

お客さまから寄せられた四季折々に感じたこと、ガスやガス器具に関する疑問、質問、暮らしの中のちょっとした出来事など、いろいろな情報・話題をご紹介します。ぽけっと倶楽部で採用された方には、ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」(各2合セット)をお届けいたします。掲載を希望されない方はハガキにその旨をお書きください。

お客さまの声

「医食同源」ではいつも美味しそうなメニューが載せてあり参考にしています。キャベツについては特に興味深く参考になる情報をゲットできて嬉しいです!!他の食材も楽しみにしています♪
【岩見沢市上幌向 三野宮さま】

ふと手に取った冊子ですが、とても楽しく拝見し、とても勉強になりました。特に春の掃除の記事がよかったです!早速、水回りの掃除をしてみました。よいご指摘に感謝です!
【札幌市東区 猿橋さま】

昨年の3月からオール電化からオールガスに変更しました。家の中があたたかくなって大満足です。
【石狩市樽川 地藏さま】

毎号「沁みる言葉」を楽しみにしています。何年か前に掲載された石川洋さんの言葉が好きで切り抜いて今もずっと手帳に入れてあります。
【札幌市西区 倉兼さま】

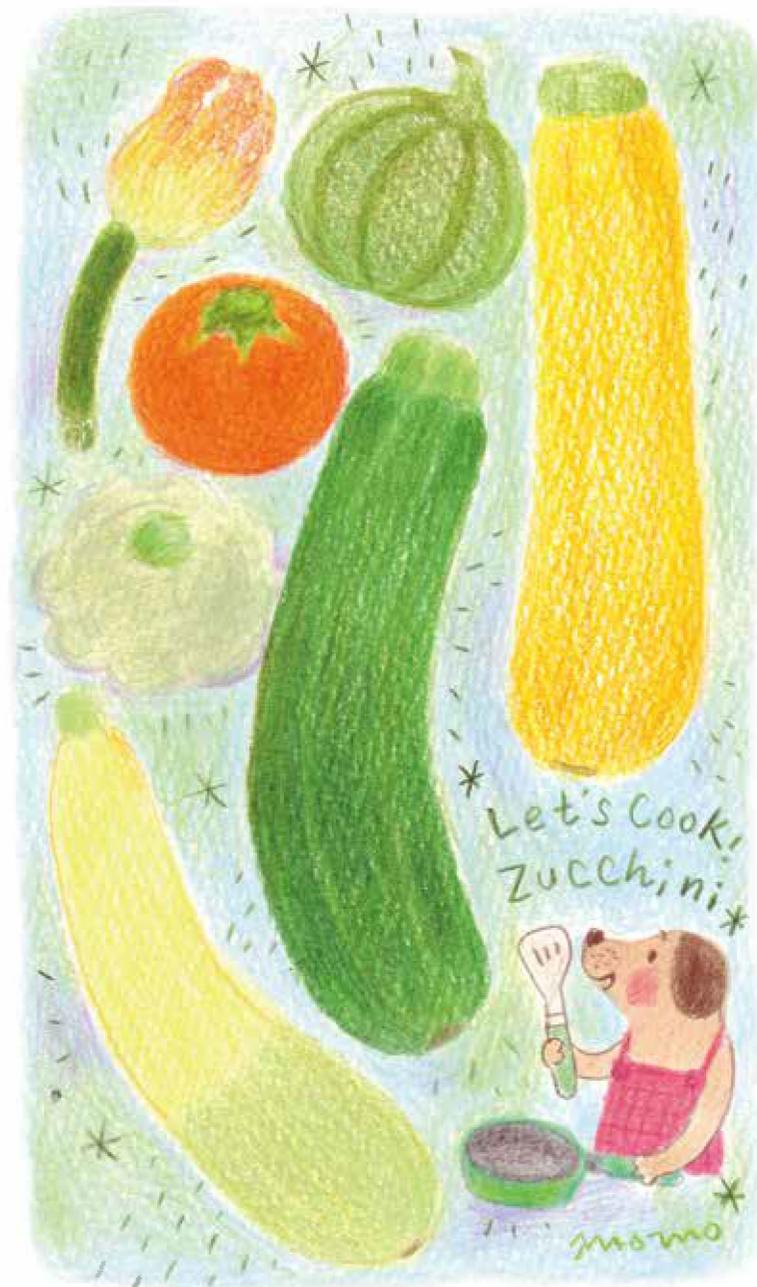
編集部より

『ぽけっと』をご愛読いただきありがとうございます。お客さまの暮らしがより快適になるよう、これからも身近な暮らしのお役立ち情報を発信していきたいと思っております♪

また、弊社ホームページに“ガス育クッキング”ページが新設され、色々な料理レシピを随時更新しております♪是非参考にしてください!!今後、プランケットアプリ会員さま限定で料理動画を配信予定です!お楽しみに☆

ぽけっと

北ガスジェネックス



機器取り替え・ガス工事など施工事例、掲載中です!

