルチタスク。「仕事ができる人」の代名詞に使われることもあります。しかし最近では、マルチタスクは逆に作業の効率を下げ、しかも脳に悪影響を及ぼしていることが、多くの研究者によって示唆されているのです。

脳が情報を処理できない…

そもそも人間の脳は、複数の作業を緻密に行うことはできません。従って、マルチタスクは、複数の作業が同時にできているように見えますが、実は集中する対象を素早く切り替えているだけなのです。切り替えるたびに集中力が途切れ、脳は情報を処理しきれず混乱します。

時間をくぎって集中する

そこで注目されているのが、時間を区切って1つの作業を行う方法。一番簡単な方法は、朝、今日やるべき事をメモに書き出します。そして、「単純作業」「考えること」「メールの返信」「外出・お買い物」など、似ている作業をまとめます。そして、それぞれを作業が進みそうな時間帯にスケジューリングします。ここでポイントなのは、似た作業をまとめること。このことによって、脳の情報処理がスムーズに進むのだとか。一定の時間、決めたことを集中して行うほうが効率がよく、脳の疲労度が軽減されるんですね。



日本の 四季を食す



～さつまいも～

NASAに宇宙食として研究され準完全食品と言われるほど「美容・健康」に効果的な食材なんですよ。

置き換えダイエットで話題

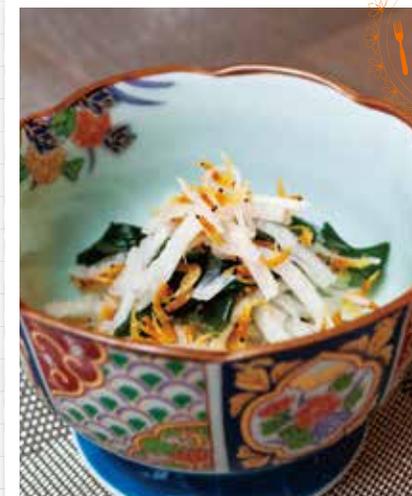
韓国で、主食をさつまいもに置き換える「コグマダイエット」が流行り、日本でも話題になりましたね。さつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富で、カロリーは米や小麦より少なく、ごはん一杯150gのカロリーは約250kcal、さつまいも150gのカロリーは約190kcal。腹持ちもいいのでダイエット食材として人気です。

栄養価バツグン!

皮膚の健康維持に役立つビタミンCや、細胞の老化を防ぐビタミンEなど、肌の健康に欠かせない栄養を含んでいます。ビタミンCはリンゴの約5倍含まれており、ビタミンEを同時に摂取することでより美肌効果を発揮すると言われています。さらに、さつまいもに含まれるビタミンCやカリウムは水溶性ですが、デンプンで包まれているため、他の野菜に比べ、加熱で失われにくいのが特徴です。

水分は大敵!

さつまいもを選ぶときは、全体的にふっくらとしたものを。皮にツヤがあり、色が鮮やかで均一で、凸凹や傷、斑点がないのがいいですね。さつまいもは水分に弱いので、保存するときは、洗わずに通気性のいい状態で冷暗所へ。土がついている場合は、手ではらって落とし、天日干しなどで乾かしてから保存すると、3カ月ぐらいい持ちますよ。



甘酢で作る 花こえびの酢の物

材料(2人分)

<甘酢>	大根…………… 1/4本
酢…………… 60ml	ワカメ…………… 1つかみ
砂糖…………… 大さじ2	花こえび …… 大さじ2~3杯
塩…………… ひとつまみ	甘酢…………… 大さじ2杯

作り方

- ① 甘酢の材料をすべて小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちして砂糖・塩が完全に溶けたら完成。
※煮立てる時間を少し長めにすると、酸味がマイルドになります。
- ② 大根の皮をむいて千切りし、塩(分量外)でもんで、おいておく。水が出てきたら絞る。
- ③ ワカメは一口大に刻む。
- ④②③と花こえび、甘酢をあえる。

お好みで米酢やしょうゆを足しても。