

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

8月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

その悩み、犬山ガスが解決します!



- ご使用開始から10年以上経過している。
- 便座にヒビや割れがある。
- 便座が異常に熱い時や、冷たい時がある。
- ノズルがスムーズに動かなかったり、お湯が出ないことがある。

現在ご使用中のトイレに取り付けるだけ!
フチリフォームでトイレを快適に!!

リモコン一体型

おまかせ節電 オート脱臭

TOTO TCF8GK35

39,800円(税込)

【標準取替工事費込】

リモコン壁付け

おまかせ節電 オート脱臭

TOTO TCF8GS34

47,500円(税込)

【標準取替工事費込】

*商品の入荷が不安定な状況でございます。予めご了承の程お願い申し上げます。

忘れてしまいそうな

期限管理*も当社がしっかりサポートします!

住宅用火災警報器

消防法で寝室・階段には住宅用火災警報器の設置が義務付けされています。

月額リース **55**円/台 (税込)

10年間リース・10年間保証付

一括購入価格 **5,500**円/台 (税込)

1年間保証付

複数台購入でさらにお得!!
(一括購入・一般家庭に限る)

- 警報音と音声でお知らせ
- 壁面や天井面にも取り付け可能
- 住宅用防災警報器検定合格品
- *有効期限・交換期限は10年です。

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。

車内での熱中症対策に有効なのは

- A 水分補給 B 我慢 C 腹式呼吸

ヒントは中面に!

応募番号 **0808** 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: **2022年 8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。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

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

お問合せ

ちょこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!



油断大敵! 車内の熱中症対策

車の中はエアコンが効いているから大丈夫!
実は、車の中でも熱中症対策が必要です!

車内で熱中症になる原因は大きく2つ

- ① 輻射熱**…輻射熱とは、日光などを受けて熱くなった物体から放射される熱のこと。日差しを受けてダッシュボードが熱くなり、そこから放射される熱がそれにあたります。特に運転席、助手席は、フロントガラスにサイドガラスからも輻射熱を受けるので、体温が上がりがやすくなります。
- ② エアコン**…エアコンの効いた車内は想像以上に乾燥しています。暑さを感じないので、気づきにくいのですが乾燥による脱水症状を起こすことがあります。炎天下で長い渋滞に巻き込まれたときなどは、特に注意が必要です。こまめに水分補給を行ってくださいね。

車内の熱中症対策

停車中…フロントガラスに設置するサンシェードは、手軽に導入できる対策。加えて、窓ガラスを2~3cm開けておくのも効果的です。
サウナ状態の車内…まずは車内の熱を外へ逃がしましょう。運転席のドアを開け、対角線上にある後部座席のドアを開け閉めします。そうすると、車内の熱気を外に追い出すことができます。もうひとつの方法として、窓を全開し、エアコンを「外気導入」にして、数分間運転させます。その後、窓を閉めて、エアコンを「内気循環」に切り替えて、室内を冷やします。
身近なもので対応…熱くなったハンドルやダッシュボード、フロントガラスなどを濡れたタオルで拭いて水で濡らすことで、気化熱(水が気化するときに周辺から熱を奪う原理)を利用して、車内の温度を下げることができます。一方で、避けたいのが車体に「水をかける」こと。車体外部の温度を一時的に下げただけで、車内温度が急激に下がるわけではなく、車体も汚れてしまうのであまりオススメはできません。車内での熱中症対策を万全にして、楽しい夏を過ごしましょう!

日本の 四季を食す



～いわし～

“魚”+“弱い”で『鯛』。いわしは水揚げ後すぐに死んでしまうので“弱し”が転じて『鯛』になったといわれています

種類と旬を覚えておきたい

まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどを総称していわしと呼びますが、実は種類によって旬の時期が異なります。
【まいわし】旬は5~6月は関東沖、8~9月は北海道釧路沖など。刺身や煮付けなどに使われます。
【うるめいわし】12~2月が旬。脂が少なく濃い旨味を持ち、干物として売られることも多いです。
【かたくちいわし】最盛期は8月と12月。煮干しやアンチョビの原料となるほか、稚魚はちりめんしらすに。

栄養満点!

DHA や EPA といった食物からの摂取が必要な必須脂肪酸が多く含まれており、血液をサラサラにすることによって生活習慣病の予防に効果があるといわれています。それに加えて、ビタミンDやカルシウムやリンなどの骨を作るために必要なミネラル類が豊富に含まれています。老若男女問わず、ぜひ食したい食材ですね。

まずは目をチェック!

いわしは鮮度が落ちやすいので、栄養満点のいわしをおいしく頂くためには、鮮度チェックがとても重要です! チェックするポイントは3つ。①黒く澄んだ目をしている(鮮度が落ちるほどに赤く変色します)、②エラがきれいなピンク色をしている、③体全体にツヤがあり青く輝いている。保存する際は、内臓や血をきれいに取り除いて、ラップや密閉可能なフリーザーバックに入れるなどして、冷凍庫へ。



簡単
レシピ!

玉ねぎだけですぐできる! 玉ねぎのもちもち焼き

材料(2人分)

玉ねぎ……………大1個
鶏ガラスープの素…小さじ1
片栗粉……………大さじ4
ごま油……………大さじ1

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボールに玉ねぎ、鶏ガラスープの素、片栗粉、ごま油を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油(分量外)をひき、②をスプーンなどで食べやすい大きさに広げる。
- ④中火で蓋をし、焼き色が付くまで両面を蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛ってできあがり!

ポン酢やソース、コチジャンなどをつけて食べるのもオススメ♪