

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

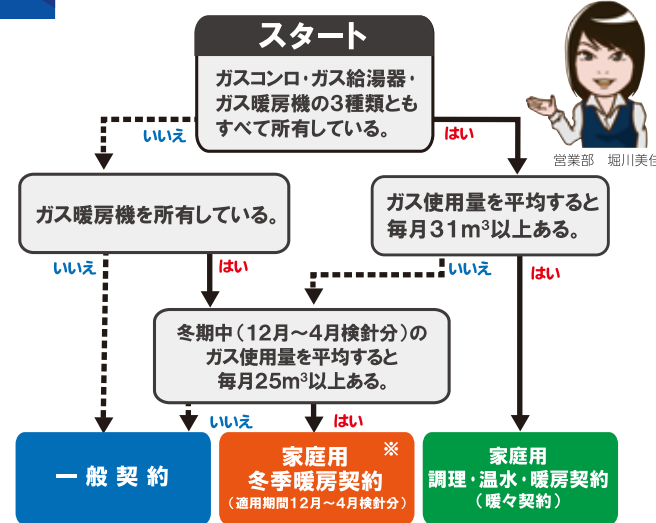
12月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

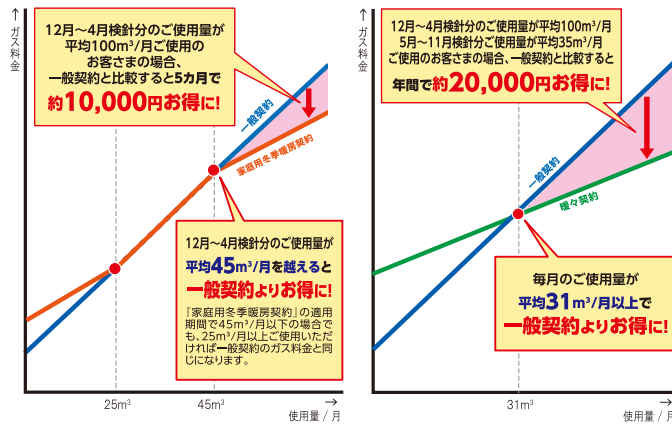
最もおトクなプランがわかる!

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』おトクのめやす
『家庭用調理・温水・暖房契約』おトクのめやす



※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。

睡眠のリズムをつくるホルモンは

- A メラトニン B メラニン C メラミン

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 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!



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

快眠のために 朝、光を浴びる

睡眠のリズムをつくるメラトニンに注目して、
生活リズムを整えてみませんか？

睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠のリズムをつくる物質のひとつに「メラトニン」というホルモンがあります。体内時計に働きかけ、自然な眠りを誘う作用があるので「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

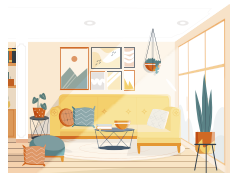
メラトニンは、体内時計を調節する働きを持っています。朝、光を浴びると、メラトニンの分泌が止まり、その14~16時間後に再び分泌されます。夜になると自然に眠くなるのは、メラトニンが分泌されるからなのです。

目覚めた直後が効果的

逆に言うと、夜に正常にメラトニンを分泌させるためには、朝、メラトニンの分泌をストップさせる必要があります。そのためには、1,500~2,500ルクスの明るさが必要です。通常、部屋の中の明るさは500ルクス程度なので、メラトニンの分泌を明確に止めるには十分ではありません。

そこで、目覚めたら、まず窓際に行ってください。直射日光に当たる必要はありません。窓から1m以内ならば、3,000ルクス程度の十分な光が得られます。そこで、一日の計画を立ててみたり、新聞を読んだり、スマホをチェックしたり……。歯磨きやメイク、どんなことでも構いません。毎朝していることを、その場所で行うようにすると、習慣化しやすくなります。外出する予定がない日なら、窓辺でゆったり朝の時間を過ごすのもいいですね。

朝の行動を窓際で行うだけで、夜に自然な眠りが得られるようになります。簡単に取り入れられるので、ちょっと試してみませんか？



日本の 四季を食す



～白ネギ～

薬味から主役まで大活躍の白ネギ。
風邪予防の代名詞ともいえるのは、その独特な成分にあります。

独特の風味はアリシンが由来

ネギ特有の辛味や臭いは、アリシンという成分によるもの。血液循環を促進し、身体を温め、発汗を促してくれます。また、血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防も期待できます。しかし、刺激が強いという一面も。ネギを生で食べすぎると、胃粘膜が荒れることがあるのは、アリシンによるものです。

風邪に効く理由

ネギに含まれるネギオールという成分には、殺菌作用があるうえに、発汗や解熱作用も期待できます。また、ビタミンCも含まれており、疲労回復が期待できるので、風邪によいと言われるんですね。ちなみに、風邪をひいたときに、ネギを巻いて寝るといいと言われる理由は、揮発成分であるアリシンが、口や鼻からのどに入って吸収されることで、血液循環がよくなり、風邪の症状が治まると期待されるからです。

ブルームを敬遠しないで!

おいしいネギを見分けるポイントは、白い部分の巻きがしっかりしていて、みずみずしく、葉との色の境目がハッキリしていること。また、葉の部分に白い粉のようなものがついていることがあります。実は、この正体は、ネギが自らを守るために分泌した「ブルーム」と呼ばれるもの。美味しいサインなので、見つけたらぜひ購入したいですね!



おつまみにも♪ カレー風味さつまいもサラダ

材料(2人分)

さつまいも……………小2本	【A】
黒こしょう……………少々	マヨネーズ……………大さじ3
	カレー粉……………小さじ1
	塩……………少々

つくり方

- ① さつまいもを水でよく洗ってアルミホイルに包み、グリルに入れて中火で30分ほど焼く。
- ② 取り出してボウルに入れ、熱いうちにフォークの背などで皮ごと粗くつぶす。
- ③ 【A】を加え、混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、黒こしょうをふれば完成!