

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

4月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

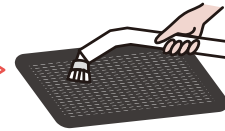
ガスファンヒーターの

お手入れをしませんか?



吹き出し口やフィルターのひどい目詰まりは不完全燃焼の原因となり危険です。定期的なお掃除とシーズン前後には、必ずお手入れをしましょう。

まずフィルターを外してください。掃除機などでお掃除します。汚れがひどいときは、ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。



ご注意 お掃除の際は、電源を切り、ファンヒーターが冷めた状態で行ってください。フィルターを外したままで運転しないでください。

年に1回 **プロの手で行う分解掃除**を **おすすめ**します!

- ・コンプレッサーによる内部のホコリ除去
- ・フィルタークリーニング
- ・点火試験、CO濃度測定、検査



お電話一本で引取りから配達まで、お気軽にご相談!

料金(税込)

2,000円/台

営業部 磯部知宏

シーズンオフのガスファンヒーターをお預かり!

分解掃除 + 保管

料金(税込)

5,000円/台

※機器の故障により修理が必要な場合、別途料金がかかります。

暑くなる前に... 準備しておきませんか?

自動製氷機の洗浄剤

食品添加物にも使用されているクエン酸、梅果汁抽出物のみで作られた安心安全な製氷機クリーナー。複雑な自動製氷機も、自動製氷機の洗浄剤を入れてそのまま氷を作るだけで簡単お掃除♪



自信をもっておすすめします!

成分: 洗浄剤(クエン酸)、除菌剤(梅果汁抽出物)
 正味量: 200ml
 使用量: 1回分
 販売価格: 858円(税込)

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。

塩分を排出する働きを持つ

栄養素は

- A** カリウム **B** 辛子 **C** カリフラワー

ヒントは中面に!

応募番号 **0804** ご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」 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** 変更になりました

応募締切日: **2023年 4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!

○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!

摂りすぎた塩分を 緊急リセット!

歓送迎会やお花見など、外食が増えるこの時期。摂りすぎた塩分をリセットする方法を覚えておきませんか?

現代人の食事には塩分がいっぱい!

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食塩相当量の目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。しかし、一般的な食事の塩分量(目やす)は、幕の内弁当4.8g、きつねうどん5.8g、天ぷら定食7gです。毎日の食事ですでに塩分量がオーバーしがち。そこへ、外食が続くと…!?
いつまでも健康を保つために、塩分リセットを意識しませんか?

塩分を取り過ぎたと思ったら

●水分補給

まずはしっかりと水を飲んでください。水分を摂ることで、体内の塩分濃度を下げることができます。

その上で、コーヒーなどに含まれるカフェインの利尿作用を利用すると、水分とともに塩分も排出することができます。また、りんごジュースには、塩分を排出するカリウムが多く含まれているので、効果が期待できます。

●汗をかく

汗をかくことで、塩分を体外に排出することができます。運動もいいですし、半身浴もいいですね。コップ1杯のお水を飲んでから、40度前後のお湯に10分ほど入浴すれば、汗がたくさん出ますよ!

●カリウムを多く含む食品を食べる

カリウムには余分な塩分を体外へ排出してくれる作用があります。ほうれん草、じゃがいも、大豆、アボガド、納豆などに加え、果物にも多く含まれています。

●カルシウムを含む食品を食べる

カルシウムもカリウムと同じ働きをします。カルシウムは、魚介類や乳製品、大豆製品に多く含まれています。

日本の 四季を食す



～いちご～

大人気のいちご、実は植物の分類では野菜なんです。

おいしいだけじゃない!

美肌効果や風邪予防が期待できるビタミンC、貧血予防に効果的な葉酸、血糖値の上昇を防ぐペクチン、目の健康維持に効果的なアントシアニン、虫歯予防に効果的なキシリトールなど、栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCは、みかんの約4倍も含まれているんですよ。

選ぶときはヘタに注目!

おいしいいちごを選ぶには、まずはヘタをチェック!

- ▶ヘタが反りかえるぐらいピンと立っている
- ▶ヘタの緑が鮮やかで濃い
- ▶ヘタの付け根から果肉がふくらんでいる
- ▶ヘタの付け根まで、赤くなっている

次に、果肉もチェック!

- ▶果肉の表面に産毛が残っている
- ▶果肉にハリとツヤがある
- ▶タネの色が赤い

保存はビニール袋に入れて、冷蔵庫で 2-3 日程度です。洗うと傷みやすいので、洗わずに保存してくださいね。

ヘタの取り方に注意!

いちごの豊富な栄養は、ヘタの周辺に集まっています。ヘタを指でつまんで軽くねじるようにすると、ヘタだけがきれいに取れ、栄養を損ないません。また、栄養の流出を防ぐため、ヘタを取るのには、水で洗ってからにしてくださいね。



簡単
レシピ!

簡単おつまみ!

じゃがいものキムマヨ和え

材料(2人分)

じゃがいも……………2個	【A】
白いりごま……………小さじ2	キムチ……………50g
	マヨネーズ……………大さじ2
	こしょう……………適量

つくり方

- 1 じゃがいもをよく洗って皮をむき、一口大に切る。キムチを食べやすい大きさに切る。
- 2 じゃがいもを鍋に入れて、かぶるぐらいの水を注ぎ、竹串がすっと通るまで茹でる。
- 3 茹であがったら、水気を切って、【A】と和える。
- 4 仕上げに白いりごまを振りかければ、完成!