

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぽかぽか通信

2月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



## こんなときは、ご連絡ください!



こんにちは。犬山ガス 供給2課の志村です。  
寒い日が続いておりますが、みなさま、いかがお過ごしですか?  
今号では、**みなさまにお願いがございます。**  
**下記のような場合は、犬山ガスまでご連絡ください。**

### 敷地内・建物内で工事をされるとき

外構工事・改装工事など敷地内・建物内で工事をされる場合や、建物を解体される場合には、必ず事前に犬山ガスまでご連絡ください。安全に工事をしていただくため、犬山ガスの係員が立会いのもとでアドバイスさせていただきます。



### 動画で観る! 自然災害発生時に取るべき行動

観ておけば安心!

災害発生時の機器の取扱方法



日本ガス協会のホームページにもガスに関する情報が掲載されています。

日本ガス協会 検索



災害発生時

ガスが止まっていない



ガスが止まっている



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。

脳にとってほめられることは

**A** 報酬      **B** 苦痛      **C** 災難

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 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 〒484-0081 愛知県犬山市大字犬山字中野2番地  
犬山ガス株式会社「クイズ係」

今月号より変更になりました

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](mailto: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 0568-62-8708**

今月号より変更になりました

応募締切日: **2023年 2月 28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!

お問合せ

連絡先

## 犬山ガス株式会社

犬山市大字犬山字中野2番地 TEL.0568-61-0002

ガス漏れなどの緊急時は365日・24時間対応



毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 今すぐできる 「ほめ言葉」の魔法

ほめると能力がアップ!  
自分も人も、どんどんほめて、  
楽しい毎日を送りませんか?

### 「ほめると伸びる」が証明された!

自然科学研究機構生理学研究所の定藤教授らの研究結果によると、「ほめられた人は、学んだことを忘れにくくなる」そうです。定藤教授は、右ききの成人男女を16人ずつ3つのグループに分け、左手でキーボードを速く、正確に入力するという試験を行いました。

Aグループ=試験結果に関係なく、思いっきりほめる。

Bグループ=他人がほめられている映像を見せる。

Cグループ=自分の成績が示されたグラフを見せる。

翌日、この3つのグループが同じ入力作業を行うと、思いっきりほめられたAグループは前日より20%も成績が伸びた一方、ほかの2グループは13~14%の伸びにとどまったということです。

### ほめられることは報酬

定藤教授曰く、「脳にとって、ほめられることは金銭的報酬にも匹敵する社会的報酬」なのだそう。実は、「お金を得たとき」と「ほめられたとき」は、脳の腹側線条体という同じ部分が反応するのです。この実験結果は、「ほめられること」が脳においては「喜び」となり、金銭と同様に報酬として受け止められていることを示しています。

### 人も自分もどんどんほめよう

誰しも、ほめられると嬉しいもの。それに、ほめられると自信がついたり、自己肯定感が高まったり、いいことづくめ。お子さんだけでなく、家族や同僚など、関わる人を積極的にほめることで、いい関係を築くことができますね。

また、自分のことも積極的にほめてください。オススメは寝る前です。「今日もよくがんばったね」「素敵だね」など、なんでもいいので、どんどん自分をほめてあげてくださいね。

# 日本の 四季を食す



## ～おから～

低カロリーで、栄養満点!そして安価!  
言うこととなしの名食材!

### おからの旬って?

おからは、豆腐を作る際にできる、大豆から豆乳を絞った搾りかすです。そのため、おからの旬は大豆の旬に準じており、1~2月です。おからの色が初夏に花を咲かせるウツギの花に似ていることから「卯の花」と呼ばれたり、調理の際に切る必要がないことから「雪花菜(きらず)」とも呼ばれます。中国では豆腐渣(トウフジャ)、韓国ではピジと呼ばれ、家庭料理にも使われています。

### 美容と健康に嬉しい栄養素が豊富

栄養満点な大豆からできたおから。豆腐や豆乳に比べると栄養価は下がりますが、美容と健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています!腸内環境を整える食物繊維、女性ホルモンの働きを整えてくれる大豆イソフラボン、優れた抗酸化作用がある大豆サポニン、動脈硬化予防のレシチン、骨粗しょう症の予防のカルシウム等々。栄養が豊富な上に、低糖質で腹もちがいいので、ダイエットにも最適ですね。

### 鮮度をキープする方法

生のおからは意外と賞味期限が短く、開封後はすぐに傷んでしまいます。長く保存するなら冷凍が便利です。小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。そうすると、1ヵ月程度保存可能です。調理するときは、解凍の必要はなく、そのまま調理できるのも、手間がなくて嬉しいですね。



### 食材を使いきる!

## ブロッコリー茎の即席ナムル

### 材料(2人分)

ブロッコリーの茎……………1株  
鶏がらスープの素…小さじ1/4  
塩昆布……………ひとつまみ  
輪切り唐辛子……………ひとつまみ  
ごま油……………小さじ1  
ごま……………ひとつまみ

### 作り方

- 1 ブロッコリーの茎は根元を切り落とし、皮を厚くむいて千切りに。
- 2 茎を耐熱容器に入れてラップをして、レンジで600Wで1分~1分20秒温めます。
- 3 水気を切ったブロッコリーの茎に、鶏がらスープの素、塩昆布、輪切り唐辛子、ごま油を合わせます。
- 4 お皿に盛り付けて、ごまをふればできあがり♪