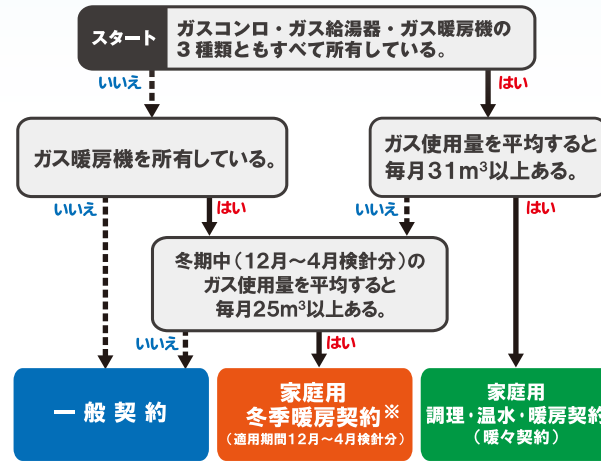


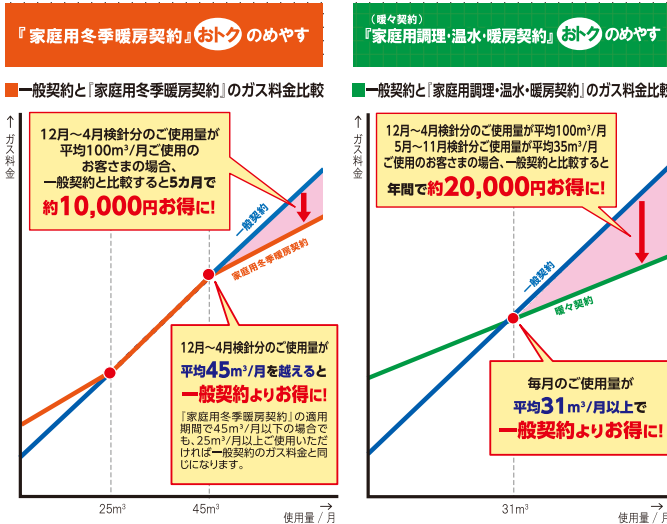
最適なプランをご提案します！
ガス機器料金プラン見直しのチャンス！

料金チーム 堀川

ガス機器料金プラン診断



※家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月～4月検計分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。



※家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月～4月検計分となります。
なお、適用期間外(5月～11月検計分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

ガス料金
支払い方法のご案内
ガス料金のお支払いは、『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。
支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

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番地しろひがしマンション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。

自然の写真を見るだけで、
[] に効果がある

- A ストレス解消 B 痩身 C 腰痛

ヒントは中面に!

応募番号 **0810** 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」

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

応募締切日: **2023年 10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。

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか通信

10月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

◀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!

自然の写真を見るだけで
ストレス解消

自然の癒しは、
実際に自然の中に行かなくても
写真からでも得られるんです!

実験で証明済!

森の中を歩くと、心身ともに疲れが軽減し、リフレッシュしますよね。その自然の癒し効果は、写真を通してでも得られることが証明されているんです!

自然が人に与える影響

ミシガン大学の心理学者マーク・バーマン博士は2008年、自然と創造力の因果関係を調べる実験を行いました。学生を2つのグループに分けて、集中力を必要とする認知課題を解かせてから、Aのグループには自然あふれる公園で、Bのグループには騒がしい市街地で休憩を取らせました。すると、休憩後の認知課題で、Aの公園で休憩を取ったグループの方が好成績を収めたのです。

その後、休憩を「自然風景の写真を見る」ことに置き換えて、再度実験を行い、Aのグループには自然風景の写真を、Bのグループには市街地の写真を見せました。すると、その後の認知課題で、やはり自然風景の写真を見たAのグループの方が好成績を収めたのです。

写真からも伝わる自然の癒し

他にも、アムステルダム自由大学の実験でも、ストレスを感じた後に自然の写真を見ると、副交感神経が活発になり、心拍数を低下させ、リラックスするという結果が出ています。つまり、自然の写真を見るだけで、ストレス軽減をはじめ、不安や憂鬱、怒り、困惑や疲労感の低下につながるのです。

ストレスを感じた後に自然の写真を見ると、この効果が得られるとのこと。スマホに自然の写真を入れておいたり、PCの壁紙を大自然の写真にしたり……。ストレスを感じたら、すぐに自然の写真を見れるようにしておくのがいいですね♪

日本の 四季を食す



～いちじく～

古くから、さまざまな効果をもつ果物として知られ、「不老長寿の果物」とも呼ばれています。

実は花を食べている!

いちじくの中の白く柔らかいプツプツとした部分は果実ではなく、実は花です。私たちは花を食べています。でも、外から見ると、花が咲かないように見えるため、「無花果」と称されるようになりました。旬は、6月下旬～8月上旬に旬を迎える夏果と、8月～10月中旬に旬を迎える秋果があります。

女性に嬉しい栄養素がいっぱい!

いちじくには、水溶性食物繊維のペクチンや、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲン、たんぱく質を分解する酵素フィシン、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれており、女性に特におすすめの食材です。ただ、食べ過ぎると下痢気味になることと、果糖が多いので、食べ過ぎには要注意です。

傷みやすいので要注意!

実全体が紫色をしており、ぼつりりと丸みがある形状で、皮にハリがあるものがベスト。いちじくはお尻の部分からヘタに向かって熟するので、ヘタまで赤く染まっているものが食べ頃です。また、お尻の部分が少し裂けそうになっているのもいいですね。いちじくは傷みやすいので、すぐに食べない場合は重ならないように並べて、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存してくださいね。



簡単おいしい!

鯛とすだちのホイル包み

材料(1人分)

- 鯛の切り身……………1切れ
(お好みの白身魚でOK)
- 塩、コショウ……………適量
- 白ワイン……………大さじ1
- すだち……………1/2個
- えのき……………1/2株

つくり方

- 1 キッチンペーパーで鯛の水気をしっかりと取る。
- 2 えのきは石づきを落としてほぐし、すだちは洗って薄くスライスする。
- 3 アルミホイルの上に、えのき、鯛、すだちの順に乗せ、白ワインをかけて、塩コショウをし、密封するように包む。
- 4 コンロのグリルで、強火で10分程度火を入れれば、出来上がり!