

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

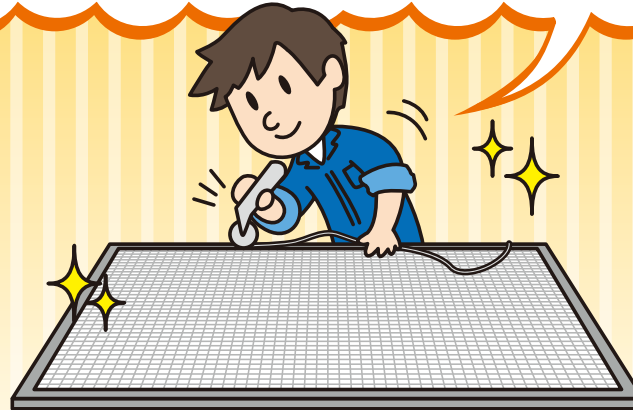
11月号



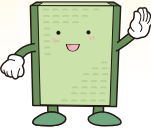
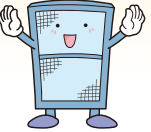
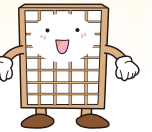

クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど…

畳・網戸・障子・ふすまの 張り替えやっています!!



料金

			
畳	網戸	障子	ふすま
表替え(1帖)	W950×H1800	W950×H1800	W950×H1800
7,150円 ~	1,870円 ~	2,750円 ~	3,300円 ~

第58回 ガス展2020

期間 2020年10月31日(土)~11月30日(月) **開催中**
会場 犬山ガスサービスセンター

さらに **今年は例年よりお得**
5%値引いたします!

感染拡大防止のため、
ご来店のご予約をお願いします。
ご予約は、犬山ガスサービスセンターまで!

詳しくは **犬山ガス**

〇お問合せ〇

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番地しるひがしマンション1F
TEL.0568-62-8500
定休日：祝日・土曜・水曜 **日曜日営業**
平日：9:00~17:30 土・日・祝：10:00~16:30
— ガス展期間中は土・祝も営業 —

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。

ウィズコロナで注目されている
乗り物は

A 自転車 **B** 三輪車 **C** 自動車

ヒントは中面に!

応募番号 **0811** 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しるひがしマンション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11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!

ちよこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

ウィズコロナの最適な移動手段として
今、自転車が人気を集めています。

自転車 ブームの兆し

ウィズコロナの移動手段

自転車は電車などの3密環境を避けられるだけでなく、健康にもメリットがいっぱい。サイクリングは、体への負担が少なく、長距離・長時間続けられる有酸素運動。1日30分サイクリングをする人の免疫機能は、運動をしない人の2倍近く上回ると、米ノースカロライナ州立大学の研究で発表されています。同じ有酸素運動にはジョギングやランニングがありますが、足腰の負担が大きいので続けにくい人も多いかと思いますが、サイクリングなら大丈夫そうですね。



腸内環境もよくなる!

筋力が鍛えられるのもサイクリングの大きなメリット。自転車のペダルを回すことを「ペダリング」といい、太腿の引き締めやヒップアップなど、嬉しい効果が期待できます。それに、ペダリングによって「大腰筋」「小腰筋」「腸骨筋」の3つが動かされることによって、腸の動きも活発に! 腸内環境がよくなれば、免疫力は向上する上に、お気に入りの場所を巡れば心も晴れる! サイクリングは、心身共にいいことづくめなのです。

シニアにも人気!

コロナ感染予防とは別の理由で、シニアの間では「ママチャリ」が注目されているそう。早めに自動車免許を返納し、自転車に乗る人が増えているのだとか。体に負担が少なく、しかも年齢を重ねても乗れるのがいいですね。

日本の 四季を食す



～白ネギ～

風邪予防で有名な白ネギ。
疲労回復が期待できる栄養素が豊富です!

白ネギと青ネギの違いって?

まず、白ネギは淡色野菜、青ネギは緑黄色野菜に分類されています。白ネギは土をかぶせて日光に当たらないように育てることで、白い部分が多くなります。一方、青ネギは、土を盛らずに、緑の部分が多くなるように育てられます。育つ環境が違うので、特徴が違うんですね。

疲労回復に効果大

白ネギに含まれている栄養素は、主にビタミンC、β-カロテン、カルシウムなど。ネギ特有の臭いの原因である「アリシン」は、青ネギよりも白ネギの方に多く含まれています。アリシンは、手や足指といった体の末端部分の血行をよくし、体を温めて発汗を促してくれる効果があります。また、血液を促して血栓を予防する働きがあるので、高血圧予防に役立つといわれています。

最大3週間!

上手に保存すると、冷蔵庫で3週間も持つんですよ。

①まず白ネギを洗って根元を切り落とし、3等分します。②水を十分に含ませたペーパータオルで、3等分した白ネギの下半分を包みます。③軽く水を含ませたペーパータオルで、それぞれの上半分を包みます。④ジッパー付きの袋に入れて、野菜室で立てて保存します。青い部分は白い部分より早く傷むので、袋を分けるのがポイント。ペーパータオルは週に1度取り替えてください。



白ネギのスープ煮

材料(2人分)

長ねぎ	2本	[A]	
オリーブオイル	小さじ1	水	1カップ
黒こしょう	適宜	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
粉チーズ	適量	にんにく	1片分
		ローリエ	1枚
		塩	適宜

つくり方

- ① 白ネギは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して白ネギを並べ、焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②に[A]を加えて一煮立ちさせ、蓋をして白ネギがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ スープごとお皿に盛り付け、黒こしょうと粉チーズをかける。

