

医食同源

肉

若々しく健康でいる秘訣は肉にあり!

健康や美容ブームで改めて脚光を浴びている栄養素の中に、たんぱく質があります。たんぱく質は、筋肉や皮膚、毛髪、臓器など体を構成する成分です。免疫物質やホルモンなどの材料にもなります。肉は、体内で合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含む良質なタンパク質で構成されています。それぞれの栄養のポイントを知って、毎日の食事に取り入れてみませんか。

| 栄養のポイント |

■牛肉

貧血や冷え性を予防する「鉄」が多く含まれています。牛肉の鉄は吸収されやすいのが特徴です。免疫力アップに働く「亜鉛」や新陳代謝を促す「ビタミンB群」も多く含まれています。

■豚肉

豚肉に含まれる「ビタミンB1」の量は食品中トップクラスです。糖質をエネルギーに変える時に必要不可欠で、疲労回復や脳と神経を正常に保つ作用があります。

■鶏肉

肉の中でも「ビタミンA」が多く、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。抗酸化作用が高い「カルノシン」や、脂肪肝を予防する「ビタミンB6」も豊富です。

■羊肉

羊肉に多い「カルニチン」は、脂肪燃焼を助けてくれるアミノ酸の一種です。カルニチンは、肉類の中でも羊肉に多く含まれており、体内の脂肪をエネルギーとして効率良く燃焼することができます。

今回の
料理レシピは
こちらから



https://www.kg-genex.co.jp/support/cooking_list/3645/

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、中面QRコードから♪



2021 WINTER

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



ローストビーフ

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 10名様
★ぽけっと版 解答者 3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QRコードは「アプリ版限定クイズ」の解答のみとなります。



ぽけっと版

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

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QRコードからご応募ください



もしくは、下記のWebからご応募ください

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

- 2 一般の自転車や自動車のタイヤ内に入っている気体
- 4 冬は巣穴で冬眠する、北海道に住むクマ
- 6 ホンダラとも呼ばれ、白子がおいしい
- 7 尾崎〇〇〇、水谷〇〇〇、竹野内〇〇〇
- 8 社交ダンスのひとつ

ヨコのカギ

- 1 今号の医食同源の食材
- 3 大雪などで通行が停止状態になること 交通〇〇
- 5 例えば、耳に念仏を唱えられる動物
- 7 安平町早来で全国発送される雪製キャラクター
- 9 ローカルエリアネットワークの略 構内通信網
- 10 ズワイとかタラバとかワタリとか
- 11 夢を食べるとされる伝説の生き物

締め切りは
2021年12月31日23:59まで

ぽけっと版・前回の正解は
「シンマイ」

クロスワードクイズ: 風間直人

「くらし楽しく」

【入浴で身体を芯まで温めるコツ】

北海道でもエアコンが必須になる!?と感じられるほどの猛暑も去り、すっかり冬の気配となりました。朝晩に、冷え込みを感じるようになってと恐しくなるのが温かいお風呂。熱いお湯で「うーん」とうなる心地よさが蘇りますが、**身体を芯まで温めるなら38℃~40℃くらいが適温**です。お湯の温度が高すぎると体温は一瞬上がりますが、その後体温を下げようとする機能が働き、湯冷めしやすく温まりも長続きしません。さらに温浴効果を高めるには入浴剤を使うこともお

温めのお湯+無機塩類系の入浴剤でポカポカに!



すすめです。中でも「無機塩類系」の入浴剤は、炭酸ナトリウムなどが皮膚にベールをつくって保温効果を高めるため、湯冷めしにくくポカポカ感が長続きするのでおすすめです。湯上がりには靴下を履くなどして、ポカポカの身体が冷えないようにしましょう。



北海道の焼肉店では、唯一の特急レーンを使用し、お客さまとの非接触型飲食店として数々のテレビ番組に取り上げられました。



せいざん盛り 4,378円(税込)

クーポン券

スマイルポーク1皿プレゼント!!

ぽけっと「紙クーポン券」切り取り、もしくは弊社プランケットアプリからぽけっと該当ページの画面提示。どちらかで対応可能。※他券との併用およびコピーは不可



特急焼肉せいざん札幌本店

〒064-0923
札幌市中央区南23条西7-1-8 アクロスプラザ南22条
TEL.011-206-8642

ホームページ <https://www.instagram.com/tokkyu.yakiniku/>

営業時間 / 11:00~23:00

定休日 / 年中無休

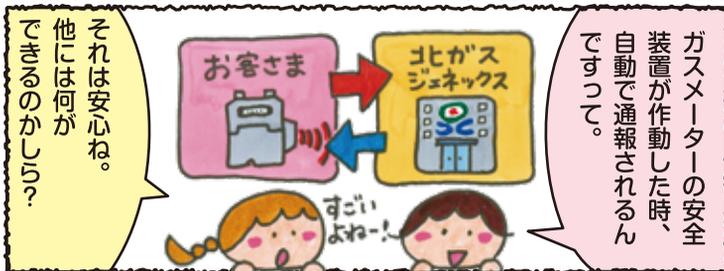
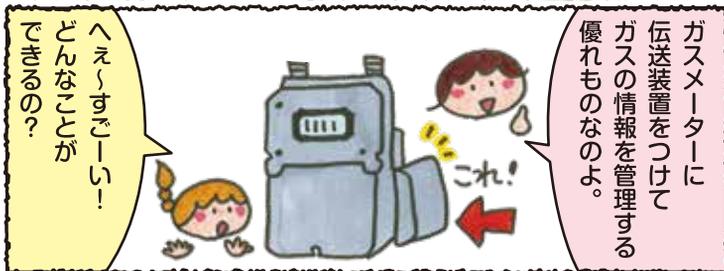
駐車場 / あり

アクセス / 市電幌南小前~徒歩5分



有効期限 / 2021年12月31日まで

Ge⇔netって?



漫画: 四葉ミライ

- Ge⇔net(ジェネット)は順次設置をしております。
- 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となります。

2021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



ぽけっと倶楽部

沁みる言葉 | 夢や志を追いかける時に

人間は負けたら終わりなのではない。辞めたら終わりなのだ。

リチャード・ニクソン

お客様の声

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/

「ぽけっと」冊子からWebへのご案内

北ガスジェネックスでは環境保全を目的とし、「紙を使用しない」サービスに順次切り替えしてまいります。その一環として、2022年4月より一部のお客さまへの検針票廃止及び、「ぽけっと」の冊子版を廃止いたします。

これからも身近な暮らしの情報ツールとして、引き続き**ブランケットアプリ**や**ホームページ**からご覧くださいますよう、お願い申し上げます。

今ならお得な ブランケットアプリ入会キャンペーン実施中

大好評につき 2021 アプリスマイル キャンペーン延長!

12/20日までにアプリ登録すると

新しく登録したお客さまも、今登録中のお客さまも

セイコーマート Seicomart
HOT CHEFの人気メニュー

フライドチキン 1個

アプリ画面を見せて引換えができる

アプリクーポンプレゼント!

※フライドチキンのフレーバー品は対象外になります。



※画像はイメージです。

おトクで便利なアプリ!!登録は無料!!

アプリの詳細
インストールは
こちらから!



GET IT ON Google Play

Download on the App Store