↑ここをクリック、もしくはこちらから→



ズッキーニ

zucchini

ズッキーニは元気な夏の応援団！

すっかり夏野菜としてお馴染みになったズッキーニ。その風貌からキュウリの仲間に見えますが、ペポカボチャの一種になります。皮が緑色や黄色、花付きの「花ズッキーニ」などがあり、クセのない淡白な味が特徴。またカリウムを多く含み、塩分を排泄する役割があるため高血圧に効果があります。カボチャより糖質が少なく、抗酸化作用が高いβ-カロテンと免疫力アップに働くビタミンCを多く含んでいます。

β-カロテンは体内でビタミンAに変わり皮膚や喉、鼻などの粘膜を守り、免疫力アップに役立つ栄養素です。

ズッキーニは、元気な夏を応援してくれる野菜と言えますね。



今回の料理レシピは
こちらから



今後、プランケットアプリ会員さま限定で料理動画を配信予定です！お楽しみに☆

今回の料理動画は
こちらから



調理のコツ

- β-カロテンは油と一緒に調理することで吸収力アップ。
- 油と相性がいいので、炒めたり、揚げたりすると味わいや風味がよくなります。
- 煮込み料理に使う時は、一度油で炒めてから煮込むとビタミンCの損失が比較的抑えられます。(例：ラタトゥイユなど)

選び方のコツ

- 皮の色が濃く、光沢があるもの
- ヘタの切り口がみずみずしく、ガクが変色していないもの
- 太すぎず、均一な太さのもの





くらし
しく
楽
Kurashi
Tano
shiku



き起こすという
のが熱中症の症
状です。予防に
はまず、気温や
湿度をこまめに
チェックし、通
気性のよい服装
をよることも、



今年の夏も暑い? 「熱中症」予防のポイント

【**気温・湿度に合わせた対策を**】
近年は北海道でも熱中症の危険が
高まっています。特に、身体が暑さ
に慣れていない初夏などには注意が
必要です。気温・湿度が高く、かつ
風の弱い環境では汗が蒸発しにくく
なります。そのために体温調節が難
しくなり、けいれんや意識障害を引

外出の際には帽子や
日傘、冷却シートな
どの冷却グッズを用
意しましょう。室内
でも、「日光に当たっ
ていないから大丈夫」と暑さを我慢せ
ず、気温の高い時には扇風機やエア
コンで室内を冷やしてください。



【**熱中症予防の要は体調管理**】
暑さに正しく対処することが熱中
症予防の要ですが、普段からの身体
づくりも大切です。夏に限らず、健
康の基本となるのが食事。普段から
バランスの良い食事を心がけ、お腹
の調子を整えておきましょう。
また、喉の渇きを感じなくても、

不足にならないよう
に生活リズムを整え
室内の温度を調節す
るなど、睡眠環境にも
気を使って、ぐっすり
眠って体調を整えて
おけば、熱中症のリス
クも低減します。



汗をかいたらこまめに水分を補給。
その際、塩分や糖質を含むスポーツ
ドリンクなどが効果的です。外出の
際には、こうした飲み物を持ち歩き
ましょう。暑い季節には食事のなか
で適度に塩分を摂取しておくことも
有効です。
食事とともに大切なのが睡眠。寝

ちょっと気になるお店 探訪



伝統製法による
安全・安心で

おいしいベーグル



インテリアデザイナーが
プロデュースしたおしゃれな空間



希少な「キタノカオリ」を中心とする北海道産小麦100%とホシノ天然酵母、オーガニックシュガー、国産塩でつくるベーグルの専門店。有機や無添加の具材を使い、茹でてから焼くという伝統製法により、食感と風味にこだわっています。メニューはベーグル約20種類と5種類のベーグルサンド。同じ恵庭市内にある「珈琲きゃろっと」のスペシャルティコーヒー、フランス紅茶、カリフォルニアワイン、クラフトビールなどベーグルにぴったりのドリンクも揃っています。

