

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぼかぼか通信

7月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

夏休み こどもパン教室

予定 メニュー:ハムロール&クリームチョコレート

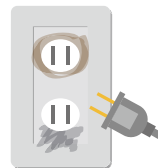
8.25(金)・28(月)

13:30~16:30(各日共通)

- 対象者** 小学生のお子様
- 定員** 1日6名 **参加費** ¥1,200(材料費、消費税込)
- 申込方法** 8月7日(月)9:00~電話にて予約受付開始
- 申込先** 犬山ガスサービスセンター
TEL:0568-62-8500
(平日月・火・木・金 9:00~17:00 定休日:水・土・祝)

※お申込みはお電話のみの受付となります。※お申込み1回につき、2名様まで申込できます。
※お申込みは、どちらか1教室のみでお願いいたします。

そのコンセント、大丈夫ですか?



古いタイプ
焦げた跡がある
変形している
割れている
差し込みがゆるい etc.



電気コンセント取替

屋内壁	屋外
1口 ¥7,000(税込)	1カ所 ¥10,000(税込)
2口 ¥8,000(税込)	
3口 ¥9,000(税込)	

スイッチも取替できます!



古いタイプ
硬くて操作しづらい
表面が熱い

屋内壁電気スイッチ取替

1つスイッチ	¥8,000(税込)
2つスイッチ	¥9,000(税込)
3つスイッチ	¥10,000(税込)

※現在、取付けられている電気コンセント・電気スイッチの取替のみになります。
新規・増設・その他工事は、別途お見積りになります。また、床用電気コンセントは
自社での取替が出来ない場合があります。

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。

ワキ汗に効果があるとされる
ツボは

A おくじょう B おくえい C おくさん

ヒントは中面に!

応募番号 **0807** 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」 **変更になりました**

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** **変更になりました**

応募締切日: **2023年 7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、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!

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/



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

いやな汗は
ツボで応急処置!

夏につきものの汗…
汗を抑えたいときには、
「ツボを押す」のが効果的です!

汗は体温調節に重要だけど…

蒸し暑い夏がやってきましたね。体温調節のために重要な役割を果たす汗ですが、人と会う時など、「すぐに汗を止めたい!」という場合もありますよね。そんな時、汗を止めるのに効果があるツボを覚えておくと便利です♪

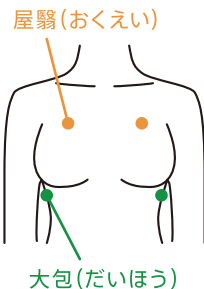
汗を止めるツボ

【ワキ汗】屋翳(おくえい):バストップから5cmほど上にあるツボ。バスタップ効果で知られるツボですが、脇汗や顔汗にも効果絶大です。中指でゆっくり2~3分押してください。

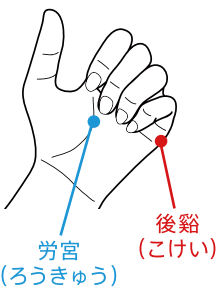
【顔汗】大包(だいはう):ちょうどワキの下あたりにあります。舞妓さんの顔汗を食い止めているのは、まさにココ。中指で2~3分、じっくりと押してください。顔だけでなく、上半身の汗を抑えたいときにも効果的です。

【手汗】劳宮(ろうきゅう):手の平の中央あたりにあります。交感神経を落ち着かせてリラックスさせ、体温を少しずつ下げる効果が期待できます。

【全身】後谿(こけい):手をグーにした時に飛び出る、小指の付け根あたりの膨らみが「後谿」。親指で強めに押すことで全身の熱をしずめ、汗を抑えます。ペンなどで押してもOKです。



大包(だいはう)



劳宮(ろうきゅう) 後谿(こけい)

日本の 四季を食す



～ブルーベリー～

国産ブルーベリーの旬は6~8月。
旬のスーパーフードをお見逃しなく!

低カロリーで栄養満点!

脂肪が少なく低カロリーなのに、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、ミネラル、アントシアニン、食物繊維など、栄養が豊富! 注目のアントシアニン。この目にいいとされる効果が発見されるきっかけとなったのは、第2次世界大戦中。イギリス空軍のブルーベリージャムが大好きなパイロットが、明け方の攻撃で「薄明かりの中でも物がはっきり見えた」と証言したことをきっかけに、研究が開始され、アントシアニンに人間の眼の働きを良くする効果があることがわかったそう。

大粒を選ぶ

ブルーベリーは完熟する過程で、淡い緑色→赤紫色→濃紺という色の変化をたどります。また、大粒の方が熟成しているので、選ぶ際は、色が濃くて大粒で、皮にハリがあるものを選ぶといいですね。

冷凍すると栄養価アップ!

ブルーベリーは野菜室に入れると、1週間程度日持ちします。ですが、保存は冷凍がオススメ。冷凍しても栄養価が変わらないように、皮の細胞が壊れて吸収率が上がるため、さらに栄養価が高くなるんです。冷蔵保存する際は、傷んだ実を取り除いて水洗いし、水分を拭き取ってから保存袋に入れて、冷凍庫へ入れればOK。食す際は、そのまま食べることもできますし、自然解凍なら、常温に30分程度置いておけばOKです。



10分で一品!

かにかまのマヨサラダ

材料(2人分)

玉ねぎ……………1/2個	【A】
かにかま……………3本	マヨネーズ……………大さじ1
	めんつゆ……………小さじ1
	わさび……………適量
	白ごま……………適量

つくり方

- ①玉ねぎを薄切りにして、5分ほど水にさらす。ざるに上げて水気をきる。
- ②ボウルに、【A】を入れて混ぜ合わせる。
- ③かにかまを食べやすく裂いて、ボウルに入れる。
- ④ボウルに玉ねぎを加えて、全体を和えれば完成!