

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

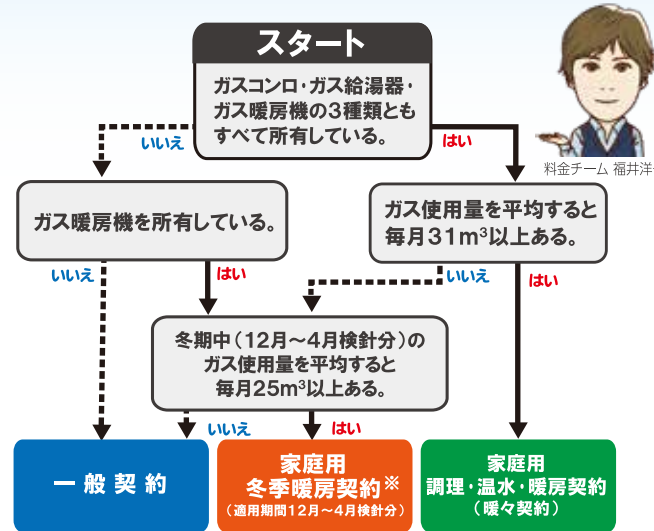
ぼかぼか通信

10月号

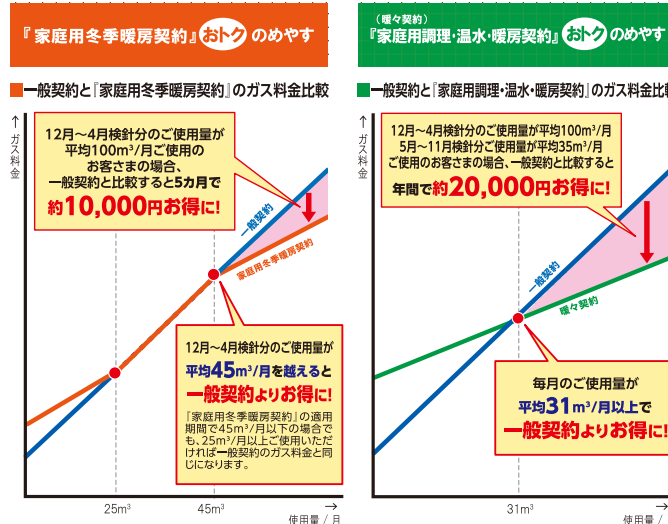


クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

最もおトクなプランがわかる! ガス機器料金プラン診断



※家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月～4月検針分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。



※家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月～4月検針分となります。
なお、適用期間外(5月～11月検針分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

ガス料金
支払い方法の
ご案内

ガス料金のお支払いは、
『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。
支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

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。

口内トラブルの原因は

- A** 歯石 **B** 試金石 **C** 岩石

ヒントは中面に!

応募番号 **0810** にご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただけますよう、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 10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!



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

マウスウォッシュと
デンタルリンスの違い

見た目はよく似た2つの製品ですが、
利用方法には大きな違いが!

口内トラブルの原因

口臭、むし歯、歯肉炎など、口内トラブルの原因は歯垢(プラーク)。歯垢は口の中にある食べカスなどの汚れを栄養源にして細菌が増えたもので、いわば「細菌のかたまり」。水ですすぐだけでは十分に取り除くことはできません。歯磨きで取り除く必要がありますが、歯と歯の隙間、歯周ポケットには磨き残しが発生しやすい状況です。実は、口全体では、歯磨きだけで取り除くことのできる細菌数は約4分の1程なのだそう。そこで、活躍するのがマウスウォッシュやデンタルリンスです。

適切に使い分けよう

マウスウォッシュとデンタルリンス。ともに液体で口をすすぐ製品ですが、歯ブラシによるブラッシングを行うかどうかの違いがあります。

- ◆マウスウォッシュ…洗口液。口に入れてすすぎ、吐き出すのみ。
- ◆デンタルリンス…液体歯磨き。口に入れてすすいだ後に歯磨きをする、または口に含んだまま歯磨きをするなど。マウスウォッシュはすすぐだけで洗浄効果を発揮するので、外出先や忙しくて歯磨きができない時など、いつでも手軽に使えて便利ですね。

効果を高めるポイント

マウスウォッシュ、デンタルリンスともに、効果を高めるためには、口に含まれた液体を口の中の一部だけでなく全体にいきわたらせ、歯ブラシでは届きにくい場所を意識してすすぐといいですね。お口の健康は、内臓の健康にも直結します。それぞれの特性を理解したうえで、上手に活用して、健やかな毎日を送りたいですね。

日本の 四季を食す



～ゴマ～

お料理の名脇役であるゴマ。
春に種を撒き、秋に収穫されるので、9～10月が旬です。

ゴマは4種類

白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマ、茶ゴマの4種類あります。スーパーで1年中みかけますが、日本で出回っているゴマはほとんどが輸入品で、国産品は実は1%程度。国内では白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマが生産されています。この時期になると、炒りゴマではないゴマ(洗いゴマ)が店頭と並ぶので要チェック!旬のものをすって、すりゴマにすると香りが豊かで美味ですよ。

ゴマを炒って風味アップ!

洗いゴマを購入した場合は、片手鍋にゴマを入れて、鍋を振りながら香ばしくなるまで炒ります。市販の炒りゴマを購入した場合も、使う前に再度炒ると、ゴマの香りが立ち、風味がさらによくなります。特に、ゴマのが味の決め手になる料理などは、このひと手間、おいしさがぐんとグレードアップしますよ!

小さいのに栄養いっぱい!

ゴマの種類によって若干の違いはあるものの、栄養成分はほぼ同じです。ビタミンE、ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄、マグネシウム、セサミンが豊富に含まれています。また、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が含まれているのがポイント!不飽和脂肪酸は体内で生成できないので食事で摂取する必要があります。栄養素。血圧やコレステロールを下げる効果があるので、健康な毎日のために、ぜひ積極的にゴマを食したいですね!



お酒のつまみに! /

カマボコのにんにく炒め

材料(4人分)

- カマボコ……………1板
- にんにく(スライス)……………1片
- 輪切り唐辛子……………約1本分
- 塩こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①カマボコは板から切ってはせずして細切りにする。
- ②にんにくは薄くスライスする。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、にんにくが薄いキツネ色になるまで弱火で炒める。
- ④カマボコと輪切り唐辛子を加えて強火にし、手早く炒め合わせ、塩こしょうで味を調えて、器に盛れば完成!