

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

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。

食べ過ぎたときは

を多めに摂るのがオススメ

- A 水分 B 脂質 C サプリメント

ヒントは中面に!

応募番号 **0812** 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、よろしくお願ひいたします。

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しろひがしまンション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 12月 31日まで**

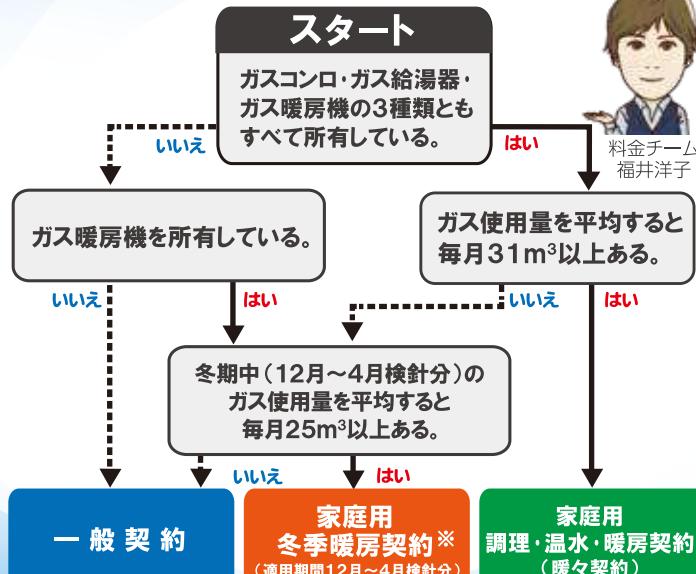
※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※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!

最もおトクなプランがわかる!

ガス機器料金プラン診断



犬山ガスをお使いのお客様必見!!

「東邦ガスのお得な電気契約」に お申込みいただけます!!

電気料金が**20A**以上なら
お得になります。

※契約電流15A以下の場合、使用量によっては
お得にならない場合がございます。

切替後も、
電気の「品質」「安全性」は変わりません。

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番地しろひがしまンション1F

TEL.0568-62-8500

クイズに答えて**商品券プレゼント!!** 今すぐ中面へ

ば か ば か 通信

12月号





毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

食べ過ぎたときは、 3日間リセット！

おいしくてついつい食べ過ぎちゃった！
そんな時でも大丈夫！

脂肪に変わる前に

食べたものが脂肪に変わるのは、おおよそ24~48時間後と言われているので、食べ過ぎた後の3日間をどう過ごすかで、脂肪が定着するかどうかが決まるといえそうです。

食べ過ぎた後は、食事を抜いてしまいがちですが、実はこれは逆効果。食事の間隔をあけると体が飢餓状態になり、脂肪を燃焼しにくくなるのです。食べ過ぎたときは摂取カロリーを減らすのではなく、「代謝を上げて、脂肪の蓄積を減らす」ことを心掛けましょう。

そのポイントは次の5つです。

①水分を多めに摂る

食べ過ぎた時は塩分を摂り過ぎていることが多く、またアルコールも飲んでいると、脱水状態になっている可能性もあるので、いつもより多めに水分を摂るのが大切です。



②食間は空けすぎない

食事と食事の間隔は4時間以内がベスト。ただ、仕事などで時間の調整が難しい場合は、カカオ含有量の多いチョコレートや、食塩不使用のナッツ類などを数粒食べて、調整するといいですね。

③低糖質、低脂質、低塩分の食事

朝食を摂ることで一日の基礎代謝がアップします。身体を温める温かい野菜スープや豆乳、ヨーグルトなどがおすすめです。

④軽い運動

普段よりも体を動かして、エネルギー消費を促進することも重要です。自転車を使わずに歩いてみる、エスカレーターではなく階段を使うなど、ちょっと意識するだけでも変わってきますよ。

⑤ゆっくり長めの入浴

体を温めて体内循環を良くし、代謝をアップさせましょう。入る前には、発汗を促すためにも、常温の水をコップ1杯飲んでくださいね。

日本の四季を食す



～鶏肉～

比較的安価で栄養素もバツグン！

美容にも健康にも嬉しい食材

栄養満点！

鶏肉と言えば、高たんぱく質で低脂肪なのが有名ですが、実はビタミン類やミネラルも豊富なんですよ。加えて、精神的ストレスの軽減や、睡眠の質改善に役立つと言われているトリプトファンなども含まれており、栄養豊富な食材です。しかも、牛肉や豚肉に比べて脂質が少ないため、カロリーは控え目。ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

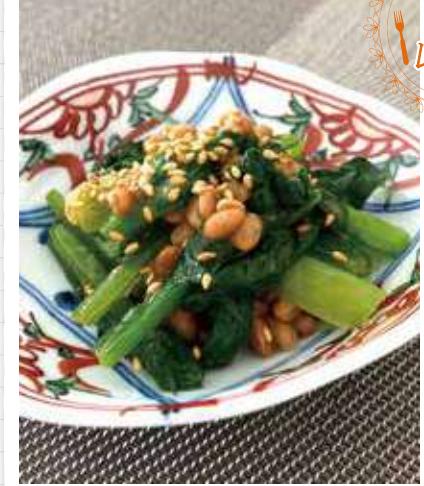
選ぶときはドリップをチェック！

ドリップは、うまみ成分や栄養素が肉から流れてしまっている状態。購入するときは、ドリップが出ておらず、みずみずしくて透明感のあるピンク色の鶏肉がベストです。身が白く濁っているものは、鮮度が落ちている可能性があるので避けたほうがいいですね。皮つきの鶏肉を選ぶときは、毛穴がブツブツと盛り上がり、細かくひだがよっているものが新鮮な証拠です。

まず水気を取って

鶏肉に限らず、肉類は空気に触ると酸化が進み、傷みやすくなります。なので、買ってたら、まずキッチンペーパーで水気をよくふき取って、ラップでぴったりと包み、ジッパー付き保存袋に入れて密閉してください。

冷蔵庫に入れる場合は、チルド室へ。冷凍庫に入れる場合は、ジッパー付き保存袋に入れる際、なるべくお肉が重ならないようにして、金属製のトレイなどにのせると、熱伝導がよくなり、効率よく素早く冷凍できます。解凍する際は、冷蔵庫のチルド室で半日程度寝かせて、ゆっくり解凍するのがいいですね。



ガス火で
簡単
レシピ

5分でできる！ 小松菜の納豆あえ

材料(4人分)

小松菜	1袋	白ごま	適量
納豆	2パック	しょうゆ	好みで
ごま油	大さじ1		

つくり方

- ①小松菜を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに、納豆と付属のタレ、小松菜、ごま油を入れて、混ぜる。
この時、味が薄ければ、お好みでしょうゆを加える。
- ③お皿に盛り付けて、白ごまをふりかけて完成！

お好みで、からしを入れてもいいですね♪