

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

9月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

おうち時間の至福アイテム マイクロバブルのお風呂

しっとり保湿 洗浄効果UP
ゆったり保温 極上リラックス



商品紹介動画



サービスセンターで体験できます!



24号 追い炊き 給湯器 [RUF-ME2406SAW]
リモコン [MBC-MB240VC]
給湯 オート 専用循環金具 [UF-MB1201]
税込価格: 598,950円

犬山ガス販売価格 **298,000**円(税込) 標準工事費込

設置条件によっては別途費用が掛かる場合がございます。

大好評! **限定** 犬山ガスをお使いのお客様
または犬山市在住のお客様

ワンコイン お助けサービス



暮らしの「ちょっとしたお困りごと」をお手伝いします!



1回30分以内で1名でできる
簡単な作業が目安です。

当社の従業員が、真心を込めてお手伝いします。

※お引き受けできない作業もございますので、詳しくは下記までお問合せください。

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。

骨にとって大切な3大栄養素。
カルシウムとビタミン

A D、K B P、K C O、K

ヒントは中面に!

応募番号 **0809** 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

※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 9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!

骨を強くする 3大栄養素

骨といえばカルシウム。
でも、大切なのはそれだけでないんです!

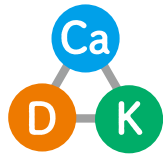
とっても大切! ビタミンKとD

骨を強くするために、骨の原料となるカルシウムが大切なのは言うまでもありません。それに加えて大切なのが次の2つの栄養素です。

◆**ビタミンD**…骨の形成や骨の石灰化を促進します。食事で摂取するほかに、肌に日光を浴びることで体内で合成できます。日焼け対策で肌を露出しないようにしている人は、食品から摂取することを意識したいですね。不足すると、骨の成長を妨げたり、骨粗しょう症の原因になったりします。

◆**ビタミンK**…骨の強化に役立つ脂溶性ビタミン。傷をふさぐ血液凝固作用もあります。不足すると出血を起こしやすくなったり、骨粗しょう症の原因になります。ビタミンKのうち、特にビタミンK2は栄養状態をより長く維持できると言われています。

丈夫な骨を作るためには、カルシウムだけでなく、3つの栄養素をバランスよく摂ることが、必要です。



骨を強くする効果のある食材

カルシウム…牛乳、ヨーグルト、豆腐など。魚では、骨ごと食べられるシシャモやシラスなどの小魚など。

ビタミンD…サケ、ウナギ、アンコウの肝、サンマやサバなどの青魚、干しシイタケなど。

ビタミンK…ビタミンK1は緑の野菜、ビタミンK2は納豆に多く含まれています。「納豆をよく食べる人は骨折しにくい傾向がある」という研究結果も出ています。

骨折は、生活の質や生存率の低下にも繋がります。適度な運動を心がけると同時に、栄養素にも注目して、いつまでも丈夫な骨を保ちませんか?

日本の 四季を食す



～抹茶～

抹茶は世界からも注目されている日本のスーパーフード。
効果を最大限に発揮するには飲み方が重要です。

煎茶と抹茶で異なる旬

普段よく飲む煎茶の旬は春。この時期に摘まれる新芽には、カテキンや、うま味や甘味の成分であるテアニンなどのアミノ酸が豊富に含まれています。そのため、うま味が強いのが特徴です。抹茶の原料となる碾茶(てんちゃ)も、煎茶と同じく、春に茶摘みが行われますが、茶葉を摘んだ後に5カ月間、低温熟成させてから加工します。そのため、抹茶の旬は秋とされています。茶道では11月に「口切りの茶事」という茶会が行われ、その年最初の抹茶を口にする喜びを分かち合うことから、茶人にとってのお正月とも言われています。

茶葉丸ごとだから高栄養

抹茶は粉末にした茶葉を丸ごと摂取するため、茶葉を煮出した緑茶や煎茶よりも、栄養を余すところなく摂取できます。体脂肪を燃焼させることで注目の茶カテキンをはじめ、タンパク質、食物繊維、脂質、ビタミン、ミネラルなど、豊富な栄養を逃しません。

ポイントは飲み方!

抹茶には、免疫力アップ、リラックス、美肌、便秘解消、ダイエット、消臭など、嬉しい効果がたくさん期待できます。ですが、有効成分は飲んだ後2～3時間で血中からなくなってしまうので、一度にたくさん飲むよりも、100ml程度の少量の抹茶を1日に5～6回に分けて飲むのがベストです。



簡単
レシピ!

10分でできる! / ナスのツナ和え

材料(2人分)

ナス……………2本	【A】
ツナ油漬け……………50g	ごま油……………小さじ1
かつお節……………適量	鶏ガラスープの素…小さじ1
	ポン酢……………小さじ1
	砂糖……………少々
	塩……………少々

つくり方

- ①ナスはヘタを切り落として、細切りにします。
- ②ボウルにナス、ツナ(油ごと)、【A】を入れて混ぜ合わせます。
- ③②をフライパンに入れ、弱火でナスがとろっとするまで火を通します。
(耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで600W/4分30秒加熱でもOK)
- ④お皿に盛り付け、かつお節をふりかければ完成!

お好みで、白ごまや輪切り唐辛子をかけてもいいですね♪