

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぼかぼか通信

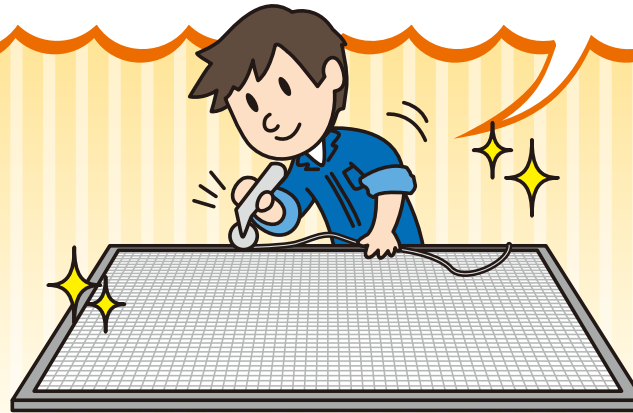
6月号



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 <small>(税込)</small> 円~	1,870 <small>(税込)</small> 円~	2,750 <small>(税込)</small> 円~	3,300 <small>(税込)</small> 円~

♪便座のお取替もおまかせください!♪

### 温水洗浄便座 セルフチェック

- ご使用から10年以上経過している。
- 便座にヒビや割れがある。
- 便座が異常に熱い時や、冷たい時がある。
- ノズルがスムーズに動かなかったり、お湯が出ないことがある。



イチ押し! **TOTO** おまかせ節電  
TCF8GK34 オート脱臭  
リモコン一体型  
**35,800円** (税込) 標準取替工事費込

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。

免疫力アップには  
[ ] を上げるのがよい

- A** 体温      **B** 手      **C** 髪の毛

ヒントは中面に!

応募番号 **0806** 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](mailto: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 6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!

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番地しろひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 免疫力を高める 生活習慣

ウイルスに対抗するには、  
自身の免疫力をあげることが最大の予防策!

### 免疫力アップの5習慣

**1. 適度な運動** 免疫力を高めるための第一歩は、しっかりと体を動かすこと。1日の生活の中で、活動と休養というリズムを保つことが大切です。

「外出が怖い…」と自宅に引きこもっているのは、免疫力的には逆効果です。ただ、激しい運動は、体が疲れすぎて免疫力を下げてしまうので、あくまでも適度な運動を心がけてくださいね。

**2. 十分な睡眠** 睡眠不足は免疫力低下を招きます。就寝前の1時間はスマートフォンやテレビを観ずに、睡眠に向けた準備を整えることが、ぐっすり眠ることへの第一歩です。

**3. ストレスをためない** ストレスは免疫力の最大の敵。物事のとらえ方ひとつで、ストレスは大きくも小さくもなります。「まあいっか!」「こんなこともあるよ!」と受け流すことを心がけたいですね。



**4. 体温を上げる** 体温が1度下がると、免疫力は30~40%程度下がるとも言われています。湯舟に浸かる、足浴をする、白湯を飲む、ストレッチをするなど、体温が上がることを積極的に行いたいですね。夏になると、冷房で体が冷えてしまうこともあるので、体温調節ができる服装にするなど、気を配っていきましょう。

**5. バランスのよい食事** 野菜が大事といわれますが、野菜だけでは栄養のバランスを保ちにくいのも事実です。規則正しいバランスのよい食事を心がけて、食事中は、不安やストレスはいったん横へおいて、「食べることを楽しむ」のが食事を楽しむコツですね。

# 日本の 四季を食す



## ~マンゴー~

栄養価がとて高く、健康増進も美容効果も期待できるマンゴー。しかも、香りにはリラックス効果があるとされています。

### 美肌も健康も叶える!

リン、カリウムなどのミネラル分が豊富で、ビタミン A、C、E、βカロチン、葉酸など、美肌に必要な栄養素がたっぷり!お肌の紫外線対策を体の内側からできちゃいます。

また、色素成分「ゼアキサンチン」は、白内障などの目の老化や黄斑変性症予防に、「ピオラキサンチン」は細胞のガン化抑制効果があるとされており、健康維持にも大きな力をもつ食材なんです!

### ベタつきはおいしいサイン!

購入するときは、皮に傷や黒い斑点がなく、ハリがあり、重みがあって、香りが強く、少しベタつきがあるものがおいしい証拠です。黒い斑点は鮮度が落ち始めているサインなので、避けたほうが無難です。

完熟前のは常温保存で追熟を。ペーパータオルに包んで、購入時についているフルーツネットをかぶせ、ビニール袋に入れて、熟すのを待ちます。

完熟したものは、乾燥をふせぐため、湿らせたペーパータオルで包んでから、常温保存と同じ要領でビニール袋に入れ、野菜室へ。

### お手軽なドライマンゴー

マンゴーは高級だから頻繁には買えない。。そんなときの救世主がドライマンゴー。栄養価は生のマンゴーとほとんど変わらず、水分が減っている分、100gあたりの栄養はドライマンゴーのほうが濃縮されています。そのまま食べてもよし、ヨーグルトなどに入れてもおいしいですね。



## 5分でもう1品! 玉ねぎのごまツナマヨ

### 材料(2人分)

玉ねぎ……………	1玉	【A】	
ツナ缶……………	小1缶	すりごま……………	大さじ1
		しょうゆ……………	小さじ1
		マヨネーズ……………	大さじ1

### つくり方

- ①玉ねぎを5mm幅程度にスライスする。
- ②玉ねぎを沸騰したお湯で2~3分茹で、ザルにあげて、冷水で冷やす。
- ③②の玉ねぎを手で絞って水気を切り、ボウルに入れる。
- ④ボウルに【A】を入れて、玉ねぎとあえる。  
お好みで、盛り付けの際にかつおぶしをふりかけてもOK!