

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

8月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

その悩み、犬山ガスが解決します!

フチリフォーム

しませむが!?

温水洗浄便座

- セルフチェック
- ご使用開始から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。

現在ご使用中のトイレに取り付けるだけ!
フチリフォームでトイレを快適に!!

TOTO TCF8GK34

おまかせ節電 リモコン一体型
オート脱臭

35,800円(税込)

【標準取替工事費込】

TOTO TCF8GS34

おまかせ節電 リモコン壁付け
オート脱臭

42,600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。

近視予防が期待できるのは

ライト

A バイオレット B レッド C ヘッド

ヒントは中面に!

応募番号 **0808** 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 8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!

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

お問合せ



ちょこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

太陽光で

近視予防!

近視抑制効果があるとされる
「バイオレットライト」ってなに?!

日本の研究チームが突き止めた!

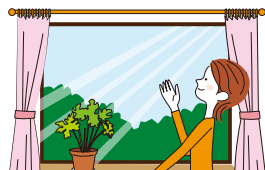
近視研究で、「屋外で過ごす時間が長いと近視になりにくい」ということは以前からわかっていました。ただ、なにが近視進行抑制に効果があるのかは特定されていなかったのですが、2016年に日本の近視研究チームが突き止めました!最も影響しているのは「太陽光」で、太陽光に含まれる「バイオレットライト」に近視を予防する効果が期待できるということです!このバイオレットライトは、太陽光には豊富に含まれていますが、屋内で使われる蛍光灯やLEDライトにはほとんど含まれていません。

バイオレットライトってなに?

地上に届く太陽の光は、人間の目が感知できる光の「可視光」、感知できない「可視光以外(紫外線、赤外線など)」の大きく2つに分けられます。バイオレットライトは「可視光」で、紫外線にいちばん近い短い波長を持つ紫色の光のこと。このバイオレットライトが目に入ると、近視を抑制すると考えられている遺伝子「EGR1」が活性化されることがわかったのです。

曇りの日でも大丈夫!

窓ガラスは、紫外線とバイオレットライトを遮断してしまうので、日当たりのいい部屋でも、窓を開けていないとバイオレットライトは得られないのだとか。屋外であれば、木陰や日傘の下でも、曇りの日でも効果があるそう。生活の中でバイオレットライトを意識してみませんか?



窓を開けて外を眺めろ

※太陽を直視することは、絶対にしないでください。

日本の四季を食す



～ぶどう～

ぶどうは、世界で最も多く栽培されている果物といわれ、欧州では「畑のミルク」と呼ばれています。

栄養価の違いは皮にあり

ぶどうは、皮の色から、黒系、赤系、緑系の3つに大別されます。すべてのぶどうに共通しているのは、実にブドウ糖と果糖が多く、ブドウ糖は即効性のあるすぐれたエネルギー源となり疲労回復に役立つことです。

栄養価の違いは皮にあります。黒や赤の皮にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が含まれており、眼精疲労回復、活性酸素除去、動脈硬化やがん予防の期待ができます。

皮も種も丸ごと食べたい!

種には果肉の100倍の栄養量が含まれているといわれています。なので、皮や種ごとミキサーにかけ、ドリンクにしてもいいですね!また、干しブドウは生と比べると、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラル含有量が5~20倍アップします。

ちなみに、ぶどうは房の上の部分のほうが甘くなる傾向があるので、下から上に向かって食べていくと、最後までおいしく食べられますよ。

枝をチェック!

購入の際は、まず枝をチェック。黄色から緑色でしおれていないものを。次に、粒にハリがあり、みずみずしいのに加えて、皮にブルーム(果粉)と呼ばれる白っぽい粉が付いているものがベストです!ブルームがついているのは、鮮度がいい証拠です。ブルームを落とさないために、保存する場合は洗わずに、新聞紙やラップで包んで冷蔵所、もしくは冷蔵庫の野菜室へ。



今だから食べたい!

新生姜の炊き込みご飯

材料(2合分)

米……………2合	薄口しょうゆ…大さじ2と1/2
新生姜……………50g	みりん……………小さじ4
油あげ……………1/2枚	酒……………小さじ4
	だし汁……………約300ml

つくり方

- ①米を洗って、30分程度浸水しておきます。
- ②新生姜を4~5cm長さの細いせん切りにして、水にさらします。(細く切るのがポイントです!)
- ③油あげは5mm四方ほどの粗みじん切りにします。
- ④米の浸水ができれば、ザルにあげてしっかり水気を切り、炊飯器の内釜へうつします。
- ⑤新生姜、油あげ、薄口しょうゆ、みりん、酒の順に加え、それからだし汁を2合の目盛りまで注ぎ、炊飯すればOK。