

旬の食材と健康の豆知識掲載!

# ぽかぽか通信

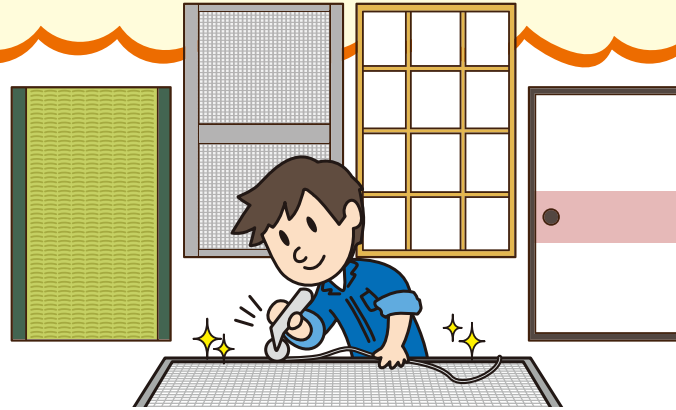
6月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど…

## 豊・網戸・障子・ふすまの張り替えやっています!!



### 料金

豊	網戸	障子	ふすま
表替え(1帖)	W900×H1800	W950×H1800	W950×H1800
7,900円 <small>(税込)</small> ~	2,370円 <small>(税込)</small> ~	2,750円 <small>(税込)</small> ~	3,300円 <small>(税込)</small> ~

※便座のお取替もおまかせください!

### 温水洗浄便座 セルフチェック

- ご使用から10年以上経過している。
- 便座にヒビや割れがある。
- 便座が異常に熱い時や、冷たい時がある。
- ノズルがスムーズに動かなかったり、お湯が出ないことがある。

※イ子押し!



**TOTO**  
TCF8GK35  
リモコン一体型

おまかせ節電  
オート脱臭

**41,800円** (税込)

標準取替  
工事費込

◎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

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。

タコは  つの脳を持っていると  
言われている

A 9      B 6      C 3

ヒントは中面に!

応募番号 **0806** 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 6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!



ちょこっと  
健康術

毎日快適♪  
健康ライフをお手伝い!

## 節約しながら 湿度コントロール

湿度は高くても、低くてもよくありません。  
上手にコントロールして、快適な日々を送りませんか？

### 快適な湿度に保つ

快適な湿度は40%~60%とされています。一般的には湿度が60%以上になると、ダニやカビが発生しやすくなり、結露の原因にもなります。カビが繁殖すると、アレルギー疾患が起きやすくなり、感染症の原因にもなります。健康な毎日を送るには、湿度管理はとても大切なのです。

### すぐにできる湿度対策

手っとり早いのは、エアコンの除湿機能を使い、扇風機やサーキュレーターで室内の空気を循環させることですが、電気代が気になる場所…。それ以外の対処法も活用しながら、上手に湿度コントロールを行きましょう。

**【部屋の扉を開ける】**部屋の扉を開けて、家全体の温度を一定に保つことで、湿度を下げるができます。特に使用しない部屋は閉め切りがちで、湿気が溜まりやすくなります。また、シンク下や下駄箱なども、時々、開放して喚起するのがベストです。

**【壁から少し離して家具を設置する】**壁と家具の間に隙間をすることで、風の通りがよくなり、湿気対策になります。

**【部屋に凍らせたペットボトルを置く】**1.5Lのペットボトルに水を7割ほど入れて凍らせます。それを、部屋に置いておくだけで、湿気を集めてくれます。結露した水がしたたるので、受け皿や手タオルを敷くのを忘れなく。

**【新聞紙を置く】**新聞紙は表面が凸凹しており、普通の紙より水分を吸収しやすいという特徴があります。湿気が気になるところに置いておくだけで、除湿効果が期待できます。

**【カーテンを麻にする】**麻は、湿気を吸収する吸湿性ととも、放湿性にもずば抜けています。

# 日本の 四季を食す



～タコ～

9つの脳を持っているといわれており、地球の95%を占める無脊椎動物の中で、一番賢いのだそう。

### 時期によって産地を選ぼう

一般的に食用になるのは「マダコ」。他に「ミズダコ」「イイダコ」「ヤナギダコ」などがあります。

実は、タコは産地によって旬が異なります。関西(兵庫、福岡、香川など)では夏、関東以北(北海道、青森、福島など)では冬とされています。有名なタコの産地は「西の明石、東の佐島」と呼ばれ、兵庫県の明石や神奈川県の佐島が知られており、ともに旬は6月から7月下旬くらいです。

### 栄養ドリンクにも匹敵!?

タコは高タンパク低カロリー、それに加えて、ビタミンB12、ビタミンE、タウリン、亜鉛、ナイアシンなど、滋養強壮に役立つ栄養素を多く含むミラクル食材。特に栄養ドリンクの代名詞とも言えるタウリンは、疲労回復、高血圧や動脈硬化を予防、眼精疲労などのほか、肝機能を高める効果もあります。ビールがおいしくなるこの季節、おつまみにタコを食しながら飲むといいですね。

### 吸盤に注目!

オスとメスで味に違いがあるのをご存知ですか?オスはしっかりとした歯応え、メスは身が柔らかく甘みが強いのが特徴です。見分け方は吸盤に注目。オスは大きさにばらつきがあり、雑然と並んでいます。メスは均一な大きさと2列にきれいに並んでいます。購入する際は、ぜひ注目してみてください。



簡単  
レシピ!

## おつまみに最適 / 韓国風カツオのたたき

### 材料(2人分)

カツオのたたき……1冊	【A】
大葉……………8枚	コチュジャン……………大さじ1
白いりごま……………適量	しょうゆ……………大さじ1
	砂糖……………小さじ1
	ごま油……………小さじ2
	生姜すりおろし……………小さじ1
	んにくすりおろし……………小さじ1
	鶏がらスープの素……………小さじ1

### つくり方

- 1 ボウルに【A】を入れて、よく混ぜ合わせます。
- 2 大葉を千切りにし、カツオのたたきを切り分けず。
- 3 カツオのたたきを【A】のボウルに入れて和えます。
- 4 お皿にカツオのたたきを盛り付けて、上から、大葉、白いりごまを散らせば完成!

冷蔵庫で一晩寝かせてもおいしいですよ!