

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。

糖化が進むと、という
強い毒性を持った老化物質が発生する

A AKB **B** AGEs **C** SDG s

ヒントは中面に!

応募番号 **0812** 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。

前月号より、はがき・FAXによる応募を終了いたしました

メールで応募

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。

LINEで応募

メニューの「プレゼント応募」からお入りいただき、「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、お申し込み
ください。

※ご応募には犬山ガス公式アカウントへのともだち登録が必要になります。

LINE公式アカウントのご登録はこちら

犬山ガスLINE公式アカウント

@675sisso



応募締切日: **2025年 12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。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

始めます



第1回

1月10日 11:30~14:00

※1月7日までに事前予約が必要です

費用 **無料** 定員 **15名**

対象 **小学生～中学生**

※アレルギー等があるお子様はお控えください。

会場 **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

※お食事は、12時からのご提供になります。
※参加者が4名以下の場合、中止とさせていただきます。

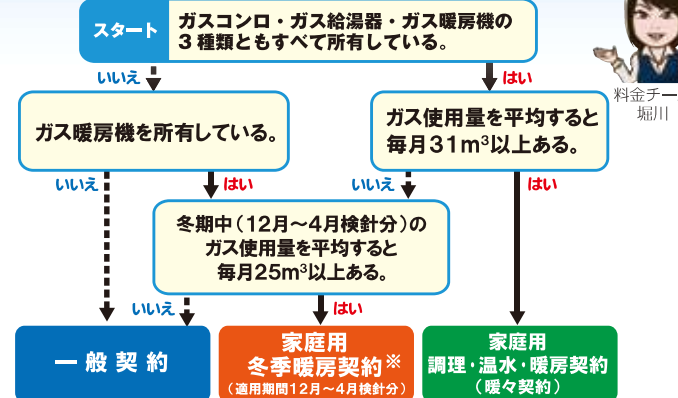


▼▼ ご予約・お問い合わせはこちら ▼▼

犬山ガスサービスセンター TEL 0568-62-8500

ガス料金プラン診断

最適なプランを
ご提案します!



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

ガス料金の
お支払い 『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。

払込取扱票発行手数料として、毎月的气体料金に220円(消費税込)をご負担いた
だいております。今後は、手数料のかからない上記支払い方法をおすすめします!

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番地しろひがしマンション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
12月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ



毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

「糖化」⇨「老化」の メカニズムと対策

「糖化」は、健康寿命において、
今や「酸化」以上に警戒すべき現象と
言われています。

「糖化」とは?

糖化とは、食事で摂った「余分な糖」が体内の「タンパク質」と結合し、
体温で温められて劣化する現象のことです。ホットケーキを焼くと、
こんがり茶色く硬くなりますよね。それと同じことが、体の中で
起きているというわけです。

老化物質「AGEs」の恐怖

糖化が進むと、「AGEs」という強い毒性を持った老化物質が発生し、
蓄積されると、次のようなトラブルを引き起こします。

- ① 肌へのダメージ(老け見えの元凶):黄ぐすみ、シワ・たるみなど
- ② 血管と骨の劣化:動脈硬化、骨粗しょう症など

今すぐできる「抗糖化」ハック

抗糖化のポイントは「調理法」と「血糖値管理」の2つです。

- ① 「水」で調理する:一番重要なポイントです。AGEsは高温調理で
激増します。「焼く・揚げる」よりも、「蒸す・茹でる」方が圧倒的に
AGEsが少ないのです。
 - ② 酢・レモンを活用する:酢やレモン(クエン酸)には、食品に含まれる
AGEsが体に吸収されるのを抑えたり、血糖値の上昇を緩やかに
したりする効果があります。揚げ物にはレモンを絞ったり、サラダに
は酢を使ったドレッシングを使うといいですね。
 - ③ 食後はすぐに動く:食後1時間は血糖値が一番上がる時。すぐに
家事や散歩をして糖をエネルギーとして消費すれば、タンパク質と
の結合を防げます。
- 「糖化」は、体を内側から焦がし、硬く、脆くしてしまう現象です。
未来の健康のために、今の行動を少し見直してみませんか?

頭の体操

次の問の答えを考えてみましょう。
(※ひっかけ問題です)

- 問1 あなたはマラソン大会に参加しています。今「2位の人」を追い抜きました。
今、あなたは何位でしょう?
- 問2 ある月には31日あります。
ある月には30日あります。
では、28日ある月は
1年間にいくつあるでしょう?
- 問3 お医者さんから、薬を3錠渡され、
「30分ごとに1錠飲んでください」と
言われました。
3つの薬をすべて飲み終わるには、
最短で何分かかるでしょう?
- 問4 時速100kmで北に向かって走っている
電車があります。風は西から東へ
強く吹いています。
電車の煙はどちらの方向になびく
でしょう?

「2位」の人を抜いたら、あなたは「3位」になります。
1年間にいくつあるかは、1つです。2月、4月、6月、8月、10月、12月。
3つの薬をすべて飲み終わるには、30分です。
電車の煙はどちらの方向になびくかは、どちらの方向にもなびくでしょう。

※



「地味にハマる!」 福神漬け出し巻き

材料(2人分)

卵……………3個
福神漬……………大さじ3
めんつゆ……………大さじ1
サラダ油……………適量

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、めんつゆを加えて、よく混ぜます。
- ②卵焼き器にサラダ油をひき、①の1/3~1/4量を薄く全体に広げます。
- ③卵が固まってきたら、福神漬けのをせ、巻きます。
- ④あとは、残った①で出し巻き卵を完成させます。

赤い福神漬けでも、茶色い福神漬けでもOKです。
福神漬けの汁を少し入れると、甘くなっておいしいですよ♪