

ASPARAGAS

あすばらがす

ガスと楽しむお料理の楽しみ

2022
SPRING

春号
Vol.73

たいせつな「健康」について
すこし考えてみませんか？

CONTENTS

1 たいせつな「健康」について
すこし考えてみませんか？

3 料理教室のご案内

5 いつもの暮らしを無理なくちょこっと
変えるだけ！ガス代節約ワザ

7 寝たのに疲れがとれないと感じたら
見直そう！睡眠と入浴

9 読者アンケート&プレゼント



岡山ガス



この「あすばらがす」は1月・4月・7月・10月の検針時にお届けします。



岡山ガスのWeb会員で

お得がいっぱい！



おトク1

入会金・年会費無料

おトク2

OGポイントの
取得・利用ができる！

ガス料金100円につき1ポイントに。
料金支払いにも使えるんです！

おトク3

会員限定メルマガで
お得な特典をご提供！

★ OGポイントゲットのチャンス！
ハズレなし「ガラボンくじ」

おトク4

暮らしを豊かに彩る
お役立ち情報が届く！

メルマガ会員さま限定で
お得なクーポン配布も？！



Web会員に登録済みだけど、メルマガが届いていない方は /

① サイトからログイン (<https://www.ogpoint-okagas.jp/>)



② 会員情報 をクリック

③ 「メールマガジンを受け取る」 をクリック

変更完了！

メルマガで
おトク情報
ゲットしなくちゃ
もったいない！

まだ入会していない方！ 新規Web会員登録で

200ポイント
プレゼント！

岡山ガスHPにて！

OGポイント 検索

<https://www.ogpoint-okagas.jp/>



OGポイントを取得・利用するにはWeb会員になる必要があります。

Web会員登録の条件

岡山ガスグループと契約し、家庭用として都市ガス・プロパンガスをご使用されているお客さまが対象です。●ガス料金のお支払いが口座振替・クレジットカード払いのお客さま●当社との連絡手段として、確実に疎通できる電子メールアドレスを提供し、当社からの電子メール (@ogpoint-okagas.jp) 等の配信を許諾するお客さま

お問い合わせ 086-272-3111

営業時間／9:00～17:00(平日)

※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。

4月7日は「世界保健デー(World Health Day)」

たいせつな「健康」について

すこし考えてみませんか？

毎年4月7日は、世界保健機関(WHO)が設立された記念日「世界保健デー」です。
長く続く外出自粛やテレワークなどで、運動不足・食生活の偏りなど気になっていませんか？
自分やご家族、友人、身近な人々の「健康」を見直してみましょう。

✓ こころの健康チェック

- ☐ 気分が沈む、憂うつ、元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに不安な気持ちになる
- ☐ 何度も確かめないと気がすまない
- ☐ 食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝つけない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める



特に4月は、異動や進学、就職、引越といった環境の変化によって、体と心に負担がかかりやすい時期です。誰にでも起こる「こころの不調・SOS」に気づいたらゆっくり休息を。もしも、左記のような症状が続くときは、こころの不調を診てくれる医療機関に相談してみることもお勧めします。身近な人に、その人らしくない状態の変化が続く場合は、体調などを聞いてみましょう。

—— 春はこころの健康チェックも肝心！ ——

健康をサポート！

「スーパーフード」で効果的な栄養補給を

「スーパーフード」とは、一般的な食品より栄養価が高く、栄養バランスにも優れた植物由来の食品のこと。不足しがちなビタミン、ミネラル、アミノ酸などをバランス良く含み、抗酸化や免疫力増強に役立つとされ、優れた食品として世界中で注目されています。



ビタミンCの王様、美肌効果だけでなく風邪予防にも

イチゴ

ビタミンC、アントシアニンなど



「アスパラギン酸」は疲労回復やスタミナアップに！

アスパラガス

アスパラギン酸、ビタミンA・C・Eなど



小腹がすいた時の間食にオススメ！

アーモンド

ビタミンE



「食べる輸血」という愛称も！

ビーツ

ポリフェノール、鉄分、ビタミンEなど



ジュースや果実酢なら取り入れやすい

ざくろ

ビタミンC、ポリフェノール



日本の発酵食品にも注目！

納豆

ナットウキナーゼ、インフラボンなど



「クレオパトラの愛した果実」との愛称も

デーツ

食物繊維、ミネラル

✓ 運動不足チェック

- ☐ 家でじっとしている時間が増えた
- ☐ 座ったままの姿勢で何時間も過ごすことがある
- ☐ 体を動かすことがおっくう
- ☐ 寝起きから動き出すまでに時間がかかる
- ☐ 少しの距離でも歩くとイヤになる
- ☐ 最近、おなかまわりが太ってきた
- ☐ 同年代の同性と比べて歩くのが遅い

