

最もおトクなプランがわかる! ガス機器料金プラン診断

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

12月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

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。

別名「幸せホルモン」と呼ばれているのは

- A オキシトシン
- B オキアミ
- C オキナワ

ヒントは中面に!

応募番号 **0812** ご応募の際に必要となります。必ずご記入いただけますよう、よろしくお願いたします。

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

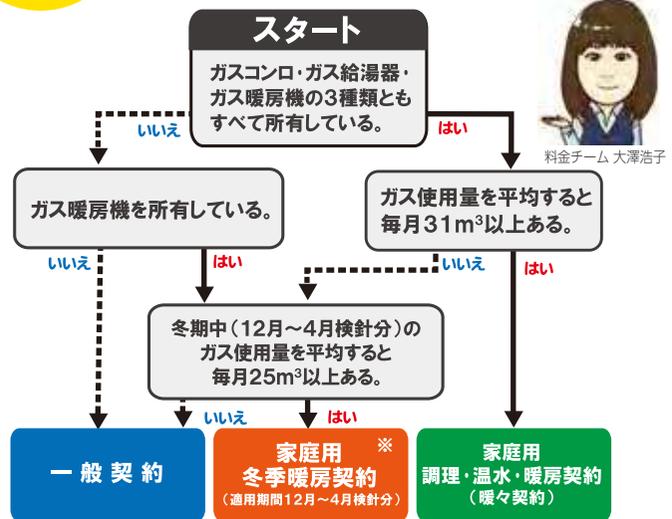
郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 **FAX 0568-62-8501**

応募締切日: **2020年 12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。

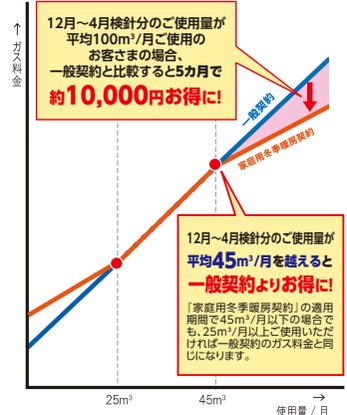
◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!



※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

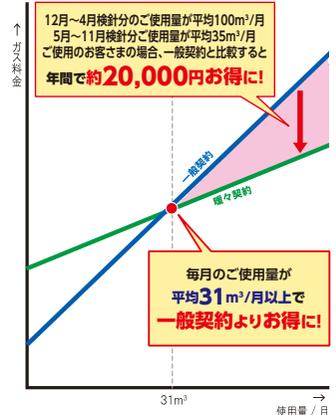
■一般契約と「家庭用冬季暖房契約」のガス料金比較



※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



ガス料金支払い方法のご案内

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。

◎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
定休日: 祝日・土曜・水曜 **日曜日営業**
平日: 9:00~17:30 日: 10:00~16:30



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

抱き枕で、簡単に幸せホルモンを
分泌させることができるんです!

オキシトシン
別名「幸せホルモン」

オキシトシンとは?

人は本来、親しく触れ合ったりハグしたりすると、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌されます。これにより脳の疲れが取れ、リラックスやストレス軽減につながります。

では、幸せホルモンはスキンシップでしか分泌しないのかといえば、そうではありません。研究により、様々な行動で分泌されることが実証されています。

なかでも一番重要なのは、「ポジティブな感情表現をする」ことなのだそう。何かを見て、声に出して「かわいい!」「おもしろい!」「素敵!」など、ポジティブな気持ちを口に出すことが、幸せホルモンの分泌を促すのだそうです。



簡単に実践できる抱き枕

幸せホルモンの分泌を促すために、手軽に実行できるのが「抱き枕」。「抱くこと専用」の枕でもいいですし、肌触りのよい大きめの枕を、神経が集中する顔に触れさせるだけでも、幸せホルモンの分泌につながり、高いリラックス効果が得られます。

さらに、抱き枕を抱くことで、脚や腕の重みが吸収され、腰痛や肩こりで悩んでいる方は、痛みの軽減につながります。

いびきで悩んでいる人にも、抱き枕は強い味方に。いびきの原因の多くが仰向け寝。上を向いて眠ると、舌やのどの筋肉が下がり、気道が圧迫されていびきにつながります。抱き枕で横向き寝をすることで、改善されますよ。

日本の 四季を食す



～ニシン～

親の旬は初冬。子ども旬は春。
それがニシンです。

春告魚といわれているけれど…

ニシンは別名を春告魚といわれるように、かつては北海道沿岸に3月頃に大量に押し寄せていましたが、現在は数が少なく、スーパーなどで見かけるニシンは、ほとんどがロシアやカナダから輸入したものです。

ニシンの卵である数の子を獲るタイミングとしては産卵期の春が旬ですが、ニシン自体の旬は、10～12月が旬なのです。

脳の働きをよくするDHA

青魚に多く含まれる栄養素として知られている EPA と DHA。EPA は、血液をサラサラにし、DHA は脳の働きを活発にすることで、記憶力、学習能力をアップさせる働きがあるとされています。カルシウムや亜鉛、鉄分も豊富なので、受験を控えた学生さんをはじめ、積極的に食したいですね。

青光りしているものを

選ぶ際は、目に赤みや濁りがなく、皮がぴんと張って青光りしているものが新鮮さの証。さらに、ニシンの特徴は鱗の多さ。鱗が多く残っているものほど新鮮と言えますね。また、腹部の柔らかい魚は新鮮さに欠けるので、選ぶ場合には全体的な色やハリだけでなく柔らかさにも注目してくださいね。



簡単! 減塩チャーシュー

材料(4人分)

- 豚ばら肉(ブロック).....400g
- めんつゆ(ストレート・減塩).....20cc
- 醤油(減塩).....20cc
- コカ・コーラ.....500cc

つくり方

- ① フライパンに油を敷かずに、豚ばら肉の表面すべてに焼き色をつける
- ② 焼き色がついたら、熱湯(分量外)に豚ばら肉を入れ、余計な油を落とす
- ③ 鍋にめんつゆ、醤油、コカ・コーラを入れ沸騰させる
- ④③に豚ばら肉の半分をつけ、15分煮込む
※煮汁が足りなければ、水を足して調整
- ⑤ 豚ばら肉を裏返して、15分煮込む
※煮詰まってきたら、水を足して調整する
- ⑥ 火を止めて余熱で豚ばら肉を冷ます