

医食同源

オクラ

オクラで夏の体力づくり

夏野菜としておなじみになったオクラ。特有のネバナバが人気で、和え物や酢の物、カレーや天ぷらなど多くの料理に利用されています。粘り成分は食物繊維のペクチンなどによるもの。胃を保護しながら血糖値の上昇を緩やかにし、血中コレステロール値の改善にも働いてくれます。

さらに腸の善玉菌を増やして腸内環境を整えるため、免疫力アップにも貢献。抗酸化作用が高いβ-カロテンや動脈硬化の予防に作用する葉酸も多く含まれています。夏の体調管理にうってつけの野菜と言えますね。

| 選び方のコツ |

- 大きいものは育ち過ぎによる苦味が出るため、小ぶりで柔らかく弾力があるものを選ぶ。
- ヘタやガクが黒ずんでいないもの。
- 全体に濃い緑色で、うぶ毛が均一に生えているもの。

| 栄養ポイント |

- 同じネバナバ食材の納豆と合わせると胃の粘膜を保護したり、腸内環境を整える作用がアップします。
- オクラは細かく刻むことでペクチンなどの粘り成分が多く引き出されます。



**ブランケットメンバーズアプリ**

**会員さま限定**

料理動画を配信中♪



お申し込みは、表面QRコードから♪

2021 SUMMER 北の暮らしサポートマガジン

# ぽいっと

北ガスジェネックス



七夕そうめん

# クロスワード クイズ

プレゼント

抽選で「ガス炊きで美味しい  
北海道産特選ブレンド米」

★アプリ版 解答者 20名様  
★ぽけっと版 解答者 5名様



(各2合セット)

## アプリ版限定クイズ

ぽけっと版より上級クイズに挑戦!

※右記の解答フォームは「アプリ版限定クイズ」のみとなります。



ANDROID APP ON  
Google play

Download on the  
App Store

## ぽけっと版

1		2	3	
4	5	D		
6 C			7	8 B
	9	10		
11		A		

アルファベット順に並べてできる  
言葉は何でしょう?

下記Webからご応募ください



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/>

### タテのカギ

- 1 動画を記録すること
- 2 陸から遠く離れた海域
- 3 パソコンではマウスなどのボタンを押してすぐ離すこと
- 5 一度に多くの食材を煮込む、円筒状の深い鍋
- 8 草むらで飛び跳ねる虫 漢字で「飛蝗」
- 10 イソップ童話で「オオカミが来た」と少年が弄した虚言

### ヨコのカギ

- 2 今号の医食同源の食材
- 4 くず粉で作った麺にきな粉や黒蜜をかけた夏のデザート
- 6 宮城県の県鳥で、国内ではカリガネやヒシクイなどが生息
- 7 例えば、野球帽やサンバイザーのひさし
- 9 鍾乳洞などのほら穴
- 11 労働組合の略

締め切りは  
2021年6月30日23:59まで

ぽけっと版・前回の正解は  
「メンエキ」

クロスワードクイズ: 風間直人

# 「くらし楽しく」

「そうめんの歴史」

1200年の歴史を持つそうめんを味わう!  
播州、三輪、小豆島。いずれも著名なそうめんの産地です。順番に兵庫、奈良、香川のブランドで、日本三大そうめんとも呼ばれています。なかでも、播州の揖保乃糸はトップブランドと言えるでしょう。  
今から1200年以上前の奈良時代に、中国で生まれた麺をもとにつくられた「索餅(さくべい)」がそうめんのルーツ、というのが定説です。これは小麦粉と米粉をこねて縄のようにねじり合わせたお菓子でした。今のようなそうめんがつくられるようになったのは鎌倉時代以降で、江戸時代以降に広まっています。

ガスコンロの  
紹介ページは  
こちら



<https://www.kg-genex.co.jp/eshop/glass/>

※ガスコンロには火力を自動調節して吹きこぼれを防ぎながら麺を茹であげる、「麺ゆで機能」のついた製品もご用意します。



## 蕎麦屋 よすけ

手打ち蕎麦と味わい深い器との調和

手打ち・石臼挽のお蕎麦屋さん。そば粉は100%長沼産を使用し、野菜や素材は生産者の顔が見えるご近所物を中心に安全安心な「地産地消」を基本としています。



蕎麦の風味をより楽しんでもらえるようにと、珍しい手打ちが特徴



### 蕎麦屋よのすけ

〒069-1318 夕張郡長沼町西6線北4番地  
TEL.0123-88-3314

Instagram <https://www.instagram.com/yonosukechabe90/>

営業時間/日・月・木 11:00~15:00  
金・土 11:00~15:00  
17:00~20:00

定休日/火・水

駐車場/あり(20台)

