

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか 通信

1月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

2018 謹賀新年



昨年は、弊社のガスをお使いいただき誠にありがとうございました。

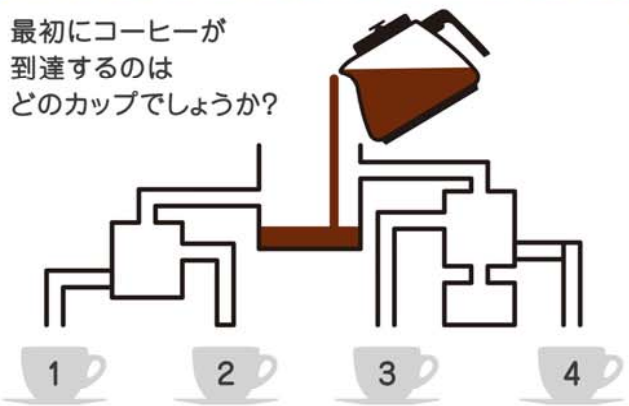
今年も、皆さまのお役にたてるように努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

社員一同

取締役営業部長 名田卓也

頭の体操

最初にコーヒーが
到達するのは
どのカップでしょうか?



答えはホームページで!

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

スマートフォンの方は
こちらから



お気軽にお問合せください

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地 TEL.0568-61-0002

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。

反対の手を使うと

_____が高まる

A 集中力 B 破壊力 C 腕力

ヒントは中面に!

応募番号 **0801** 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 〒484-0073 犬山市天神町1-17しろひがしマンション1F
犬山ガスサービスセンター「クイズ係」

パソコンによる応募

以下のアドレスから、プレゼント応募フォームにアクセスいただき、必要事項をご入力の上、ご応募ください。*ご応募には別途通信料がかかります。

<https://ssl.biz-support.jp/pokapoka/present.cgi>

携帯電話による応募

右のQRコードから、プレゼント応募フォームにアクセスいただき、必要事項をご入力の上、ご応募ください。

*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。



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。

FAX 0568-62-8501

チラシに関する、ご意見・ご感想もお待ちしております。

応募締切日: **2018年 1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!

ちょこっと健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

期待できる効果

●集中力アップ

反対の手を使うことで生じる「程よい不自由感」が、脳の酸素消費量を増やし、前頭葉を刺激するため、集中力を上げる効果があるそうです。

●情報処理能力アップ

右手は左脳と、左手は右脳とつながっており、利き手とは反対の手を使うことで、右脳と左脳をつなぐ脳梁という部分が発達するといわれています。右脳と左脳の連携が良くなるので、情報処理能力がアップするそうです。

●怒りのコントロール

「反対の手を使ったらイライラするのでは?」と思う方もいらっしゃると思いますが、実は反対の手を使うとことで、「怒り」を制御することができるそう。自制心を司る脳の部位が刺激を受け、無意識的に感情の制御ができるようになるのだとか。

日常生活に摂り入れるには

継続のコツは、必ず毎日行う行為に、反対の手の動作を取り入れること。たとえば、引き出しを開けるとき、コーヒーカップを持つとき、歯を磨くとき、お財布を開けるときなど。普段の何気ないちょっとした動作の中に、取り入れてみませんか?



無意識に利き手ばかり使って生活をしていきますが、実は、利き手とは反対の手を使うと、脳が刺激され、嬉しい効果がたくさんあるんです!まさに日常生活でできる能トレ!日々の生活のなかで、利き手とは反対の手を使うことを、ちょこっと意識してみませんか?

「逆利き手」で脳活性!

日本の四季を食す



～しゅんぎく～

宴会などで胃腸の疲れがたまりやすい時期。そんな時にもってこいの旬の食材です。

胃腸の疲れにおすすめ

春菊の独特の香りは、αピネンとペリラルデヒドによるもの。αピネンは、ひのきにも含まれる成分で、リラックス効果があるといわれています。ペリラルデヒドは、シソと同じ成分の香り、防腐作用があるといわれています。この2つの香りは、体をリラックスさせると共に、胃腸の消化を活発にしてくれる作用が。また、春菊に多く含まれるβカロチンには、胃腸の粘膜を保護する役割があるので、疲れた胃腸を休めたい時にもってこいです♪

美味しい春菊の見分け方

色が濃く鮮やかで、葉先までハリのあるもの、また茎の下のほうにまで葉がよくついているのがいいですね。茎は太すぎず、やや細目がやわらかくて美味なんです。

保存方法

乾燥しないよう濡れた新聞紙などでくるんで、ビニール袋等に入れ、冷蔵庫に立てて保存しておきましょう。冷凍保存の場合は、塩を入れた熱湯でさっと固めに下茹でし、冷水で冷やし、水気を切ってから小分けしてラップに包みます。和え物やおひたしなら自然解凍、みそ汁など汁物には凍ったまま入れればOKです。



ガス火で簡単レシピ!

中華粥

材料(4人分)

米……………250g
水……………10カップ
鶏手羽先……………8本
しょうが……………1かけ
ねぎ(青い部分)…1本分
塩……………小さじ1・1/2

薬味

ワンタンの皮……………10枚
ザーサイ(味付)……………50g
白ねぎ……………10cm
白ごま……………適量
クコの実……………適量
三つ葉……………適量
サラダ油……………適量

つくり方

- 1 米を洗い、ザルにあげておく。
- 2 しょうがは皮付きのままうす切りにする。
- 3 土鍋に分量の水と米、鶏手羽先、しょうが、ねぎ(青い部分)を入れて強火にかける。
- 4 煮立てばアクを取り、しょうが、ねぎを取り除く。(時々ゴムベラで焦げ付かないように底を混ぜる。沸騰するまではフタはしない)
- 5 沸騰したらフタをし、弱火で30分煮る。(時々混ぜる)
- 6 できたら手羽先を取り出して身をほぐす。粥に塩をして味をととのえる。
- 7 薬味を作る。ワンタンの皮を5mm幅に切り、200℃に熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。白ねぎはせん切りにして水に放ち、布巾で包んでよく絞る。クコの実の水で戻す。三つ葉は2.3cmに切る。
- 8 器に粥を盛り、ほぐした鶏肉、白ねぎ、クコの実、三つ葉を飾り、ごま油を垂らす。ザーサイと揚げたワンタンの皮、白ごまは別皿に添える。