

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

9月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

幸せのバスタイム

マイクロバブルのお風呂

しっとり保湿

ゆったり保温

洗浄効果UP

極上リラックス



商品紹介動画

サービスセンターにて
デモ機実演中!



「犬山市住宅省エネ修繕支援補助金」の対象商品です。

24号

追い炊き

給湯器 [RUF-ME2406SAW]

リモコン [MBC-MB240VC]

給湯

オート

専用循環金具 [UF-MB1201]

希望小売価格: 625,680円(税込)

犬山ガス
販売価格

298,000円~

標準
工事費
込

設置条件によっては別途費用が掛かる場合がございます。

大好評! **限定** 犬山ガスをお使いのお客様
または犬山市在住のお客様

ワンコイン お助けサービス



暮らしの「ちょっとしたお困りごと」をお手伝いします!



1回30分以内で1名でできる
簡単な作業が目安です。



当社の従業員が、真心を込めてお手伝いします。

※お引き受けできない作業もございますので、詳しくは下記までお問合せください。

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番地しろがしマンション1F

TEL.0568-62-8500



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

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。

さつまいもの切り口から出ることのある
白い液体は?

A ヤラピン B テラピア C ムチン

ヒントは中面に!

応募番号 **0809** 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 9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!



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

掃除が楽になる ストッキング再利用術

履けなくなったストッキングを再利用して、
お掃除のストレスを軽減しませんか？

ストッキングの素材が秀逸!

ストッキングはナイロン素材。細かくて柔らかい素材なので、傷をつけたくない場所へのお掃除に適しています。また、静電気が起こりやすい素材なので、ホコリ取りに最適!履けなくなったストッキングを使いやすいサイズに切って、いつでも取り出せるようにしておけば、お掃除が楽になりますよ♪

【水垢取り】100円ショップなどで売られているクエン酸水を、水垢が気になる蛇口やシンクに拭きかけます。その後、丸めたり折りたたんだストッキングでなぞれば、簡単に水垢が取れますよ。

【排水口のゴミ取り】排水口のサイズに合わせて切ったストッキングを被せ、ゴミが溜まればストッキングを外して捨てるだけ。とても簡単です。

【ハンディモップに】ハンディモップにすっぽりと被せてお掃除すると、静電気がホコリを吸着してくれるので、ホコリが舞うことなくお掃除ができますよ。フローリングワイパーに被せてもいいですね。

【細かいところのホコリ取り】ストッキングを小さく切って、指に巻きつけて使えば、棚の隅や電化製品の溝など、細かいところのホコリが取りやすくなります。また、割りばしなどの細長いものに巻き付ければ、窓のサッシの溝掃除などにも使えます。テレビの裏のホコリ取りなども簡単ですよ。

【お風呂洗い】洗剤不要で油汚れが落ちる「アクリルたわし」。ストッキングも、アクリルと同じ細かい繊維でできているため、お風呂洗いスポンジとして活用できます。浴槽に軽く水をかけて、ストッキングを丸めてこすれば、お風呂用洗剤がなくても湯垢がスルッと落ちますよ。

【ヒモ代わり】脚の部分を切り取れば、新聞などを束ねるヒモに早変わり。伸縮性があるので、隙間なく束ねられて便利です。

日本の 四季を食す



～さつまいも～

さつまいもは高カロリーなイメージがありますが、
実は白ご飯より低カロリーなんですよ!

栗よりうまい!?

10月13日は「さつまいもの日」。江戸時代、「栗(九里)より(+四里)うまい十三里」という言葉遊びから、さつまいもを「十三里」と呼んだことに由来するそうです。さつまいもは当時から人気だったんですね。また、江戸から十三里(約52km)離れたところに、サツマイモの有名な産地である川越があったことも、由来のひとつとされています。

皮ごと食べて栄養アップ!

食物繊維に加えて、ビタミンCも豊富で、ビタミンB1、B2、B6、カリウム、ナイアシンなど栄養満点!皮にはポリフェノールも含まれており、栄養素は皮や皮と実の間に多いので、ぜひ皮ごと食したいですね。サツマイモを切ると、切り口から白い液体が出てくることがあります。一見アクのようなその正体は、「ヤラピン」という物質。整腸作用があるので、ぜひ洗い流さずに食べてくださいね。

日持ちするのが嬉しい!

味に関係するのは、形よりも「皮の色」。鮮やかで黒ずみがないものがベストです。また、ヒゲ根が少ないものもおいしいサインです。
さつまいもは水分に弱いので、保存の際は洗わずに新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に置いておくと、1カ月程度持ちます。乾燥と低温に弱いので冷蔵庫は避けてくださいね。



「万能作り置き!」 海苔ドレッシング

材料(1人分)

【A】海苔……………全形1枚	ごま油……………大さじ1/2
かつお節……………ひとつまみ	酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1	ごまやナッツ…お好みで
みりん……………大さじ1/2	
砂糖……………小さじ1	
水……………大さじ3	

つくり方

- ①海苔を細かくちぎる。
- ②【A】をすべて小鍋に入れて、中火にかけて混ぜる。とろみが出たら火を止める。
- ③②にごま油、酢、お好みでごまやナッツを加えて、よく混ぜれば完成♪

サラダはもちろん、冷やっつこやパスタソースにも使え、肉や魚を漬け込んでマリネもできます。色々な料理に使える便利なドレッシングです♪