運動は免疫力を高め、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などの発症リスクを下げる言われているとされています。運動の強度や時間も大切ですが、まずは体を動かす習慣作りをお勧めします。エクササイズ動画を見て体を動かす、ゲームを活用する、気持ちの良い時間に散歩に出かけるなど、まずは「気分転換」に運動を取り入れてみませんか。自分のタイプに合った運動を見つかるのも楽しいですよ。
※発熱、せきなど風邪の症状がある場合や体調不良を感じた場合は運動を控えて安静にしましょう。

運動不足を感じたら /

暮らしの中でちょこっとトレーニング

家事の合間につま先立ち！

家事の負担を少しあげれば、下半身トレーニングにだってなるんです。キッチンで時折、つま先立ちをすると、ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。



買い物には大股早歩きで！

筋肉の7割は下半身にあります。背筋を伸ばして、いつもより大股で早歩きを心がけるだけで、下半身の程よい負担に。ヒジを軽く後ろにふるとより良い運動に！



あすぱらがす料理教室

状況により延期または中止になる

開催時間／10:00～13:00
場所／岡山市北区下石井2-2-5
ニッセイ岡山スクエア1F

※お申込はお一人さま2コースまでとさせていただきます。※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。※対象者は16歳以上※各料理教室の開催状況につきましては、ホームページでご確認ください。

申込締切／5月31日(火)

場合がございます。ご了承ください。

各コースのお申込はコチラから



アスパラガス 086-223-5195
[営業時間]9:00～18:00 [休館日]水曜日・お盆・年末年始

オリジナルレシピや料理教室の最新情報を配信中!
@og_asparagas



あすぱらがす料理教室ってどんなところ?

YouTube にて公開中!
岡山ガスchannel



焼きたてパンで幸せ時間 基礎編

全3回 LESSON

会員価格 5,000円(税込)
(一般価格/6,000円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	7/1	8/5	9/2
土曜コース	7/2	8/6	9/3

焼きたてパンで幸せ時間 応用編

全3回 LESSON

会員価格 6,000円(税込)
(一般価格/7,000円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
日曜コース	7/10	8/28	9/11
火曜コース	7/12	8/30	9/13

毎日の健康のための料理

全6回 LESSON

会員価格 13,500円(税込)
(一般価格/15,000円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	7/4	7/11	8/1	8/22	9/5	9/12
木曜コース	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15

やさいソムリエと作るやさいのおかず

全3回 LESSON

会員価格 10,500円(税込)
(一般価格/12,000円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
火曜コース	7/26	8/23	9/27

手作りケーキでSWEET TIME♪

全3回 LESSON

会員価格 7,400円(税込)
(一般価格/8,400円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	7/29	8/26	9/30

ワンディレッション
1day Lesson
開催時間／10:00～13:00
はじめての方にもぴったり!
好きな料理にチャレンジできる1回限りのレッスン

おやま農業女子コラボ☆
初夏の彩りヘルシーフルーツLunch

5/8 日

●申込締切:4/24(日)

価格 2,500円(税込)
定員:12名

楽しむ親子のパンレッスン♪

5/21 土

●申込締切:5/7(土)

価格 2,500円(税込)
定員:9組18名
対象は小学生以上の
お子さまとその保護者さま

食べ物で身体を作る☆
塩麹醤油粕づくり

5/28 土

●申込締切:5/14(土)

価格 2,500円(税込)
定員:12名

〈新型コロナウイルス感染拡大防止対策について〉感染予防のために次の対策を講じます。◆スタッフの健康管理/毎日の検温、定期的な手洗いと消毒の徹底。予防対策として料理教室テーブルに飛沫防止対策用アクリルボードを設置。当面の間、ご来館のお客さまとの適切な距離を保ちながら対応いたしますが、ご利用の際はお気軽に声をかけください

会員価格は、現在ご自宅で岡山ガスグループ(岡山ガス・岡山ガスエネルギー)をご利用いただいて

てマスクを着用し、ご対応させていただく場合がございます。◆エントランスに消毒液、館内には空気清浄機設置◆館内に光触媒コーティングを実施◆受付カウンターや、料理。〈お客さまへお願い〉◎体調がすぐれない場合や発熱のある場合などは、ご来館をお控えください。◎ご来館にあたりましては、マスクを着用ください。

