

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!

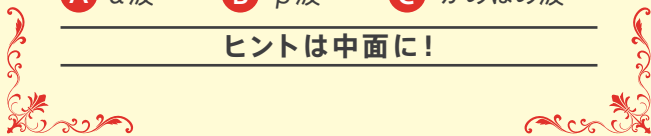
クイズ

空欄に当てはまる言葉はA～Cのうちどれでしょう。

リラックス時に出る脳波は

A α波 B β波 C かめはめ波

ヒントは中面に!



応募番号 **0810** 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

※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

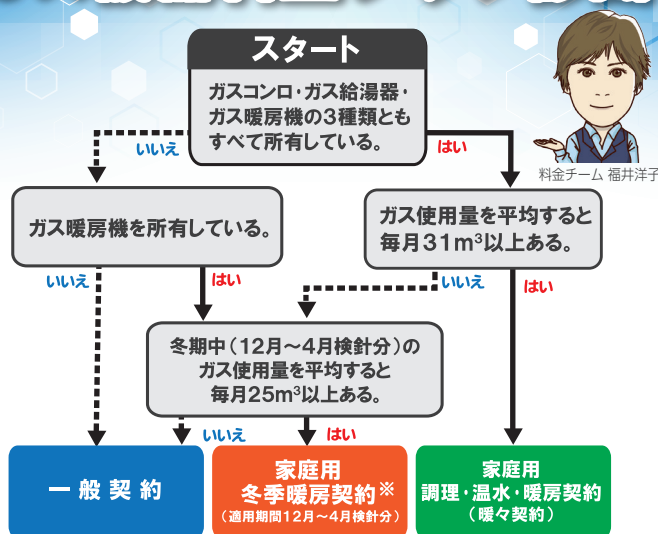
応募締切日: 2021年 10月 31日まで

※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(住所、氏名、電話番号、応募番号)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。

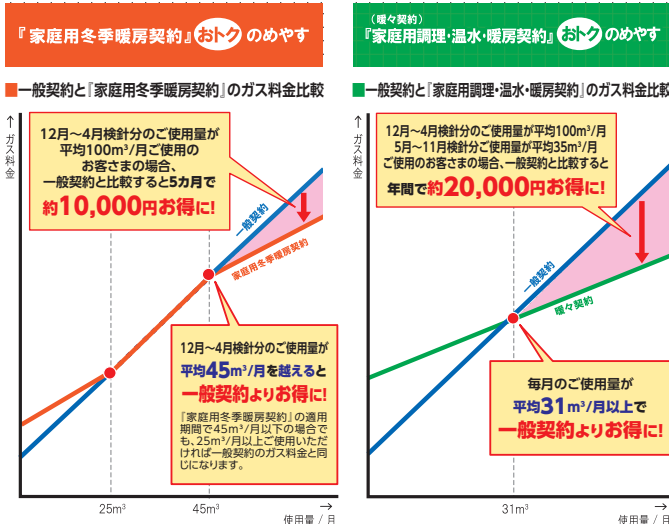
◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

最もおトクなプランがわかる!

ガス機器料金プラン診断



※家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月～4月検針分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。



※家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月～4月検針分となります。
なお、適用期間外(5月～11月検針分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

ガス料金
支払い方法の
ご案内

ガス料金のお支払いは、
『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。
支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

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

犬山ガス株式会社

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか
通信
10月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ちょこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

音楽で 睡眠の質を高める

なにかとストレスの多い日常ですが
音楽の癒し効果を使って快眠しませんか?

音楽でα派を引き出す

好きな曲を聴いてリフレッシュした、ノリノリの曲を聴いて元気が出た、波の音や小川のせせらぎで心が落ち着く…。音楽が気持ちに影響を与え、また心を癒す力をもつことは知られていますよね。人の活動時の脳波はβ波ですが、リラックスしているときはα波に切り替わります。ぐっすり眠るためには、リラックスしている必要があるのです。寝る前にα波を引き出す効果のある音楽を聴くことで、寝つきが良くなり、快眠しやすくなりますよ。

寝る前にオススメの音楽

●**歌詞が入っていない音楽**: 歌詞が耳に入ってくると、脳が言葉をキャッチして覚醒します。リラックスするためには、歌詞が入っていない音楽がオススメです。

●**自然の音**: 波の音や鳥の声など、自然の音には、「1/f(エフ分のいち)ゆらぎ」と呼ばれる癒しのリズムが含まれているので、α波の状態を作りやすくなります。

●**高周波音を含む音楽**: α波は、単調でゆったりしたメロディによって、発生しやすくなります。特に4000ヘルツ以上の高周波音を含む音楽が効果的。モーツァルトの音楽には、3500～4500ヘルツの高周波音が多く含まれており、リラックス効果が期待できますよ。

これはNG!

激しい曲、大きな音: 気分が高ぶってしまいます。

ヘッドホン: 外した後も頭の中で音が流れやすいので、脳が休まりません。

一晩中流す: これは逆効果。タイマー機能などを使って、睡眠中は無音にするのがいいですね。



タイマーで
自動に切れるように…

日本の 四季を食す



～里芋～

初夏から秋が旬の里芋。
独特のめめりには、体に嬉しい成分がいっぱいです!

願いを込めて…

土から掘り起こした時に、親芋、小芋、孫芋…とたくさん連なっている様子から、おせち料理では「子孫繁栄」を願って食される里芋。丸い形を「家庭円満」に見立て、あえて面取りをせず料理する地域もあるそうです。

「人の頭に立つ」ことを願って、男性に頭芋を取り分けたり、「子宝に恵まれますように」と、女性に小芋を取り分ける風習がある地域もあるそう。色んな期待が込められるほど、日本人に馴染みの深い食材なんですね。

免疫力アップ!

里芋のめめり成分の元はムチン。粘膜を保護する働きがあるので、胃潰瘍などの予防に役立ちます。さらに、肝臓や腎臓を強化して、体内の免疫力を高めてくれます。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整えて、生活習慣病予防が期待できるのも嬉しいですね。また、癌細胞の抑制、血圧抑制作用、悪玉コレステロールの抑制などの効果が期待できるガラクトタンも含まれており、積極的に取り入れたい食材です。

泥つきを選んで

里芋を選ぶときは、湿り気のある泥つきのものを。泥が適度な温度と湿度を保ってくれるので長持ちします。また、丸く、重みがあるものがベストです。

泥がついている状態なら、そのままでも冷蔵所で1カ月は持ちます。泥がついていない場合は、保存期間が1週間なので、早めに食すのがいいですね。



ガス火で
簡単
レシピ!

つけて焼くだけ! エノキのチーズピカタ

材料(3～4人分)

エノキダケ……………1株	塩コショウ……………適量
卵……………2個	サラダ油……………適量
粉チーズ……………大さじ2	
(お好みで青のりでも可)	

つくり方

- ①エノキダケの根元を切り捨て、食べやすく小分けにする。
- ②ボウルに卵を割り入れて、粉チーズと塩コショウを入れて溶き、①をからめる。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひいて、片面2分程度、両面を焼けば完成!