# 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。

9~11月に故郷の川に戻ってきた

A 秋鮭

B川鮭



ヒントは中面に!

The second 応募番号

0809 ご応募の際に必要となります。必ずご記入いたきますよう、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。

| 〒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

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 9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。

# 快適。便利なバスルーム

◆浴室暖房乾燥機能
▶

# 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。

## 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。

## 雨の日のお洗濯もお仟せ!

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

179.800 [標準] [標準]





犬山ガスをお使いのお客様 または犬山市在住のお客様



器らしの「ちょっとしたお困りごと」をお手伝いします!



o お

1回30分以内で1名でできる 簡単な作業が目安です。

当社の従業員が、真心を込めてお手伝いします。

※お引き受けできない作業もございますので、詳しくは下記までお問合せください。

#### 犬山ガス株式会社

犬山ガスサービスセンター

TEL.0568-62-8500 TEL.0568-61-0002

http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガス株式会社

掲載





クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



毎日快適♪ 健康ライフをお手伝い!

# グラグラしよう♪ 後悔しなければ、元気になれる! と対する

#### 本当に怠け心?

休日に何もやる気が起きなくて、ダラダラすごしてしまった。もったいなくて、罪悪感を感じる…。誰しも、そういう経験があるのではないでしょうか。でも、それで自分を責めるのはやめましょう!

実は、ダラダラするのは、体や心が疲れてるから。体が元気いっぱいで、何のストレスもなければ、ダラダラしたい、ゴロゴロしてしまう…とはならないんです。

ダラダラ、ゴロゴロするのは怠け心ではなく、元気に動き回れないほど、体や心が疲れているからなのです。

#### 堂々とダラダラする!

休日をどう過ごすかは自由です。ダラダラしたいのであれば、「今日は思いっきりダラダラする!」と決めしまえばいいんです。いい意味で開き直って、堂々とダラダラすれば、罪悪感ではなく、満足感が生まれます。罪悪感はストレスになりますが、満足感は活力を生みます。同じダラダラするのでもまったく違ってきますね。

#### やることは時間を決めて

そうは言っても、休日だからこそやりたいこともあるはず。そういうときは、「30分だけ!」とか、時間を区切ってやってみてください。時間

内にできなければ明日でもいい、ぐらいの気持ちで。プレッシャーがなければ、作業がはかどるので、意外と時間内にできてしまったりします。大切なのは、自分を責めないこと。ダラダラしたいぐらい疲れている自分を認めて、いたわってあげてください。



# 選目本の 四季を食す



### ~秋鮭~

おいしくて栄養満点な鮭!なかでも、秋鮭は特にヘルシーなので、 ダイエット中の方にも嬉しい食材です!

#### 獲れるのは日本だけ!

白鮭、紅鮭、銀鮭、アトランティックサーモン、トラウトサーモンなど、様々な種類がある鮭。

東北や北海道沿岸などで生まれた白鮭が、故郷の川に戻ってくるのが9~11月頃です。この時期の産卵前に水揚げされた白鮭を、秋鮭と呼びます。秋鮭は脂が少なく、うま味があります。ちなみに、5~7月に獲れる白鮭は、時鮭(ときざけ)と呼ばれ、脂がたっぷりとのっています。養殖の鮭や遠洋漁業が発達する前は、白鮭が日本で獲れる唯一の鮭だったそうですよ。

#### ヘルシーで栄養価も高い!

秋鮭は身が引き締まっており、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシー。それに加えて、注目すべき栄養素はアスタキサンチン。抗酸化作用を持つ栄養素ですが、その強さはなんとビタミン C の約6000 倍と言われており、動脈硬化やがん、老化防止が期待できます。そのほかにも、ビタミン B<sub>12</sub>、ビタミン D、DHA、EPAなど、豊富な栄養素が含まれています。

#### 選ぶポイントは3つ!

秋鮭に限らず、鮭を選ぶポイントは、①身がツヤのあるオレンジ色、②身が引き締まっている、③皮がきれいな銀色、です。骨の周りに血がついているものは、血が酸化し、周りの身の鮮度が落ちている可能性があるので要注意です。

弓形の腹(頭)側は、脂がのってうまみあり、半月状の背(尾)側は、あっさりした味わいなので、好みによって選ぶといいですね。



### 10分でできる! ニラとトマトのさっぱりスープ

#### 材料(4人分)

#### つくり方

- ・コラは4~5cm幅に切り、卵は溶いておく。【A】を混ぜ合わせておく。
- ❷鍋にごま油をひいて熱し、トマトを軽く炒める。
- 32に【A】を加え、沸騰したらニラを入れて軽く煮る。
- ②溶き卵を回し入れ、火を止め、塩コショウで味を整えればできあがり!

お好みで、白ゴマ、ラー油などを加えてもいいですね!