

医食同源

大葉

潤い肌と若さを保つ栄養素がたっぷり!

爽やかな香りが食欲をそそる日本のハーブ、「大葉」。「青じそ」とも呼ばれています。薬味や添え物など料理の名脇役として重宝されていますが、栄養価の高さにいっては主役級です。

| 栄養のポイント |

大葉特有の香り成分「ペリラルデヒド」は、胃を丈夫にする働きや殺菌作用があります。また、抗酸化作用が高い「β-カロテン」の含有量は野菜の中でも群を抜いているため、少量でもしっかり補給できます。「β-カロテン」は、体内に入るとビタミンAに変換され、肌や粘膜の潤いを守る作用があります。

大葉は若々しい肌づくりにオススメの野菜と言えますね。さらにポリフェノールの一種「ロスマリン酸」が含まれ、脳の働きを維持したり、アレルギー症状の緩和に期待されています。

| 選び方のコツ |

葉全体が濃い緑色で、葉先までピンとハリがあり、茎先端や葉に黒ずみのないものが新鮮です。保存する場合は湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋や保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。香りを楽しむ野菜なので、風味が落ちないうちに早めに使い切りましょう。

| 調理のコツ |

大葉の香り成分「ペリラルデヒド」は、刻むことで香りや機能がアップします。「β-カロテン」は油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。魚や肉料理などに合わせたり、炒め物や天ぷらなどに添えてもいいでしょう。

今回の料理レシピはこちらから



https://www.kg-genex.co.jp/support/cooking_list/4200/

プランケットメンバーズアプリ
会員さま限定

料理動画を配信中♪

お申し込みは、中面QRコードから♪



2022 SPRING

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



生春巻きちらしと
スモークサーモンの生春巻き寿司

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。



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

ぽけっと版

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

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

クイズのカギ

- 『春のうららの隅田川〜♪』の曲名
- 初心者に与える概略的説明や入門的指導
- 例えば、そば打ちの際の小麦粉や山芋など
- なだらかで小高い土地
- モノの質量を測定する器具
- バーチャルアイドル歌手、初音〇〇
- 春分の日は昼と〇〇の長さが等しくなる

クイズのカギ

- 目には青葉山ホトトギスから始まる俳句
- 都会から離れた地方
- 肌に直接つける衣類
- 愛媛産や和歌山産が有名な果物
- 4月の誕生石、水晶のこと

締め切りは
2022年3月31日23:59まで

ぽけっと版・前回の正解は
「カマクラ」

クロスワードクイズ: 風間直人

「くらし楽しく」

健康的な生活はよい睡眠から

日本人の睡眠時間は、欧米とくらべて少ない傾向にあり、5人に1人は睡眠の質に問題があると言われています。近年、在宅時間が増える中、夜遅くまでスマートフォンやテレビなどを見るようになり、さらに睡眠時間が短くなったという分析もあります。

睡眠には、体と脳の疲れを取り、傷ついた細胞を修復する役割があるため、慢性的な寝不足が続くと生活習慣病や循環器系の疾患につながり、認知症のリスクが高まる可能性があります。

食事は就寝の3時間前まで、
お風呂は就寝の1時間前まで。

体温が下がることで入眠しやすくなるため、質の良い睡眠を取るためには、食事は就寝の3時間前まで、また、1時間前までにお風呂から上がるようにしましょう。

健康的な生活を送るためには、規則正しい睡眠習慣が大切です。



海鮮丼と焼魚。時々お寿司

お魚食堂



海鮮バラチラシ(上)



サバの塩焼き

毎朝市場で買い付ける、季節の鮮魚や魚介をお手頃な価格でご提供しています。全ての定食にプラス料金でサラダ&お惣菜プフェもつけことができます。

お魚食堂

〒007-0868
札幌市東区伏古8条4丁目1-12
TEL.011-594-8322
Instagram: <https://www.instagram.com/osakanasayokudo/>



営業時間/11:30~14:00・17:00~20:30
定休日/年中無休
駐車場/あり(26台)
アクセス/中央バス東70番元町線
伏古7条3丁目から徒歩4分

クーポン券

海鮮バラチラシ(並)がクーポンご利用で
1,100円(税込)

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

有効期限/2022年3月31日まで

給排気の部分が雪や氷でおおわれていませんか？



漫画：paperikko (パペリッコ / 四葉ミライ)

こまめな除雪で事故防止!

落雪には十分ご注意くださいの上、落雪の恐れがある場合は、下記の**保安センター**までご連絡ください。

2022年2月1日発行(春号)
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 | 人生に迷いを感じた時に

あなたはたった一つの尊い命をもって
この世に生まれた、大切な存在です。

瀬戸内寂聴

お客様の声

お客様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/

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

おいしく! ECOトク!
**アプリスマイル
キャンペーン**



2022年2/28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
HOT CHEFの人気メニュー

Seicomart

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!



「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せよう、お願い申し上げます。