

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぽかぽか通信

3月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

快適・便利なバスルーム

浴室暖房乾燥機能

① 冬場の入浴も快適!

寒い浴室内もあらかじめ暖めておけば、快適に入浴。高齢者や血圧の高い方も安心。

② 浴室乾燥でお掃除ラクラク!

カビの発生を抑えて、お掃除もラクラクです。

③ 雨の日のお洗濯もお任せ!

乾きにくい雨の日の洗濯物、また花粉で外に洗濯物が干せない日も浴室が便利な乾燥スペースに早変わりです。



室内機 [RBH-W414K]
税込価格 90,090円

熱源機 [RH-61W(A)]
税込価格 107,690円

犬山ガス販売価格

179,800円(税込)~

標準工事費込

NEW おうち時間の至福アイテム

マイクロバブル

サービスセンターで体験できます!



ゆったり保温
しっとり保湿
洗浄効果UP
極上リラックス



商品紹介動画

犬山ガス販売価格

298,000円(税込)~

標準工事費込

給湯器 [RUF-ME2406SAW]
リモコン [MBC-MB240VC]
専用循環金具 [UF-MB1201]
税込価格: 559,680円

- 24号
- 給湯
- 追い炊き
- オート



◎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

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。

そら豆に豊富な栄養素は

A ビタミンB群 B ビタミンB群 C ビタミンB群

ヒントは中面に!

応募番号 **0803** 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 3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、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!

『座り過ぎ』に注意!

在宅時間が長くなると
どうしても座り姿勢が長くなってしまっ…
健康のために、
座っている時間の長さを意識してみませんか?

「座りすぎ」はリスクが高い

座りすぎは寿命を縮める、という「座りすぎ問題」が注目され始めたのは、2000年以降。研究が進むにつれ、肥満や糖尿病、高血圧症や心筋梗塞などの病気を誘発し、死亡リスクが上がることがわかってきました。長時間同じ姿勢でいると筋収縮をほとんど伴わず、血流が悪くなってしまいます。テレワークによって、在宅時間が長くなっている昨今、休日にジムで積極的に運動しただけでは、習慣化した座りすぎの健康リスクは、相殺されません。

30分毎のブレイクタイム!

長時間座るときは、タイマーなどを利用して、30分から1時間毎にブレイクタイムをいれましょう。自宅勤務の場合は、デスクから少し離れたところに文房具を置いておくなどして、「立ち上がる必要がある工夫」をするのもいいですね。



職場で、なかなか勝手に立つ機会が取れない場合は、座ったままで太腿をさすったり、つま先を上げたり、かかとを上げたりする運動も効果的です。

「貧乏ゆすり」は「健康ゆすり」

周りに人がいないなら、貧乏ゆすりをするのも◎。貧乏ゆすりは落ち着きがないイメージがあるので嫌われがちですが、健康にいいことは科学的に証明されています。脚を小刻みに動かすことで、血流が良くなるんですね。

日本の 四季を食す



～そら豆～

さやが空に向かって実るので、
その名がついたのだとか。

女性に嬉しい栄養がたくさん!

そら豆にはビタミンB群が豊富!疲労回復やダイエット効果が期待できるビタミンB1、B2。とくにビタミンB2は血管や皮膚の老化防止効果も期待できます。また、肌荒れ解消に効果があるとされる亜鉛も多く、ほかに、むくみ解消が期待できるカリウム、便秘解消に効果がある食物繊維も豊富です。

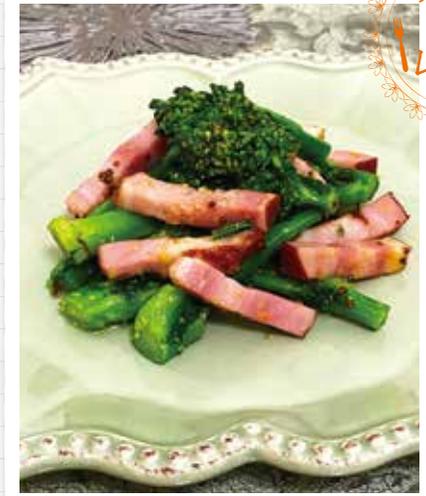


鮮度は「3日の命」

そら豆は鮮度が落ちやすいので、さやに入ったものの方がいいですね。さやが濃い緑色で表面にうぶ毛がついていて、ぷっくりとふくらんで、中の実の形が分かるようなものがベスト! さやの筋が茶色いものは鮮度が落ちているので、さけてください。さやの大きさで豆の数が多いいものや少ないものがありますが、味に差はないので、料理によって使い分けてもいいですね。

長期保存は茹でてから

買ってきたらすぐに食べるのがベストですが、保存する場合は、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。長期保存する場合は、さやから出して、黒い筋と反対側に浅い切れ目を入れ、少量の塩を加えた熱湯で1分程度、固めに茹でます。温かいままバットにすべて冷凍庫に入れて一気に冷やし、凍ったら保存容器に入れて冷凍庫で保管を。これで1カ月程度もちます。解凍は、冷蔵庫で半日おくか、電子レンジでもOK!



ベーコンと菜の花の ハニーマスタード

材料(4人分)

菜の花……………1束	はちみつ……………大さじ1
ブロックベーコン……100g	粒マスタード……………大さじ1
	オリーブオイル……………少々 (サラダ油でも可)

つくり方

- 1 はちみつと粒マスタードを混ぜ合わせておく。
- 2 ベーコンは1cm幅で切る。
- 3 菜の花は、茎の固い根元を切り、3cm程度の長さに切り揃える。
- 4 沸騰したお湯に、3の菜の花の固い部分から順に入れる。サッと茹でてザルに取り、うちわなどで風を当てて冷まし、水分を絞る。
- 5 オリーブオイルをひいて熱したフライパンにベーコンを入れ、油が出てきたら、菜の花を入れて、軽く炒める。
- 6 フライパンに1を入れてからめ、お皿に盛り付ける。