## クーポン券

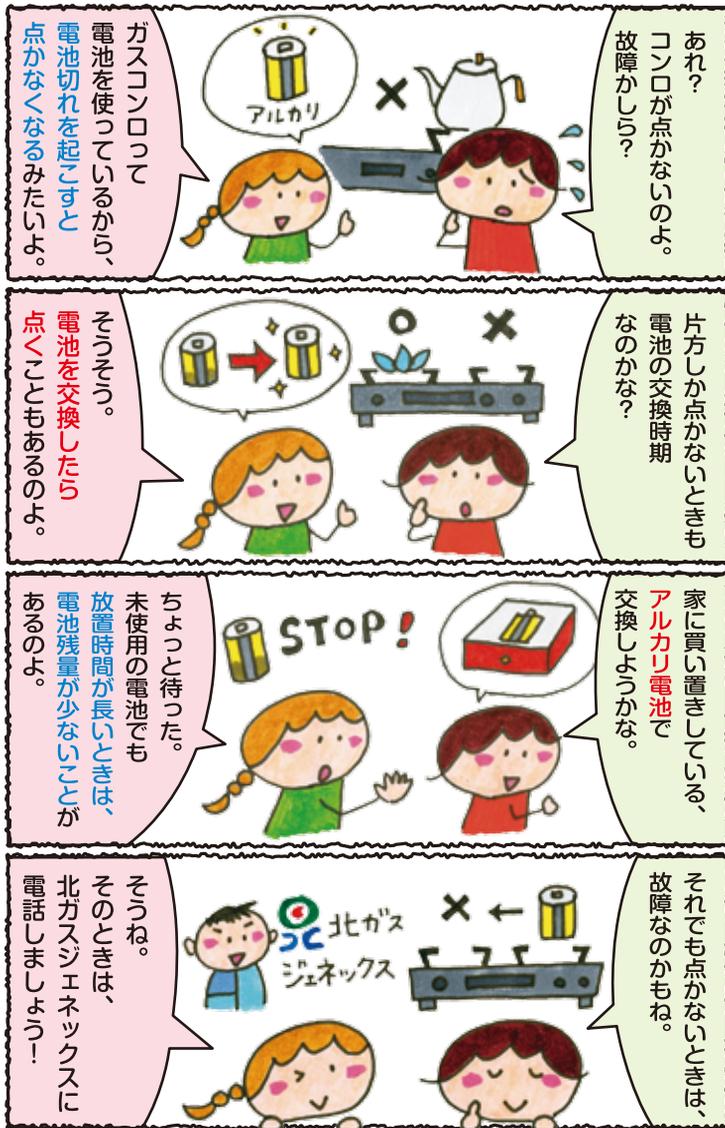
先着12組(1組につき1点まで)さまに  
手作り陶器をプレゼント!

※クーポン使用方法について、「ぽ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アプリでぽけっと該当ページの画面提示どちらから対応可能。(コピー不可)」



有効期限/なくなり次第終了

# あれ？ ガスコンロが点かない!?



※マンガン電池は適していません。アルカリ電池での交換をおすすめします。  
※電池を使用していないビルトインコンロ(100Vタイプ)もございます。  
※修理が必要な場合は、下記のコミュニケーションセンターまでご連絡ください。

2021年5月1日発行(夏号)  
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

ミックス  
責任ある木質資源を  
使用した紙  
FSC  
www.fsc.org  
FSC® C104445

## ぽいっと 倶楽部

沁みる言葉 | 元気をだしたい時に

虹を見たければ、  
ちょっとやさつとの雨は我慢しなくちゃ。  
ドリー・バートン(女優)

### お客さまの声

今号よりお客さまから寄せられたお声はホームページに掲載しております。

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

ご契約者  
7,000件  
突破!!

毎月の使用量や  
料金がすぐわかる

ガス

灯油

電気

アプリで  
らくらく確認!

公式アプリ 無料

インストールは  
こちらから!!



ANDROID APP ON  
Google play

Download on the  
App Store

スマホで  
北ガスの電気  
は申し込みカンタン!

3分

検針票を写真に  
撮って送るだけ!

最大  
今なら5,000円分キャッシュバック!

### Webからのお申し込みについて

お申し込みの際は、北ガスの  
電気申込フォームの(8)ア  
ンケートの回答項目最下部の  
欄の先頭に右記  
の通り 05010  
と入力をお願い  
いたします。



▼北ガスの電気申込フォーム入力画面

(8)アンケート

Q: 北ガスの電気にお申し込みいただいたきっかけは何ですか? (ひと  
 インターネット  
 北ガスからの配布物  
 北ガス営業担当者からの説明  
 知人からのご紹介・その他(下記にご記入ください。)

05010