

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぼかぼか通信

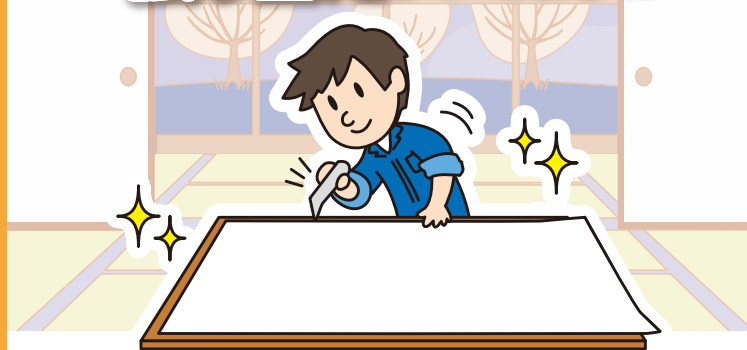
11月号



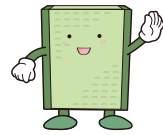
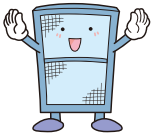
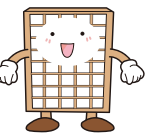

クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど…

畳・網戸・障子・ふすまの張り替えやっています!!



料金

			
畳	網戸	障子	ふすま
表替え(1帖)	W900×H1800	W950×H1800	W950×H1800
7,900円 ~	2,370円 ~	2,750円 ~	3,300円 ~

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。

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。

梅の種類は 種以上

A 20 B 300 C 1500

ヒントは中面に!

応募番号 **0811** 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」

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 11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!

いつまでも若々しく…
抜け毛を防ぐ食品

秋は抜け毛が気になる季節。
抜け毛を予防してくれる食材を
ご紹介します。

秋は抜け毛の季節

季節の変わり目に抜け毛が多くなるのは、ホルモンバランスの乱れやヘアサイクルの周期などと考えられています。特に秋は、夏の強い紫外線ダメージやエアコン使用による乾燥の影響が現れるため、通常の2倍以上の毛が抜けると言われています。そこで、今回は、健やかな発毛・育毛を助けてくれる食材をご紹介します。

髪の毛にいい6つの食材

【たけのこ】髪の毛の主成分であるケラチンを生成する亜鉛が多く含まれている、数少ない食材のひとつです。

【しらす干し】亜鉛に加えて、髪の毛の健康に必要なメチオニンとセレンが豊富。釜揚げしらすより、しらす干しの方が亜鉛含有量は多いですよ。

【ごぼう】ごぼうに含まれるイヌリンがIGF-1の分泌を促進します。IGF-1とは、髪の毛の成長期を長くし、さらに髪の毛のタンパク量を増やす働きがあり、健康な髪の毛を作る重要な成長因子です。

【芽キャベツ】髪の毛の健康に欠かせないβカロテン、ビタミンB2、ビタミンCなどを多く含んでいます。これらの強い抗酸化ビタミンにより、頭皮の老化した細胞を若返らせる効果が期待できます。

【キムチ納豆】48人の脱毛症患者がカプサイシンと大豆イソフラボンを毎日摂取すると、8割の人に明らかな育毛効果が見られたという実験結果があります。カプサイシンはキムチなどに含まれる辛み成分、大豆イソフラボンは豆腐や納豆に含まれる成分なので、キムチ納豆が抜け毛対策に適した組み合わせなのです。

【パセリ】亜鉛、セレン、鉄分など、髪の毛の生育をほどこす栄養素が豊富に含まれています。また、女性の薄毛の原因のひとつに「貧血」があり、鉄分が貧血予防に効果的なのは言うまでもありませんね。

日本の 四季を食す



～梅干し～

梅の種類は300種以上!食用の果実を取るための「実梅」、観賞用の「花梅」に分けられます。

昔は薬として重宝された

梅は、遣唐使の時代に中国から日本に伝来し、当時は薬として梅酢が珍重されたそうです。庶民に梅干しが広まったのは江戸時代。梅が持つ効用も広く知られるようになり、江戸時代に伝染病のコレラが猛威を振るった際、梅干しの殺菌作用が治療薬として活用したそうです。

小さな実に充実の栄養素

疲労回復のクエン酸、アンチエイジングのポリフェノール、むくみ解消のカリウム、骨粗しょう症予防のカルシウム、貧血予防の鉄など、嬉しい効果が期待できる栄養素がたくさん!

塩分が気になる場合は、「塩抜き」といいます。容器に、梅干し1に対して、4倍の水に浸けて7-8時間おいておき、そとザルにあげて水切りすれば、塩抜き完了です。

賞味期限と保存方法

保存食のイメージが強い梅干しですが、塩分濃度によって賞味期限や保存方法が異なります。

塩分濃度20%以上…賞味期限は約1年程度。保管は冷暗所で。塩分濃度8%…賞味期限は半年程度。保管は冷蔵庫で。

調味梅干し…昆布やかつお節、はちみつ、しそなどで調味された梅干しのこと、賞味期限は2週間から半年程度。冷蔵保存が原則です。購入後は速やかに冷蔵庫に入れて保管してくださいね。



余った食材で作る! じゃがいものペペロンチーノ

材料(2人分)

じゃがいも……………中1個	にんにく(チューブ)…3cm
サラミ……………4枚程度	鷹の爪の輪切り……適量
パスタ……………160g	オリーブオイル…大さじ4
	塩・こしょう……………適量

つくり方

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かします。
- じゃがいもの皮をむいて細切りにし、水に5分程さらします。
- サラミを細長く切ります。
- 湯が沸いたら、パスタを茹で始めます。
- フライパンにオリーブオイルをひき、鷹の爪の輪切りとにんにくを入れて弱火で少し熱します。
- ⑤に水を切ったじゃがいもを入れて火が通るまで炒め、サラミを加えます。
- 茹であがったパスタをフライパンへ移し、ゆで汁も少し加えて、軽く混ぜ合わせれば完成。