

New

ブランケットメンバーズ会員さま限定

## アプリ版クローズワードクイズの配信を開始しました。

アプリより回答の中から抽選で20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。



★今ならさらに「お得なプレゼント」  
詳しくは裏面へ

ANDROID APP ON  
Google play

Download on the  
App Store

## ぽけっと 倶楽部

沁みる言葉 「心が折れそうな時に」

長所を発揮するように努力すれば、  
短所は自然に消滅する。

参考 / 浅沢栄一

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、プレゼントを差し上げます。**

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

『防災時に役立つ手作りグッズ』身近にある物での利用に「なるほど」と早速作ってみました。災害は忘れた頃にやってくると言いますが、できれば役立てずに過ごせたらと願っております。

【札幌市豊平区 内山さま】

ぽけっとは小さい雑誌だけど、細かな所まで工夫して興味のある内容で、毎号読みたいと思わせてくれる内容だと思います。スタッフの努力のたまものですね。これからも楽しみにしています！

【札幌市西区 石田さま】

日頃から防災の日について意識していますが、記事を読んで改めて防災袋の中を確認しようと思いました。

【恵庭市 桜場さま】

#### 編集部より

いつも『ぽけっと』をご愛読いただきありがとうございます。防災の記事について、たくさんのメッセージをいただきありがとうございます。災害が起きたときの備えとして、多くの皆さまに参考にしていただければ幸いです。今後とも『ぽけっと』をよろしく願っています。

2020 WINTER

北の暮らしサポートマガジン

# ぽけっと

北ガスジェネックス



# しょうが

## Ginger

### 冬を元気に過ごす技は “しょうが”にあり！

体を温める食べ物と言えば「しょうが」ですよね。辛味成分の「ジンゲロール」は、加熱や乾燥をすることで「ショウガオール」に変化。いずれも血行を促進し、体を温める作用があります。ジンゲロールは免疫細胞を増やすのを助けるので、免疫力アップにも貢献。ショウガオールは、抗菌作用や老化の原因\*糖化を防ぐ働きがあります。また、胃腸の機能を高める香り成分「ジンギベレン」や「シトロネラル」など、多くの機能成分が含まれているのも特徴。時には生で、時には加熱して、しょうがの持つパワーを存分にいただきましょう！

\*糖化＝糖質とたんぱく質が結びついて変性すること。糖化によって作られる終末糖化産物(AGE:AGES)が老化や病気の原因になると考えられている。

プランケットメンバーズアプリ会員さま限定  
料理動画を配信♪

インストール  
はこちら  
から!!



## ジンジャーサラダ

### 効果的な使い方

- 辛味や香り成分は刻んだり、すりおろすなど細かくするほど作用が高まります。これらの成分は皮の近くに多く含まれているので、煮魚や肉の漬け汁などに使用する際は、皮をむかないで使うといいでしょう。
- 加熱などによってジンゲロールがショウガオールに変わることで、より体を温める働きが増します。

### 選び方のコツ

- 皮に傷がなく、かたくしまったものを選ぶ。
- 光沢があり、ふっくらとした形が良いものを選ぶ。





# くらし 楽しく 楽

Kurashi  
Tano  
shiku



## ちょっと気になるお店 探訪

## 地元の味覚 コーヒー色の美肌の湯と



札幌から車で1時間。温泉ファンに人気の「ユンニの湯」の特徴は、コーヒー色のお湯。角質を落としてくれる炭酸水素泉と塩化物泉のダブル効果で肌がすべすべになることから、「美人の湯(美肌の湯)」と呼ばれ、特に女性に人気となっています。そんな魅力的な温泉とともに、地元・由仁町の季節の野菜や道産食材にこだわったお食事もおすすめ。日帰り入浴はもちろん、露天風呂付き客室など、宿泊施設も整っています。

※ユンニとはアイヌ語で「お湯が湧き出る」と言う意味で、それがユンニの湯の由来です。



男/露天風呂



女/露天風呂

温泉は、朝風呂の時間と通常の時間で入れ替わります。

**ユンニの湯**  
夕張郡由仁町伏見122  
電話 0123(83)3800

ホームページ  
[yunni-spa.com](http://yunni-spa.com)

営業時間/朝風呂5:30~8:00  
通常 10:00~22:00

定休日/年中無休

※11月24日(火)25日(水)は  
定期点検のため休館します

駐車場/有り(200台)



◎レストラン・ゆにごごち

ボリュームたっぷりの道産フィレステーキ  
ミニ丼と蕎麦セット 1,100円(税込み)  
蕎麦は温・冷を選べます。

**ご入浴  
料金** 通常650円を→**600円**  
(1組5名様まで)

\*ほけっとサービスクーポン券切り取り(紙ベース)お渡し、  
もしくは弊社プラットフォームでほけっと該当ページの  
画面提示のどちらかで対応可能。 \*スタンプ押印あり

有効期限/2021年1月31日迄

## 理想の体温を目指す「温活」で、身体の不調を寄せ付けない!

新型コロナウイルス対策として、各所で検温が行われていることもあり、体温を知る機会が増えました。そして、自分の体温は意外と低い、と気づく人も多いようです。一説によると、江戸時代の日本人の平均体温は37度前後であったそうですが、現在は35度代という人も珍しくありません。

