



簡単
レシピ

包丁要らず!3分で完成!
レタスの韓国海苔和え

材料(4人分)

レタス……………1玉	【A】
韓国海苔……………1袋	白ごま……………大さじ1
	ごま油……………大さじ1
	しょうゆ……………大さじ1
	鶏ガラスープの素…小さじ1
	おろしにんにく…小さじ1/2
	(にんにくチューブでもOK)

つくり方

- レタスを手でちぎって、食べやすい大きさにする。
- ボウルに【A】を入れて合わせ、レタスを入れ、韓国海苔を手で細かくちぎって入れる。
- ざっくりまぜれば出来上がり!

CMやSNSで話題!
ガス衣類乾燥機 **乾太くん**



梅雨入り快適宣言!!

1年中活躍! 外干し不要の乾太くんなら、雨の日はもちろん、花粉の季節や黄砂・PM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。

天候を問わず1年中活躍!

家事を時短化 8kgの洗濯物を約80分、5kgは約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で、家事の時間を大幅に短縮できます! ※リンナイ調べ

経済的 パワフル温風で短時間乾燥の乾太くん。1回の乾燥コストは5kgで63円、1ヶ月毎日使っても約1,950円と経済的に使えます!

ガスならではの経済性!

清潔乾燥 天日干しと同レベルの除菌効果を発揮する乾太くん。外干し不要なので、チリや排気ガスなどの微粒子が付着する心配もありません!

はやい **Rinnai 乾太くん**

RDT-54S-SV
乾燥容量 5.0kg
●高さ684×幅650×奥行561(mm)
メーカー希望小売価格:
147,840円(税込)

犬山ガス販売価格 **88,700円** (税込)

※取付費・取付部材費・ガス工事費は別途必要

自信をもってオススメします! **自動製氷機の洗浄剤**

食品添加物にも使用されているクエン酸、梅果汁抽出物のみで作られた安心安全な製氷機クリーナー。複雑な自動製氷機も、自動製氷機の洗浄剤を入れてそのまま氷を作るだけで簡単お掃除♪

成分: 洗浄剤(クエン酸)、除菌剤(梅果汁抽出物)
正味量: 200ml
使用量: 1回分
販売価格: 858円(税込)

お問合せ
○ 犬山ガス株式会社 犬山市犬山中野2番地 TEL.0568-61-0002
○ 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
http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガス株式会社

生活の
豆知識
掲載!

ぽかぽか
通信 5月号



抽選で**5名様に1,000円分**の
クイズにチャレンジ! **商品券をプレゼント!**

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

空腹をコントロールするのによいのは?
A 運動 B 我慢 C 旅行

応募番号 **0805** 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、よろしくお願いたします。

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載の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

はがきによる応募
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
応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

FAXによる応募
応募先 **FAX 0568-62-8501**

応募締切日: 2022年 5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、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。

クイズのヒントは中面に!



ちょこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

ダイエットが気になる時期…
空腹をコントロール!

ダイエットの肝となるのが、空腹との闘い。
まずは、空腹をコントロールしてみませんか?

その空腹は、感情から?体から?

「何か食べたい」=「空腹」ではありません。食べたいという欲求は、イライラや不安を解消するためなどの場合もありますね。でも、本当の空腹は、体が燃料を必要としている状態のこと。

まずは、「何か食べたい」という気持ちが、感情に由来するものか、体の欲求なのか、それを見極める必要があります。感情に由来するものであれば、深呼吸したり、気分転換をするのがいいですね。

体の欲求からくる空腹をコントロール!

5つのポイントに気をつけることで、空腹をコントロールできます。

① **たんぱく質を摂る**…たんぱく質は満腹感をもたらし、思考をシャープにするのを助けてくれます。食事と食事の間に空腹を感じたら、かまぼこやゆで卵、チーズ、ナッツ類、ヨーグルトなどを食べるのもいいですね。

② **水分と食物繊維が多い食べ物を摂る**…水分と食物繊維を多く含む食べ物は、満腹感を与えてくれます。パイナップルなどの水分の多い果物、ベリー類などの食物繊維が多い果物は、比較的低カロリーでお腹を満たしてくれます。

③ **運動する**…軽い運動は、空腹ホルモンを抑え、食欲を抑えることができます。

④ **飲み物を飲む**…のどの渇きを空腹と間違え、食べ物を食べてしまうこともありますし、水分補給をすると満腹感を感じやすくなります。

⑤ **少なめの食事を適度な間隔で食べる**…血糖値が急激に下がると、過度な空腹を起こす要因になります。数時間毎に少量の食事をする

ことで、血糖値の変化を抑えられます。過度な食事制限は禁物ですが、空腹を上手にコントロールして、健康な体を維持したいですね。

行ってみたい!

犬山の「気」になるお店



500円以上お買い上げの方限定
次回使える
100円OFFクーポン
プレゼント



芳川屋

住所▶犬山市東古券 195-2
電話▶0568-65-9881 定休日▶水曜日 ※変更有
営業時間▶10時~17時 ※変更有

Instagram: yoshikawaya_inuyama



400円以上お買い上げの方限定
おまけ2個



QRコード決済対応!

高田屋製菓

住所▶犬山市犬山東古券 164 番地
電話▶0568-61-1322 定休日▶土・日・祝 ※臨時営業有
営業時間▶10時~16時



自家焙煎珈琲と
チーズケーキが
おすすめです。

珈琲ボタン

住所▶犬山市犬山東古券 661
電話▶0568-64-6952 定休日▶木・金曜日
営業時間▶10時30分~18時(L.O.17時15分)



ランチご注文の方限定
ミニデザートset
サービス



Inuyama975cafe

住所▶犬山市犬山西古券 270-1
電話▶0568-54-4890 定休日▶火・第3水曜日
営業時間▶(平日)9時~16時(L.O.15時)(土・日・祝)9時~17時(L.O.16時)

~オススメ~
大人気☆おやつトースト
Instagram: inuyama975cafe

ご来店時にほかほか通信をご持参ください



どんでんおすすめセット
1,080円→980円



※本券1枚で2名様まで

~どんでんおすすめセット~
めん類+ミニ丼など=1,080円
めん類(3種類)ミニ丼など(5種類)から
おひとつずつ選べるお得なセット

町家処どんでん

住所▶犬山市犬山西古券 59
電話▶0568-62-5543 定休日▶火・水曜日
営業時間▶11時~16時



お食事された方限定
ウーロン茶1杯サービス



テイクアウト有
天丼、カツ丼など 700円(税別)~

レストラン大安本店

住所▶犬山市羽黒新田米野前 24-6
電話▶0568-67-6946 定休日▶火曜日
営業時間▶(モーニング)7時~11時(ランチ)11時~14時30分
(ディナー)16時30分~21時



お食事された方限定
ウーロン茶1杯サービス



テイクアウト有
特製の「蒸れないお箱」をご用意します!

うなぎの大安

住所▶犬山市羽黒新田字米野東
電話▶0568-67-7498 定休日▶火曜日
営業時間▶11時~15時、16時30分~21時



お食事された方限定
一口メンチボール
1個サービス



※本券1枚で1個限り
お値打ちテイクアウトやっています。
お子様弁当もあります!

犬山とんかつ大安

住所▶犬山市羽黒長田 37-1
電話▶0568-54-8383 定休日▶月曜日
営業時間▶(昼)11時~15時(L.O.14時30分)
(夜)16時30分~21時(L.O.20時30分)

有効期限: 2022年6月末日まで。コピー不可。特典は本券持参の方に限ります。