

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

2月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



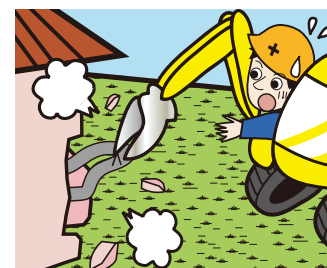
こんなときは、 ご連絡ください!



こんにちは。犬山ガス供給部の小島です。
寒い日が続いておりますが、みなさま、
いかがお過ごしですか?
今号では、**みなさまにお願いがございます。**
**下記のような場合は、犬山ガスまで
ご連絡ください。**

敷地内・建物内で工事をされるとき

外構工事・改装工事など敷地内・建物内で工事をされる場合や、建物を解体される場合には、必ず事前に犬山ガスまでご連絡ください。安全に工事をしていただくため、犬山ガスの係員が立会いのもとでアドバイスさせていただきます。



動画で観る! 自然災害発生時取るべき行動

観ておけば安心!

災害発生時の
機器の取扱方法



日本ガス協会のホームページにも
ガスに関する情報が
掲載されています。

日本ガス協会 検索



災害発生時

ガスが
止まって**いない**



ガスが
止まって**いる**



連絡先

犬山ガス株式会社

愛知県犬山市大字犬山字中野2番地

TEL.0568-61-0002

ガス漏れなどの緊急時は365日・24時間対応

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。

_____ づくりは、おうち時間を
快適に過ごすのに役立つ

A 国

B 若

C 聖域

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 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: 2021年 2月 28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!

ちょこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

おうち時間が長くなる今日この頃。
ちょっとした工夫で、
毎日の生活をもっと楽しくしませんか?

「聖域」を作って 毎日楽しく過ごす

おうち時間をハッピーにするために

家にいる時間が長くなると、「家の居心地の良さ」が日々のハッピーさと直結します。そこで、おうち時間を快適に過ごす手っ取り早い方法は、「大好きなものに囲まれる」こと。

家のインテリアを自分好みに改造できればいいですが、大がかりな模様替えは、時間もお金もかかるし、家族の好みはそれぞれ違うし…。なにかとハードルが高いのが実情ですね。そんなときにオススメなのが、自分の小さな「聖域」を作ることです。

「聖域」を作ろう!

「聖域」とは、特別大好きなものだけを飾っておくスペース。部屋の隅っこでも、トイレ、洗面所、ベランダでも、どこでもOK。どんなに小さいスペースでも大丈夫です。「自分の大好きが集まる場所」を作ってみてください。「聖域作り」は風水的にも良いのだそう。そこからハッピーが広がっていきます!



「聖域」から広がる幸せ

聖域を作ったら、「ここだけは絶対にきれいに保つ!」と決めてください。すると「聖域」のレベルに合わせようと、周辺もキレイに保っておこうとする意識が働きます。その範囲がだんだん広くなり、気がつけば「聖域」を中心に、おうちがいつも美しく、整っている…♡、というわけです。家族みんなでハッピーになれますね!

日本の 四季を食す



～はたはた～

秋田地方の郷土料理「しよつる鍋」で有名な魚ですが
実は兵庫県や鳥取で漁獲量が多いんです。

実は秋田じゃない!?

秋田県名物の「しよつる鍋」に使われる食材として有名ですが、実は漁獲量が日本でいちばん多いのは兵庫県で、ついで鳥取県となり、この2県で全体の50%弱を占めています。

秋田県では、11月～1月頃に卵を持っているメスを魚獲し、鳥取県などでは9月～5月ごろに、卵をもっていないものを漁獲します。この時期のハタハタは脂がのっており、「シロハタ」と呼ばれ、3月～5月のものが特に美味。

小さな体に大きな力

ハタハタは体長およそ15～20cm程度と小ぶりな魚ですが、その身には豊富な栄養素をもっています。脂質異常症、動脈硬化、高血圧の予防、そして記憶力や視力の向上に効果があるDHA、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の予防に有効とされるEPA、それに、疲労回復に効果のあるグルタミン酸に加え、ビタミンD、E、B12など、栄養満点です。



ヌメリは新鮮さの証

体表にハリとツヤがあり、ヌメリが残っているものが新鮮な証拠。体の色が全体的に濃いものがよく、可能であれば、エラ蓋を開け、中が鮮やかな赤色のものを選び間違ありません。体の色が白っぽいものは、新鮮さにかけるので避けたほうが無難ですね。



白菜としめじの 柚子胡椒おひたし

材料(4人分)

白菜……………大2枚	【A】
しめじ……………1パック	水……………100cc
かつおぶし……………20g	ゆず胡椒……………小さじ1/2～1 (お好みで調整)
醤油……………小さじ2	酒……………小さじ3

つくり方

- ①白菜を短冊切りにし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②鍋に、しめじ、白菜、かつおぶし、混ぜておいた【A】の順に入れ、蓋をして中火で約5分煮る。
- ③全体的にしんなりしたら、醤油を加えて、味を調える。