

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

8月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

その悩み、犬山ガスが解決します!

プチリフォームしませんか? 温水洗浄便座

- ご使用開始から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。



現在ご使用中のトイレに取り付けるだけ!
プチリフォームでトイレを快適に!!

リモコン一体型

おまかせ
節電
オート
脱臭
貯湯式

TOTO TCF8GK35

41,800円(税込)

【標準取替工事費込】

リモコン壁付け

おまかせ
節電
オート
脱臭
瞬間式

TOTO TCF8GS34

48,500円(税込)

【標準取替工事費込】

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されています。

月額
リース

55円/台

10年間リース・10年間保証付

一括購入
価格

5,500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。

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。

りんごが最初に栽培されたのは
時代と言われている

A 江戸 B 新石器 C 少女

ヒントは中面に!

応募番号 **0808** 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 8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!

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

犬山ガスサービスセンター

犬山市天神町1丁目17番地しろひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



http://www.inym-gas.co.jp/



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

ベタベタは
ベビーパウダーで対処!

外にでるだけで汗が吹き出る季節。
ちよこっとした工夫で、快適にすごしませんか?

大人も嬉しい効果がいっぱい!

ベビーパウダーには、大人も嬉しい使用方法がたくさんあることをご存知ですか?水分と油分を吸収する効果があるので、汗をかく夏に大活躍! 利用例をご紹介します!

【髪のベタつき対策】

髪の根元に白くならない程度に少量をはたくと、汗でベタついた前髪のサラサラ感や、根本の立ち上がり復活! 朝、髪の毛をセットする時に、少量のパウダーを櫛につけて、髪をとかすのもいいですね。

【体のベタつき対策】

汗をかきやすいワキなど、体の気になる部分にはたいておくと、サラサラ状態をキープしてくれます。ベビーパウダーは、水分を吸収して肌の湿度を整えてくれるので、暑い季節に重宝します。

【服の黄ばみ対策】

汗ジミが得意やすいシャツの首元や袖口に、ベビーパウダーを薄くはたいておくと、皮脂汚れを吸収してくれます。洗濯で汚れが落ちやすくなるので、シャツに黄ばみが残りにくくなりますよ。

【靴のニオイ対策】

ベビーパウダーは、湿気を吸い取ってくれるので、靴の消臭にも役立ちます。靴を脱いだ後、ベビーパウダーを直接、靴の中に入れておくと、湿気やニオイを取ってくれます。靴を履く前に、パウダーを捨てるのを忘れなく!

【番外編—皮製品のお手入れ】

財布や靴など、革製品に油ジミがついた場合は、その部分に多めにベビーパウダーを振りかけて一晩放置。その後、ブラシ等でパウダーを払うと、ニオイとシミ取りになりますよ。

お出かけの際、バッグにひとつ忍ばせておくと、重宝しますね♪



日本の 四季を食す



～りんご～

1日1個のりんごで医者いらず。同じ意味のことわざが、アメリカ、イギリス、中国にもあるそうです。

1万年の歴史!?

りんごが最初に栽培されたのは、なんと新石器時代! そして、今やりんごの品種は、7500種類以上! 西洋では、かつて果物全般のことをapple(アップル)と表しており、古くから栽培されており、品種が多いリンゴが、その名を引き継いだと言われています。

りんごは栄養価の高い食材として有名。カリウム、リンゴ酸、ビタミンC、ポリフェノール、食物繊維などを多く含んでおり、高血圧の予防・改善、便秘、下痢の解消、美肌・美白効果、アレルギーの緩和などの効果が期待できます。

お尻をチェック!

りんごを選ぶときは、まずは皮にハリとツヤがあるもの。そして、軸が太いものがオススメ。さらに、おいしいりんごは、お尻が丸いのが特徴。お尻の色は、品種によって異なりますが、黄色からオレンジ色、赤いものが完熟のサインです。お尻がとがっているものや緑色のものは、未熟な傾向にあるので、避けた方が無難です。

野菜室ではなく、冷蔵室へ!

りんごは低温多湿を好むので、理想的な保存温度は0~5℃。野菜室ではなく、冷蔵室が適切です。ペーパータオルで1個ずつ包み、ポリ袋に入れてしっかりと口を閉じて冷蔵庫へ入れると、2カ月程度保存できます。



キムチで食欲アップ! キムチレタスラップ

材料(2人分)

レタスの葉……………2枚
キムチ……………200g
玉ねぎ……………1/2個
ウィンナー……………4本
ごま油……………大さじ1
ごま……………適量

つくり方

- ①レタスの葉を洗い、玉ねぎはスライス、ウィンナーは斜め切りしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、ウィンナーを炒める。
- ③キムチを加えて、軽く炒める。
- ④レタスの葉を皿に広げ、その上に③をのせる。
- ⑤ごまをふりかければ、完成!