

旬の食材と  
健康の  
豆知識  
掲載!

# ぽかぽか通信

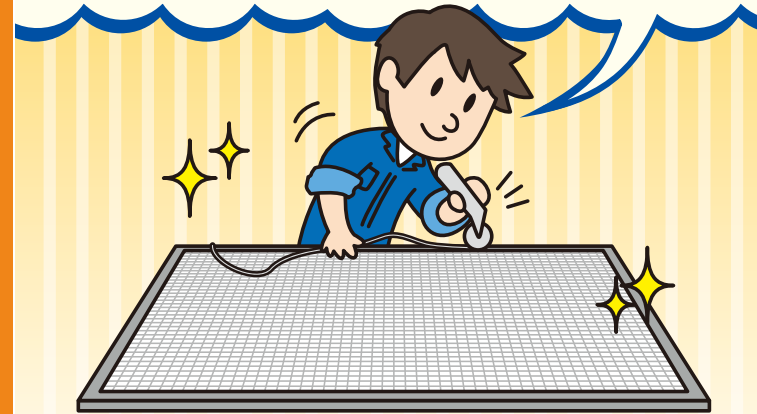
11月号




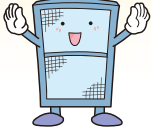
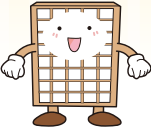

クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど…

## 豊・網戸・障子・ふすまの 張り替えやっています!!



### 料金

			
<b>豊</b>	<b>網戸</b>	<b>障子</b>	<b>ふすま</b>
表替え(1帖)	W950×H1800	W950×H1800	W950×H1800
<b>7,150円~</b>	<b>1,870円~</b>	<b>2,750円~</b>	<b>3,300円~</b>

## 開催中 第59回 ガス展2021

期間 2021年10月28日(木)~11月28日(日)

会場 犬山ガスサービスセンター

詳しくは 犬山ガス 検索

感染拡大防止のため、ご来店のご予約をお願いいたします。  
ご予約は、犬山ガスサービスセンターまで!

SNS 始めました!    ID: inymgas

〇気  
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番地しるひがしマンション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。

白髪予防のためには  がよい

A 睡眠不足 B ストレス C 頭皮マッサージ

ヒントは中面に!

応募番号 **0811** 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しるひがしマンション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用専用です。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 11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!



ちよこっと  
健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 毎日のケアで 白髪を予防しよう

白髪は抜いても生えてくる…  
生活習慣を見直して、対策しませんか？

### 白髪の原因は…

老化、遺伝、病気、栄養不足、睡眠不足、ストレス。。。人によって、白髪の原因は実にさまざまです。でも、白髪になってしまったからといって、黒髪に戻らないわけではありません。髪を育むのは頭皮。色々な面から、頭皮の状態を改善することで、白髪の改善や予防につながります。

白髪を抜いてもまた生えてきます。生活の中でちょっと意識して、白髪予防をしませんか？

### 白髪予防への第一歩

**食生活** 黒ゴマ、海藻類、チーズ、これらにはビタミンB2など、髪と頭皮に必要な栄養素が含まれているので、白髪対策に効果があるとされています。反対に、白髪の原因になりやすいと言われるのが、糖分を多く含むお菓子や炭水化物。頭皮から脂質が過剰に分泌され、頭皮の健康状態を保ちにくくなるからなのだそうです。

**生活習慣** 睡眠不足は大敵です。良質な睡眠が、頭皮や髪に健康には欠かせません。また、ストレスもよくないので、適宜、ストレス解消を心がけたいですね。肩こりによって頭皮の血流が滞ることも多々あるので、適度な運動も大切です。

**頭皮マッサージ** 頭皮を刺激することで、血流をよくします。毎日、お風呂上りなどに指でマッサージしたり、ブラッシングすると効果的です。

**体を温める** 頭皮は手足と同じく、体の末端。体が冷えると、頭皮の血流が悪くなるので、気を付けたいですね。



# 日本の 四季を食す



～かぼちゃ～

秋冬の野菜の代表格、かぼちゃ。  
彩りがいいだけでなく、栄養満点の嬉しい食材です。

### 鮮度よりも成熟度

野菜なので、獲れたてで新鮮な方がおいしいと思いがちですが、実はかぼちゃの場合はそうではないんです。獲れたてのかぼちゃは、水っぽくて、甘みが少ないんです。収穫後、熟成させている間に、でんぷんが糖質に変化して、ほくほくと甘く美味しくなっています。

通常は、収穫後、農家さんの倉庫で1カ月ほど寝かせて「追熟」させてから出荷されますが、直売所などでは、収穫直後のものが売られていることもあるので、上手に選んでくださいね。

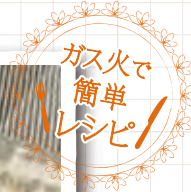
### ヘタと皮をチェック

選ぶときは、まずヘタをチェック。枯れて乾いているものが、追熟されていておいしいサイン。次に、皮が硬く、表面の凹凸がしっかり出ている、色ツヤのよいもののがいいですね。また、重量感があるものもオススメです。

カットされている場合は、種がしっかりと詰まっています、果肉の色が鮮やかなもののがいいですね。

### 栄養豊富! 野菜の王様

かぼちゃは、緑黄色野菜の王様と言われるほどに栄養が豊富。ビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなど幅広い栄養素が含まれており、これらの相乗効果によって疲労回復が期待されています。一番栄養価が高いのは皮なので、皮ごと食すのがベスト。油と一緒に食すと、栄養の吸収率が高まるので、ソテーなどにするのもいいですね。



## 巻いて焼くだけ! 豚肉の梅肉巻き

### 材料(2人分)

豚肉こま切れ……………	120g	塩コショウ……………	適量
梅干し……………	4個	ごま油……………	適量
餃子の皮……………	8枚		

### 作り方

- ①梅干しの種を取り除き、梅肉をたたく。豚肉は餃子の皮の大きさに合わせて切っておく。
- ②餃子の皮に豚肉のをせ、梅肉を塗って、塩コショウを振り、端から巻いていく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、餃子の皮の閉じた部分を下にして、焼き色がつくまで1～2分程焼く。裏返して蓋をして弱火で3分程焼いて、できあがり。

お好みで、大葉やネギなどを入れてもいいですね♪