いるお客さまに適用されます。さらにWeb会員のお客さまは岡ガスクーポンのご利用ができます。

その暮らし方に

隠れたムダがないですか？

いつもの暮らしを無理なく
ちょこっと変えるだけ！

ガス

お風呂のガス代は、家族「おまとめ入浴」で節約すべし！



年間約2,070円の
節約に！

45℃の湯を流す時間を1分
間短縮した場合

シャワーは1分間に約12リットルものお湯が出ています。シャワーを不必要に流せば、ムダが流れっぱなし状態！



シャワーをだす時間を
1日1分短くするだけで◎



追いだし回数を
1回少なくして年間
約6,190円の節約に！

2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い
焚きする場合(1回/日)



追いだきをしない！

出来るだけ入浴の間隔を空けないなど工夫して、お風呂の追いだきはできるだけしないようにしましょう。浴槽にはかならずフタを！



家族が4人以上なら、
浴槽で体をあたためよう。

家族4人が4分ずつ
シャワーを使うと、
浴槽1杯分とほぼ同
じに。一人暮らしなら
シャワー、人数が多
い場合はお湯を張っ
たほうがお得！



2021.8月号 読者アンケートにお答え！
あすばらがす

代節約

ワザ！

キッチンのガス代は、火加減を味方につけて節約すべし！



食器洗いは低温設定で！



年間約1,430円の
節約に！

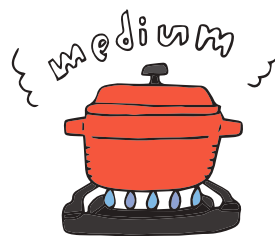
65ℓの水道水(水温20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いをした場合(使用期間:冷房期間を除く253日)

食器を洗うときの給湯器の温度をいつもの40℃から38℃設定にするだけで節約に！
長時間お湯を使わない時は、リモコンの電源をオフにするのも良いでしょう。待機電力を使わないだけでなく、不用意にお湯が出ないから、ガス代のムダ防止に！

光熱費の節約ってガマンすることばかり？いいえ、そんなことはありません。もしかするとあなたの暮らしの中にも潜んでいるかもしれないムダなエネルギー使い！これがガス代節約の力ギなのです。いつもの暮らしをほんの少し変えるだけで、節約できちゃいます。



炎がなべ底からはみ出さないように調節！



年間約390円の
節約に！

水1L(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(1日3回)

底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要に。火にかける前にならずチエック！コンロに点火するのは、鍋やかんをのせてから。



鍋の水滴をふき取ってから、コンロに。

さらに
節約

毎日のガス代の
支払いをポイントへ還元!!

ご存知ですか？岡山ガスのおトクなポイントサービス「OGポイント」。毎月のガスのご利用でポイントがたまります。ガス料金のお支払いにもご使用できます！

お申し込みは
岡山ガスHPにて！

OGポイント 検索

<https://www.ogpoint-okagas.jp/>



なぜ!?

寝たのに疲れがとれない!

と感じたら

見直そう!

睡眠と入浴

睡眠に大切なのは時間だけじゃない!
その疲れをとるために睡眠の「質」を見直してみて

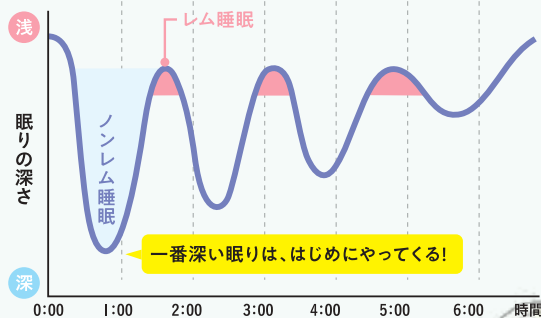
「スッキリと目覚められない」「睡眠時間をしっかりとったのに…」それは睡眠の「質」が悪いのかも。睡眠にとって必要なのは、長さではないのです。では、「質」の良い睡眠とはどのようなものなのでしょう?

睡眠中は、「レム睡眠」と呼ばれる身体を休める眠りと、「ノンレム睡眠」と呼ばれる脳を休める眠りを約90分程度の周期で繰り返しています。寝始めに深い眠りがやってきて、徐々に眠りが浅くなっていく睡眠パ

ターンが質の良い睡眠と考えられています。いかに寝始めに深い眠りを得ることができるかが疲労回復のカギなのです!

「質」の良い睡眠には、毎日の入浴も深く関わっています。入浴は心も体もリラックスするだけでなく、体の中の血の巡りもよくしてくれます。タイミングや温度など、入浴法も工夫すれば、睡眠の「質」も高められます。毎日の睡眠と入浴を味方につけて、不調改善に役立てましょう。

質の良い睡眠のイメージ



睡眠のために最適な入浴のタイミングは?

