

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

7月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

生活応援セール 開催中!

ショールームで
展示中のガス機器を
特別価格で一挙放出!

セール期間 2021年8月31日(火)まで

メーカー
小売価格(税込)より
最大50%OFF

感染予防対策をして、
お待ちしております。
安心してお越しください。



営業部 弘濱 和紀

※一部割引対象外の商品があります。

開催場所

犬山ガスサービスセンター
犬山市天神町1-17
(駐車場はお問い合わせ下さい)

営業日

月・火・木・金
午前9:00~午後5:30
日
午前10:00~午後4:30
※水・土・祝はお休みします。



お客さまへ

※取付費・取付部材費・ガス工事費が別途必要になる場合がございますので、予めご了承ください。
※当セールは、弊社のガスをご利用いただいているお客さまに限定させていただきます。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
ご来店の際は、事前にお電話でご予約をお願いいたします。
また、夏休みことも講座の開催は中止いたします。

○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。

にんにくを選ぶときは、
粒が のがオススメ

A 小さい B 大きい C 偏っている

ヒントは中面に!

応募番号 **0807** 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 7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!

好循環を生む! 簡単太ももストレッチ

いつでもどこでもできるから、続けられる!
続けることで、嬉しい効果が生まれます♪

免疫力アップの5習慣

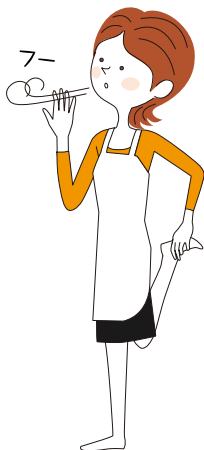
クーラーで体が冷える、在宅ワークで座りっぱなし…。体が冷えると血流が悪くなり、運動量が減ると太りやすくなってしまいます。そんな状態の救世主が「大腿四頭筋」。太ももの前面にある大腿四頭筋は、体の中で最も大きい筋肉なんです。この面積が大きい筋肉を鍛えると、基礎代謝がアップし、基礎体温が上がって、冷え性改善、免疫力アップなど、嬉しい効果がいっぱい! 体に素敵な循環が生まれます!

いつでもどこでも、太ももストレッチ

わかりやすく、例として、左足をあげるパターンで説明します。立った状態で、右手を壁につき、左足を曲げて、左手で左足の甲を持って、引き上げます。この状態を20秒キープ。反対側の足も同様に行います。

- Point1** 左足の膝が、右足の膝より前に出ないように注意。
- Point2** 腰が反らないように、体をまっすぐに立てることを意識しましょう。
- Point3** 息を止めないよう、呼吸しながらストレッチしましょう。

立って行うことに不安がある方は、寝転んで行って大丈夫!
うつ伏せ、横向き、あおむけ、どの状態でも行えます。手が届かなければタオルを使ってもいいですね。無理のない状態で行ってください。



日本の四季を食す



～にんにく～

年中スーパーでみかけるにんにくですが、実は夏が旬。おいしいにんにくを食べて、パワーアップしませんか?

疲労回復だけじゃない!

にんにくは疲労回復効果が高い野菜としても有名ですね。きざんで炒めるとさらに効果的で、抗がん作用や血栓予防、脂肪分解促進、抗菌といったさまざまな働きが見込めるといわれています。また、にんにくに含まれるビタミンB6がアルコールの分解を助けるたんぱく質の代謝を促してくれるので、二日酔い予防にもなるそう。ビールのお供にもってこいですね!

粒の大きさが決め手!

価格は高くなりますが、味だけで比べると外国産より国産が断然美味です。選ぶときは、全体的にぷっくりと丸く、粒の大きいもののがいいですね。よく肥って、栄養がぎゅっと詰まっているサインです。また、上部がきゅっとすぼまっており、持つと見た目より重みを感じるものがベスト。まれに、強い匂いを放っているにんにくがありますが、これは虫に食害されて中の匂いが漏れ出ている可能性があるため、避けたほうが無難です。



冷凍なら長期保存が可能

日の当たらない通気性のよい場所に置いておけば、常温で2週間程度、新聞紙に包んで冷蔵庫に入れば2カ月程度もちます。冷凍保存なら6カ月程度持つのでオススメです。冷凍保存する場合は、1片ずつバラバラにし、皮つきのまま2～3片ずつラップで包み、ジッパー付きの袋に入れて冷凍庫へ。使用する際も、解凍不要でそのまま包丁でカットできるので便利です。



すぐできる! ナスとピーマンの焼きびたし

材料(2～3人分)

ナス……………3本	【A】
ピーマン……………3個	めんつゆ(2倍濃縮)……50ml
サラダ油……………大さじ3	水……………100ml
塩……………適量	酢……………小さじ1
	かつお節……………大さじ2

つくり方

- ①ナスはヘタを切り落とし、縦半分に切り、斜めに2mm幅くらいに切り目を入れる。更に縦半分に切る。
- ②塩水にナスを5分くらいつけておく。
- ③ピーマンを乱切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ナスの皮面を中火で焼く。
- ⑤ナスが少ししんなりしてきたら、裏返し、ピーマンを加える。
- ⑥ナスがやわらかくなったら、合わせておいた【A】に漬けてできあがり!
— お好みですりおろし生姜やネギを加えて♪