

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。

卵に含まれており、
アセチルコリンの原料となる成分は?

A コリン **B** コイン **C** ミシン

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」

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: **2025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!

皆様のご来場を心よりお待ちしております



ロゴ: 愛知県立犬山高等学校 生徒さん作

価格で生活応援!

Poloma



FH-E2422SAWL (本体)
459,250円
MFC-E226V (リモコン)
45,540円

合計定価
504,790円

通常価格
308,000円

ガス展特価

標準工事費込 **283,000円**

(すべて税込)

ほかにもお得な商品が揃います!

今年も
やります! **購入特典**

ガス展会場で受付された方限定

ご購入金額に合わせて
**ヨシヅヤ商品券を
プレゼント!**

詳しくはガス展会場でお尋ねください

**タイムセール
開催決定!!**

毎日のお得な時間をお見逃しなく!

詳しくはガス展直前の
新聞折込でご確認ください

10/26日 ハロウィン・アイシングクッキー教室

講師 スイーツイロドリ よしだけいこ先生
時間 ①10:30~11:30 ②13:00~14:00
場所 犬山ガスサービスセンター
参加費 1,000円(税込)
定員 各8名
※小学生以上・未就学児は親子でご参加ください。
※犬山ガスをご利用中のお客様に限りです。



※写真はイメージです

申込方法▶10月20日(月)13:00より、お電話にて予約受付開始

申込先▶犬山ガス株式会社 ☎0568-61-0002 (平日:13~16時)

※お申込みはお電話のみの受付となります。

※駐車場は数に限りがございます。公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



ご招待状兼抽選券は10月にお手元にお届けいたします



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番地しるひがしマッシュン1F

TEL.0568-62-8500



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

犬山ガス株式会社

レシピと
豆知識
掲載!

ぽかぽか 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

ちょこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

今日のひと口が未来の記憶を守る 卵と脳のやさしい関係

身近な卵が、未来のあなたの脳をやさしく守る
小さな習慣になるかもしれません

コレステロールの懸念はもう昔の話

かつては「コレステロールが多い」と敬遠されがちだった卵ですが、今、「完全栄養食品」として再評価されています。米国心臓病学会の研究では、卵を週12個以上食べる人と2個未満の人で悪玉・善玉コレステロールの差はほとんどないと報告されています。

注目される認知症予防効果

なぜ今、卵が注目されているのでしょうか？それは、卵黄に豊富に含まれる「コリン」と「オメガ3脂肪酸」に注目が集まっているからです。コリンは、記憶や集中に関わるアセチルコリンの原料となり、脳細胞の構造維持に欠かせません。卵1個で1日の必要量の約4分の1を補え、摂取によって認知症リスクが約40%低下する可能性が示されています。

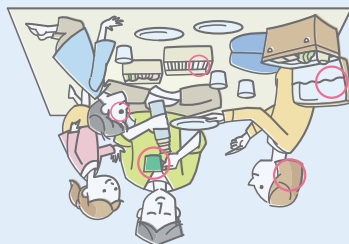
アメリカ・イリノイ州のラッシュ大学の追跡調査(81歳以上の高齢者1024人を6年以上観察)では、卵を週1個以上食べる人は、月1個未満の人に比べて、認知症リスクが47%低いことが明らかになりました。さらに、亡くなった後の脳の検査では、卵をよく食べていた人ほどアルツハイマー病に特徴的なアミロイドβやタウタンパク質の蓄積が少ないことも確認されています。

日々の食事にちょっとプラス

調理が簡単で柔らかく食べやすい卵は、高齢者にも優しい食材です。消化吸收の点では、半熟が理想的です。
未来の自分のために、今日のひと口を選ぶ。いつもの食事に卵を少し意識して取り入れる——その小さな習慣が、未来のあなたの脳と心を支えてくれるかもしれません。

頭の体操

2つの絵の違いを
5つ見つけてください。



最



簡単
レシピ

超簡単!包丁いらず! 長芋とツナのごまマヨ

材料(2人分)

長芋……………10cm	【A】
ツナ缶……………1缶	マヨネーズ……大さじ1
	塩……………小さじ1/3
	黒こしょう……少々
	ごま油……………小さじ1
	白いりごま……大さじ1

作り方

- ①長芋の皮をむき、厚手のポリ袋に入れて、めん棒などでたたいて、食べやすい大きさにします。
- ②①に【A】とツナ缶を入れて混ぜ合わせ、器に盛ればできあがり!

お好みで、梅肉やかいわれなどをのせてもいいですね♪