ベーグル、ベーグルサンドなどメ
インが選べるランチセット(780
円~)は、フライドポテトサラダ、
ドリンク、プチお茶菓子がついて
男性も満足できるボリューム。
建築家とつくりあげた落ち着いた
インテリアのなかジャズを中心
としたBGMに包まれ、ゆったりと
過ごせます。



トモエベーグル
恵庭市恵み野西2-2-12
TEL.0123-21-9129
<https://tomoebagel.com/>

営業時間 / 10:00 ~ 17:00
定休日 / なし
駐車場 / あり (2台)



COUPON



ベーグル伝統製法
にもつく、安全・
安心・環境配慮型
の食を追求。最高
の食感と小麦の風
味とともに季節に
ちなんだ味わいも
楽しめます。

ベーグル3個以上お買い上げで
「ブレーンベーグル巴(ともえ)」を
1個プレゼント

有効期限 / 2020年7月31日まで

公式アプリ

「2020アプリ大満足キャンペーン」開催中!

詳しくはこちらから



プランケット
メンバーズ

有料会員限定の「ひきかえクーポン」に
ペコママナーが登場しました!お申し込みはこちら



医食同源って?!



漫画:INO

「リンナイフェア2020」開催中止のお知らせ

毎年ご案内させていただいております「リンナイフェア」につきまして、今般の新型コロナウイルスの感染拡大を受け、開催中止となりましたことのお知らせいたします。



2020年5月1日発行(夏号)

発行/北ガスジェネックス 〒007-8733 札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

●コミュニケーションセンター TEL.011-782-5111

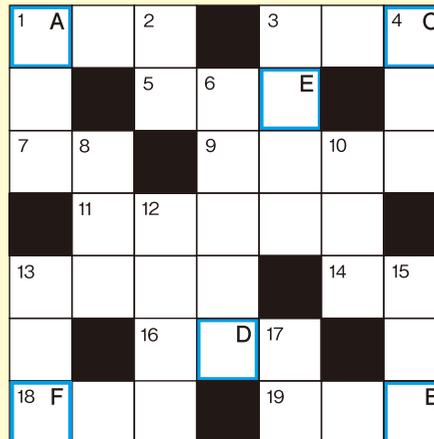
●保安センター TEL.011-783-7724



ミックス
責任ある水産資源を
使用した紙
FSC® C104445

ぽけっと クロスワードクイズ

抽選で30名様にガス炊きで美味しい
北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」
(各2合セット)をプレゼントいたします。



A~Fを並べてできる言葉は何でしょう?

前回の正解は「ソウジリョク」

応募は、はがきかホームページで!

締め切りは
2020年7月31日必着
(はがき応募は当日消印有効)

●はがきで応募

問題の答え、郵便番号、住所、氏名、
電話番号を書いて下記までお送りく
ださい。

〒007-8733

札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

北ガスジェネックス株式会社

アンケート係 行

●Webで応募

2020 夏号

アンケートにご協力ください。

北ガスジェネックス ぽけっとアンケート 検索

[https://www.kg-genex.co.jp/
support/pocket/form/](https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/form/)

タテのカギ

- 1 苺ショート、モンブラン、ガトーショコラ...
- 2 ○○ビール、○○たまご、○○放送
- 3 和製英語で野球の夜間試合のこと
- 4 アジやイワシなどに多い細かい骨
- 6 来年、夏のオリンピック開催予定の都市
- 8 糸状で枝分かれのある海藻。酢の物が定番
- 10 水田などに生息し、水の浄化にも役立つ巻貝
- 12 例えば、継ぎだらけの衣服
- 13 書籍等の小見出しをまとめて整理した索引
- 15 成層圏にあって、有害な紫外線を吸収している層
- 17 いわゆる「弁慶の泣き所」のひとつ

ヨロのカギ

- 1 暑いと開いて汗がふきだす皮膚の穴
- 3 よさこいソーラン祭りで踊り子が手に持つ楽器
- 5 江戸時代の町火消が用いた旗印。漢字で「纏」
- 7 冷やしたり、座ったり、夏の夜に試される内臓
- 9 日向ぼっこで、ついウトウトしたり...
- 11 今号の医食同源の食材
- 13 お経を読むときに脇で叩かれる木製のもの
- 14 土俵に撒いたり、青菜に振りかけたり
- 16 モデル○○○、ビニール○○○、フル○○○
- 18 深作欣二監督の映画「○○○なき戦い」
- 19 すずきのなど夜の歓楽街を彩る電飾看板

クロスワードクイズ:風間直人