体温が低いと、血行が悪くなって免疫力が下がることが加え、不調や太りやすさの原因にもなることがわかっていきます。理想的な体温は36.5度~37度の間と言われており、食事、入浴、睡眠などの改善によって、その状態を目指す「温活」が今、注目されています。

### 温活1「食事」

食事を工夫して、身体の中から温めることが温活の第一歩。旬の食材は季節に合った

た食材でもあり、たとえば冬に取る根菜を温かい料理に仕立てれば、身体もポカポカ温まってきます。生姜やニンニク、ネギなどが冷え性に良いことは知られていますが、ポタージュやけんちん汁など、とろみのある料理なら、より効果的



です。

また、紅茶、烏龍茶、ルイボスティーなど、茶葉を発酵させたお茶も、身体をじんわりと温めてくれます。

### 温活2「入浴」

入浴は血行の促進に効果的です。日本人には熱いお湯が好きという人が



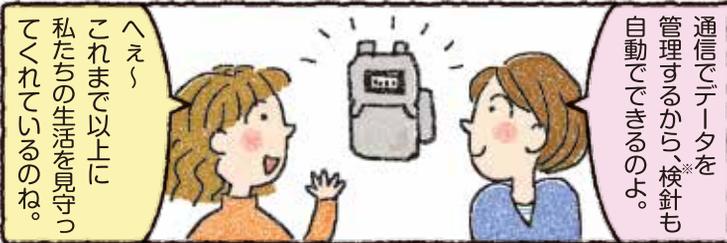
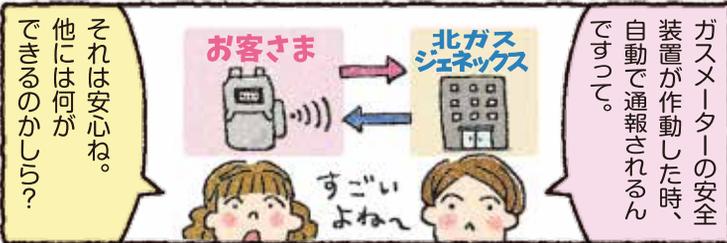
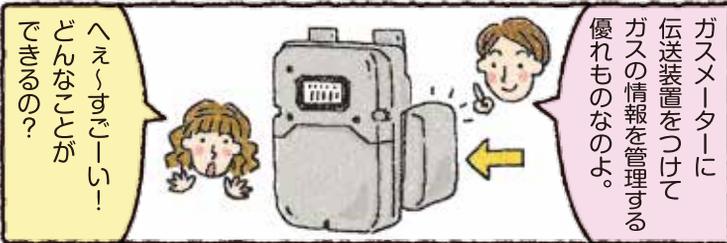
### 温活3「睡眠」

今では片時も手放せないスマホですが、

その光が交感神経優位の状態を作り出し、血行を悪くしてしまうそうです。スマホやパソコンの光を見ないでリラックスメイクする時間をつくり、脳を休ませてから眠りにつくようにしましょう。

なお、足が冷えるという場合は、緩めのレッグウォーマーを。靴下だと足裏に熱がこもり快眠の妨げになりかねません。

※建物屋外にプロパンボンベやガスタンク(バルク貯槽)が設置されているお客さまが対象



※自動検針の開始時期は、後日あらためてお知らせいたします。 漫画:INO

**ブランケットメンバーズご契約者5000件突破!!**



ANDROID APP ON Google play Download on the App Store

Seicomart

今ならアプリを登録すると  
**フライドチキン1個**

アプリ画面をみせて引換えができる!  
ご利用中のお客さまもOK!

**もれなく1個プレゼント!**



2020年11月1日発行(冬号)  
発行/北ガスジェネックス(株) 〒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



## ぽいっと クロスワードクイズ

抽選で10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。

1	A	2			3	4	5
6		B		7			
	8	9	C			10	
11		12		D	13		
14					E		15
					16	17	F
18						19	G

アルファベット順に並べてできる言葉は何でしょう?

●Webで応募

2020 冬号

アンケートにご協力ください。

北ガスジェネックス ぽいっとアンケート

<https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/form/>

●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

締め切りは  
**2021年1月31日必着**

(はがき応募は当日消印有効)

前回の正解は「モシモノソナエ」

### タテのカギ

- 1 着物の上から腰に巻いて固定する幅広の紐
- 2 鷹を産んだり、油揚げをさらったり
- 3 現在の愛媛県、かつての呼び名は
- 4 横切ること ○○○歩道 太平洋○○○
- 5 風邪の予防に、喉をガラガラすること
- 7 心配して心を痛めること
- 9 例えば、失敗した年賀状など
- 11 天皇一家の住まい東宮御所の所在地
- 13 待ち合わせの時間に間に合わないこと
- 15 気体が液体になる様子
- 17 2021年の干支

### ヨコのカギ

- 1 長寿を願って、正月の朝に呑むお酒
- 3 登別温泉などの香り成分
- 6 ビール○○、一升○○、ジャム○○・・・
- 7 今号の医食同源の食材
- 8 美しい景色や街並みを維持する○○○地区
- 10 ○○は小を兼ねる
- 12 台所を英語で言うと
- 14 引越しなどの荷物を一時保管する有料の収納庫
- 16 無色透明で、およそ窒素4：酸素1の混合気体
- 18 雪上を歩きやすくするための履物
- 19 花札では猪や蝶と共に揃えられる動物

クロスワードクイズ: 風間直人

