

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぽかぽか通信

2月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

こんなときはご連絡ください!



こんにちは。犬山ガス 供給2課の志村です。
寒い日が続いておりますが、みなさま、いかがお過ごしですか?
今号では、**みなさまにお願いがございます。**
下記のような場合は、犬山ガスまでご連絡ください。

敷地内・建物内で工事をされるとき

外構工事・改装工事など敷地内・建物内で工事をされる場合や、建物を解体される場合には、必ず事前に犬山ガスまでご連絡ください。安全に工事をしていただくため、犬山ガスの係員が立会いのもとでアドバイスさせていただきます。



動画で観る! 自然災害発生時取るべき行動

観ておけば安心!

災害発生時の機器の取扱方法



日本ガス協会のホームページにもガスに関する情報が掲載されています。

日本ガス協会



災害発生時

ガスが止まっていない



ガスが止まっている



〇お問合せ〇

連絡先 **犬山ガス株式会社**

犬山市大字犬山字中野2番地 TEL.0568-61-0002

ガス漏れなどの緊急時は365日・24時間対応

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。

肝臓を温めると につながる

A 血行促進 B 家庭不和 C 老化現象

ヒントは中面に!

応募番号 **0802** 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: **2024年 2月 29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!

肝臓を温めて血行促進

肝臓を労わると健康促進につながります!
寒い冬だからこそそのケアをご紹介します。

肝臓のケアは健康への第一歩

肝臓の働きは、大きく3つあります。①体に必要なたんぱく質の合成・栄養の貯蔵、②有害物質の解毒・分解、③食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌、です。肝臓の働きが悪くなると、全身倦怠感や食欲低下、体のむくみなど、様々な不調が現れます。

肝臓をケアする方法としては、アルコールを控える、暴饮暴食をしないなど、食事関係の方法が思い浮かびますが、別のアプローチとして「肝臓を温める」という方法があります。肝臓を温めることで、血行が良くなり、肝臓への血流量が増え、肝臓の働きが高まるというものです。

週に1~2回のケアを

肝臓は右胸の下あたりに肋骨に守られるような形で存在しています。そこを狙って温めていきます。

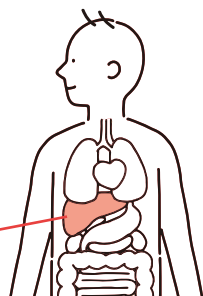
【シャワー】少し熱めのお湯をシャワーで、肝臓の位置に向けて「温まった」と感じるまで当ててください。目安は3分以上です。

【カイロ】肝臓の位置をお腹側と背中側に1枚ずつ、挟むように当てます。1~2時間程度が目安です。夜寝る前に行くと、安眠効果も期待できます。

【蒸したタオル】タオルを水で濡らして少し固めにしぼり、耐熱のポリ袋などにいれて、電子レンジで30秒ほど温め、蒸したタオルを作ります。それをお腹側から背中にかけて、肝臓を挟むように当てます。10~15分ほどが目安です。

毎日温めると、肝臓に負担がかかる場合があります。週に1~2回のケアが良いとされています。

肝臓



頭の体操

上下の絵で、異なる箇所を5つ見つけてください。



5



「すぐできる!」

はっさくのチーズマヨ和え

材料(2人分)

はっさく……………半玉 黒こしょう……………適量
魚肉ソーセージ……………1本
マヨネーズ……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ1

つくり方

- ① はっさくは薄皮を剥いて一口大に、魚肉ソーセージは5mm程度の薄さに切ります。
- ② ①をボウルに入れて、マヨネーズと粉チーズを入れて和えます。
- ③ 器に盛って、黒こしょうをかければ完成!

お好みで、ゆで卵をスライスして入れてもおいしいですよ!