私たちの体は、夜になると体温が下がり始め、それに伴い眠気がやってきます。就寝時には体温を下げるのが必須。就寝の1〜2時間前までに入浴を済ませると、お風呂で上昇した体温が一気にながり始めるので、そのタイミングで寝ると気持ちよく眠りに入ることができます。個人差があるので、自分のベストタイミングを見つけてみてください。大切なのは、寝る前に体をリラックスモードにすること。入浴をリラックスス

何℃のお湯に
何分が目安なの?

お風呂の温度の「ぬるめ」と「熱め」の境目は40℃! 夜ぐっすり眠るためには、40℃以下のお湯に肩までつかるのがおすすめです。体が芯から温まり、血液の流れがスムーズに。また、お湯の浮力が、筋肉や関節の緊張をほぐしてくれます。理想の入浴時間は、10分〜15分。途中で体を洗ったりしながらでも大丈夫。自分のペースで試してみてください。

「半身浴」って本当に
体にいいの?

半身浴は、リラックスにぴったり。全身浴と比べて肺や心臓への負荷が少なく、長時間お湯につかっていられます。しかし実際には、上半身が冷えてしまう…と感じることも。その場合は、冷えを感じないように浴室暖房乾燥機を使いましょう。「暖房」機能で浴室内をあらかじめ温めておけば半身浴も快適。また、「ミスト」機能付きなら、半身浴中の肌の乾燥を防ぎます。夏には「涼風」でのぼせを防止することもできますね。

PRESENT!

P.9のアンケートにお答えいただいた方から抽選でお好きな商品をプレゼント!

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
6月上旬発送予定。

[10名様]

A



クリオロ 幻のチーズケーキ

チーズの味はしっかりしているのに、ふわっと口のなかでとろけるおいしさが自慢の「幻のチーズケーキ」。年間10万本以上売れる極上スイーツ!

B



ハニーショコラサンド

卵不使用・乳製品不使用・グルテンフリー。3つのフリーを兼ね備えているので、アレルギーの方でも楽しんでいただけます。

※画像はイメージです。

お知らせ



岡山ガスの新サービス「安心パック」はお求めやすい料金で信頼の機器をご提供。24時間365日、みなさまの大切な命や財産を守るお手伝いをいたします!

※旧リース料金で都市ガス警報器をご利用中のお客さまも、2022年1月より低価格の安心パック料金に改訂されています(特に手続きは必要ございません)。

で、始めませんか?
命と住まいの確かな見守り!

取り扱い商品



最後までお読みくださり、ありがとうございました。あすばらがす春号はいかがでしたか?
より良い誌面づくりを目指して、みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています!

応募締切

5月18日(水)
消印有効

Webの場合は
当日の23:59まで。

Q1

あすばらがす春号の印象はいかがですか?

1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q2

Q1でお答えいただいた理由をお聞かせください。

()

Q3

知りたい・聞きたい情報をお聞かせください。(複数回答可)

()

アンケート&プレゼントの応募方法はこちら

お申し込みはガス契約者のご家族ならOK!



カンタン! Webで応募

①右記のQRコード、または下記よりサイトへアクセス。

岡山ガスI5298 検索



②「Web応募はこちら」のボタンをクリックして、「読者アンケートフォーム」へ。



ボタンをクリックし
アンケートフォームへ

③読者アンケートフォームから、プレゼント商品を選択および必要事項を記入、アンケートに回答いただき、ご応募ください。



ハガキで応募

郵便ハガキに上記必要事項を記入し、63円切手を貼って投函してください。

63	郵便はがき 703-8285	(1) 郵便番号 (2) 住所 (3) 名前(ふりがな) (4) 年齢 (5) 電話番号 (6) ご希望のプレゼント A or B
岡山市中区桜橋2-1-1 岡山ガス(株) あすばらがす春号 読者プレゼント係		アンケートへのご回答 Q1.の回答() Q2.の回答 Q3.の回答

※1世帯、1口までの応募とさせていただきます。※応募ハガキとWebの応募が重複した場合も1口とさせていただきます。※インターネット接続料および通信料、応募ハガキの郵便切手料金はお客さまのご負担になります。※商品の交換・換金・返品、および当選権利の譲渡等はできません。★ご記入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報、およびアンケートの回答項目は、今後の誌面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。なお、統計処理およびプレゼント発送作業に際し、業務を代行する者にご記入いただいた個人情報を、集計、発送目的を限度として提供することがあることをあらかじめご了承ください。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です