

# リフォームも犬山ガスにおまかせください!!

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぽかぽか通信

3月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

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。

かぶの旬は

**A** 年に2回    **B** 春だけ    **C** 夏と冬

ヒントは中面に!

応募番号 **0803** 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 〒484-0081 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」 **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**

※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付専用です。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** **変更になりました**

応募締切日: **2023年 3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!

### キッチン

**施工例** 間取りを変えず最新キッチンへ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **28.3万円~**

### 浴室

**施工例** 従来工法のタイル式浴室をユニットバスへ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **42.3万円~**

### トイレ

**施工例** お手入れカンタン『いつもキレイ』がうれしいトイレ

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **11.9万円~**

### 洗面台

**施工例** シャワー水栓付洗面化粧台でより快適に

商品セット価格(税込)  
(工事費及び取付費別途) **4.7万円~**

画像はイメージです

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られています。

月額リース **55** (税込) 円/台  
10年間リース・10年間保証付

一括購入価格 **5,500** (税込) 円/台  
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
- 住宅用火災警報器検定合格品
- ※有効期限・交換期限は10年です。

◎お問合せ◎  
**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



ちょこっと  
健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 眼筋ストレッチで 視力回復

何かと酷使してしまう眼。  
すきま時間に積極的にストレッチを行い、  
眼の健康を保ちませんか？

### 2つの筋肉をストレッチ

物を見る時に重要なのが、毛様体筋と外眼筋という2つの筋肉。毛様体筋は、水晶体を調節してピントを合わせる筋肉、外眼筋は眼を動かすときに使う筋肉です。これらの筋肉をストレッチしてほぐしながら、思い通りにピントが合うように、鍛えていきましょう。目が疲れたな...と感じたら、ぜひやってみてください!

### 覚えておきたい、3つのストレッチ!

#### ①遠近ストレッチ

まず、窓の外など、遠くに目標物を決めます。次に、手を前に伸ばして、親指を上にあげて「いいね」の形を作ります。片目で親指を10秒見ながら、遠くの目標物を10秒見ます。これを片目につき10セット行います。会社のデスクなどで、手を伸ばすのがはばかられる場合は、同じくらいの位置にあるものを親指の代わりにしてもいいですね。

#### ②ウィンクストレッチ

ウィンクを意識的に行うと、目の周りの筋肉がほぐれ、適度な刺激で涙がいきわたり、眼がスッキリとします。また、外眼筋のストレッチや眼のまわりの表情筋、さらに眼球全体のマッサージ効果も期待できます。

左右交互にウィンクします。まずは、リズムカルに。次に、スピードを速めて、そして次はギュッと強めに。各10~20回づつ行います。そして最後に3回、両眼をギュッと閉じてパッと開きます。

#### ③ぐるぐるストレッチ

眼の周囲にある筋肉の強張りを優しくほぐしましょう。両眼を大きな円を描くように10秒ほどかけてゆっくり回転させるだけ。目を閉じて行ってもOKですよ♪

# 日本の 四季を食す



～かぶ～

かぶは、根も葉も食べることができ、  
捨てる場所のない優秀食材!

### 旬は年に2回

かぶは大根と同じアブラナ科の野菜で、春の七草のひとつである「すずな」とも呼ばれます。花の形が鈴に似ていることから、そう呼ばれるようになったのだとか。

実は、かぶの旬は春と秋の2回あります。「春もの」と呼ばれる3~5月のかぶは肉質がやわらかく、「秋もの」と呼ばれる10~12月のかぶは甘みがあるのが特徴です。

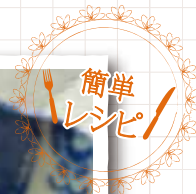
### おろして食べるのもオススメ!

葉の部分にはビタミンCやカルシウム、免疫力を高めてくれるβ-カロテンが豊富です。根の部分には消化を助ける酵素アミラーゼが多く含まれています。

大根おろしのように、かぶを生のまますりおろして食べると、アミラーゼが効率よく摂れるうえに、大根よりも辛みが少なく食べやすいので、オススメです。

### 葉と根は切り分けて保存

かぶを選ぶ際は、まずツヤとハリがあり、ヒゲ根が少ないものを。きれいな丸みがあり、ずっしりと重いものがオススメです。葉と根の付け根が茶色くなっているものは、収穫してから時間が経っているので、さけた方がいいですね。買ってきたら、まず葉と根を切り分けてください。葉はすぐに調理へ、根はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると1週間は持ちますよ。



## おやつにもおかずにも! じゃがいもの甘煮

### 材料(2人分)

じゃがいも.....中3個  
砂糖.....大さじ3  
しょうゆ.....大さじ1

### つくり方

- ①じゃがいもをよく洗って皮をむき、食べやすい大きさに切り、鍋に入れて、かぶるぐらいの水を注ぐ(水にさらさなくてOK)。
- ②鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にして、じゃがいもに竹串がすっと通るまで茹でる。
- ③鍋を火から外して、湯を捨てて、砂糖を入れてからませる。
- ④再び弱火にかけて、すぐに醤油を加えて軽く混ぜ、粉ふきいもにする。

お好みで、バターや唐辛子を加えてもいいですね♪