

strawberry

イチゴ

美肌づくり

甘酸っぱい味と愛らしい風貌のイチゴは、大人気のフルーツです。

イチゴと言えばビタミンCの豊富さで有名。コラーゲンの合成を助けたり、鉄の吸収を促してくれます。さらに正常な赤血球づくりに欠かせない葉酸も多いので、ハリのある血色の良い肌づくりの味方になってくれます。

赤い色素成分のアントシアニンは抗酸化作用に優れ、肝機能の強化や目の健康を維持。日常生活にかわいいイチゴを取り入れて、健康に過ごしましょう。

「つぶつぶの部分がイチゴの果実。やわらかくて甘い部分は、果実を守るために発達した花の芯」

選び方のコツ

- ヘタが鮮やかな緑色で先がピンと立っているもの
- 表面にハリとツヤがあるもの
- ヘタの近くまで赤いもの



栄養ワンポイント

- イチゴに含まれているビタミンCや葉酸は、いずれも水溶性で加熱にも弱いビタミン。栄養的には生で食べるのが一番です。
- 水洗いする時は、食べる直前にヘタつきのまま洗うと水っぽくならず、流れ出る栄養素も少量で済みます。



ブランケットメンバーズアプリ 会員さま限定

表紙（おから入りイチゴ白玉団子）
料理動画はこちら♪

インストール
はこちら
から!!



ぽいっと

北ガスジェネックス



おから入りイチゴ白玉団子

クロスワードクイズ

アプリ版

ブランケット
メンバーズ会員さま
限定♪



ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

ぼけっと版

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

タテのカギ

- 札幌の場合、南北線、東西線、東豊線
- サッカー元日本代表、中山雅史選手のニックネーム
- 新しく出た草木の若い芽
- バスケットだと、ダンクやスリーポイントなど
- 恋をすると、相手の「あばた」もこう見える
- 福祉目的などで、金銭や品物を無償提供すること

ヨコのカギ

- 今号の医食同源の食材
- 立派な行為や優れた物事に心動かされること
- 得意とすること
- 睡眠中に見たり、叶えたいと願うもの
- Webページなどでブラウザに情報を保存するための仕組みのひとつ
- 寝具のひとつ 敷きもあれば、掛けもある

抽選で
「ガス炊きで美味しい
北海道産特選ブレンド米」
(各2合セット)

「おりひめ」
「ひこぼし」

プレゼント!!

☆アプリ版 解答者
20名様

☆ぼけっと版 解答者
5名様

下記Webもしくははがきで、
ご応募ください

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

2021 春号

アンケートにご協力ください。

北ガスジェネックス ぼけっとアンケート 検索

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

●はがきで応募

問題の答えとともにお支払いに関する
アンケートのご協力をお願いいたします。

【アンケート】

ご希望のガス・灯油料金のお支払い
方法について、お聞かせください。

- ①リボルビング払い
- ②偶数月(2か月に1回)払い
- ③年2回(ボーナス)払い
- ④定額繰り越し払い(光熱費がかかる冬場の料金を夏に精算する)
- ⑤その他

郵便番号、住所、氏名、電話番号を
明記の上、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4月30日必着**
(はがき応募は当日消印有効)

前回の正解は「オンカツコウカ」

クロスワードクイズ：風間直人



くらし
しく
楽 Kurashi
Tano
shiku



花粉症
対策

花粉との接触を減らす+規則正しい生活を!

関東地方などでは2月
辺りからスギ花粉の飛散
が始まり、北海道も4月に
なるとシラカバ花粉が飛び
始め、アレルギー反応を起
こしやすいくなります。
花粉症を防ぐには、何
よりも花粉になるべく接
しないことが基本。コロ
ナ禍で、一般的になった
マスクの着用もその一つ
で、吸い込む花粉の量を
1/3〜1/6に減らす
ことができるそうです。
外出から戻ったら手洗
い・うがいをし、衣類
に付着した花粉は、洗濯
で洗い流しましょう。さ
らに、ガスの力でスピー

乾太くん
の
ページは
こちら

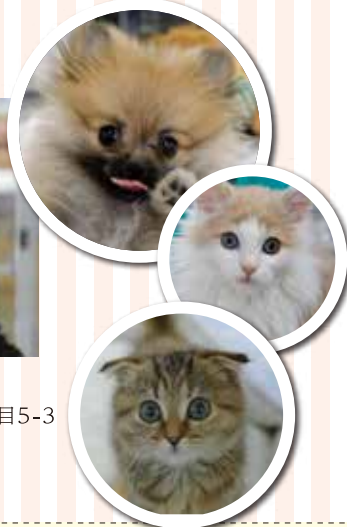


<https://rinnai.jp/lp/kanta/>

また、栄養バランスに
配慮した規則正しい食事、
十分な睡眠、適度な運動
を行って体調を整え、免
疫力を高めておくことも
有効です。
ド乾燥。99%除菌効果の
あるガス衣類乾燥機「乾
太くん」も効果的です。

ペットワールドPROX 西岡店

ペットの総合専門店としてプレミアムフード、療法食がいつでも買える。
ワンちゃんたちのカットの様子を見られる全面ガラス張りのトリミング
サロン。常時30頭以上のワンちゃん、
ネコちゃんやさらに、うさぎ、デグー、
チンチラ、鳥などがお出迎え。



ペットワールドPROX 西岡店
〒062-0033 札幌市豊平区西岡3条5丁目5-3
TEL.011-351-9033
営業時間 11:00 ~ 20:00
定休日/年中無休

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



<https://joyful-ak.com>

クーポン

犬、猫、小動物の「おやつ」を1つプレゼント。
ぼけっとサービスクーポン券を
切り取り(紙ベース)お渡しください。
*他券との併用およびコピーは不可

有効期限/2021年4月30日

炎が赤いのはなぜ?



漫画：四葉ミレイ

※なべ底にすすが付いている場合は不完全燃焼の可能性があります。直ちにガスコンロの使用を中止し下記の**保安センター**までご連絡ください。

2021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 「心が折れそうな時に」
ベストを尽くして失敗したら、
ベストを尽くしたってことさ
スティーブ・ジョブズ (アップル創業者)

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その旨をお知らせ下さい。

お客さまの声

ぽけっとには役立つ情報がたくさん。クロスワードクイズも楽しみです。これからも楽しませてください。Webの応募も嬉しい。

【札幌市南区 能登さま】

安全を「見守る」システム「ジェネット」の4コマ漫画が良くわかり参考になりました。

【札幌市西区 澤田さま】

ぽけっと毎号楽しみにしています。クロスワードクイズは頭の体操になり、医食同源はためになります。

【札幌市手稲区 山崎さま】

クロスワードクイズ楽しかったです！小学生の息子と一緒に解きました♪

【北広島市 大釜さま】

編集部より

いつもたくさんのお声をありがとうございます。新たにアプリ版クロスワードクイズの配信を開始し、大変ご好評いただき、編集部一同とても嬉しく思っております。今後もガス・灯油の「ためになる」情報などを配信いたします☆お楽しみに♪

ご契約者
6,000件
突破!!

アプリで便利
ガス・灯油料金の確認ができます。
料理動画も配信中。

地域とお客さまを“ホッ”とつみこむ
社会貢献型同利サービス

インストールはこちらから!!

ブランケット
メンバーズ

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

