メールマガジン

お客さま

いつも岡山ガスエネルギーをご愛顧いただきありがとうございます。

冬本番を迎え、寒さが厳しくなってきました。外に出るのがつらい…という方も多いのではないでしょうか。体調管理に注意しながら、温かくお過ごしくださいね。

さて、今回のメールマガジンでは、**「簡単ツボ押し」**の後編をお届けします！
手の冷えに効果的なツボをご紹介するので、ぜひチェックしてみてください。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる**「ガラポンくじ」**もあります。
ぜひ最後までお楽しみください！

INDEX

▼特集（1月号後編）
(1)外出中にもおすすめ！ 手の簡単ツボ押し
▼お知らせ
(2)おうちde居酒屋
▼お楽しみ
(3)ガラポンくじ

(1)外出中にもおすすめ！ 手の簡単ツボ押し

1月20日は暦の上では「大寒」。厳しい冬の寒さのなか、手足の冷えに悩ま

されている人も多いかもしれません。病院に通うほどのことでもないし…と思いがちかもしれませんが、昔から**“冷えは万病のもと”**ともいわれます。

身体が冷えてしまうと、免疫力が低下して体調を崩しやすくなるため、日頃から体を温めるように心がけたいもの。

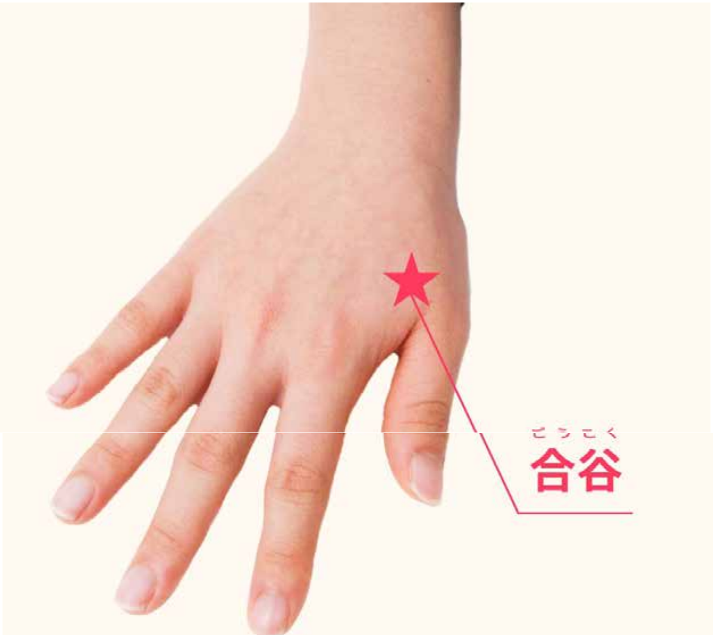
そこで今回は、**手の冷え解消に効果的なツボ**をご紹介しましょう。

■手の冷え防止には、ツボ「合谷（ごうこく）」を刺激！

手の冷えがつらい人に覚えてもらいたいツボは、新陳代謝に作用する**「合谷（ごうこく）」**です。

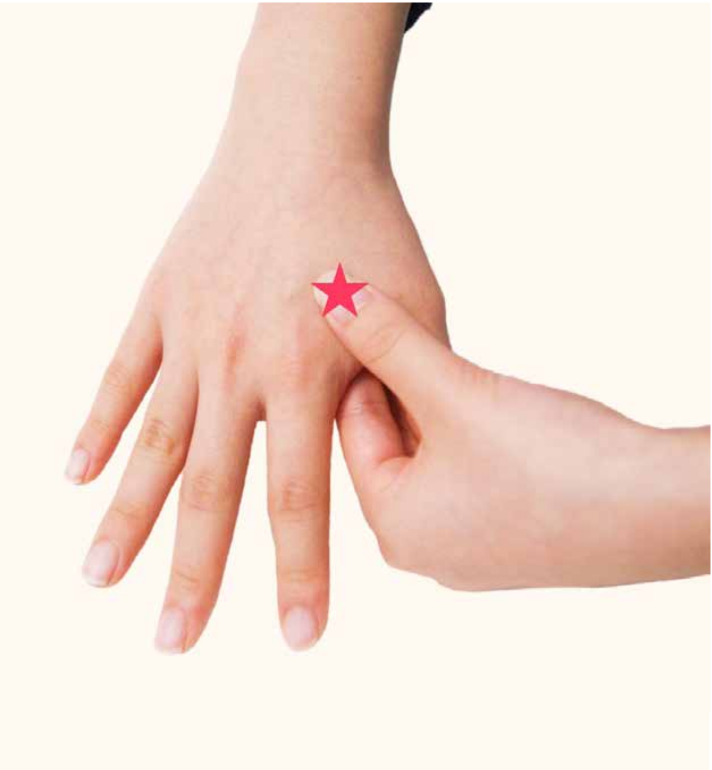
手の冷えの解消が期待できるほか、血行が促されることで肩こりにも効果的。そのうえ、シミやシワ、目の下のクマなど、肌のエイジングが気になる人にもおすすめのツボです。

家事やデスクワークの合間でもさっと押しやすい場所にあるので、ぜひ試してみてくださいね。



<ツボの探し方>

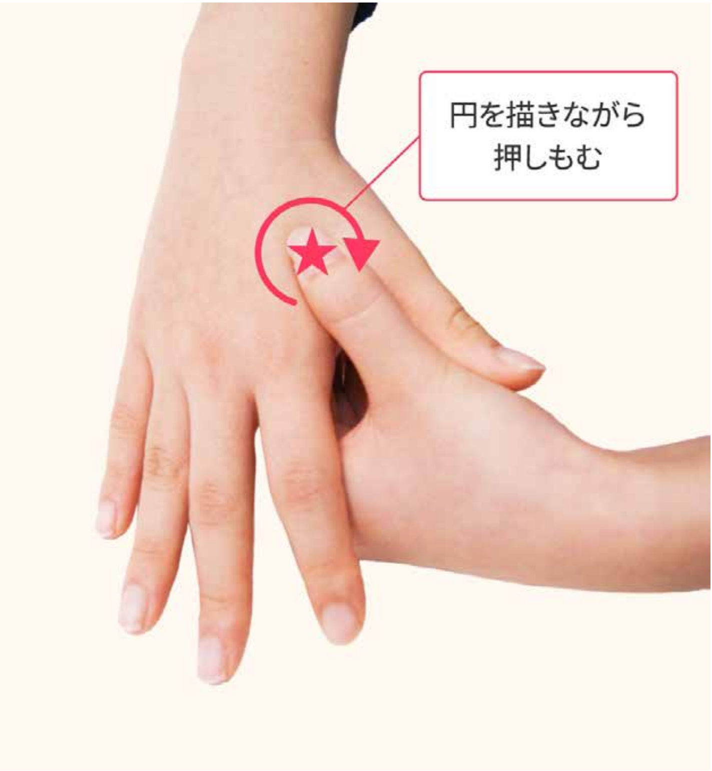
1．手の甲側の親指と人さし指の間に、反対側の親指を差し込み、自然に止まる所を探す。
2．１から人さし指側の骨を押した時にほどよい痛みを感じるところが「合谷」。



<ツボの押し方>

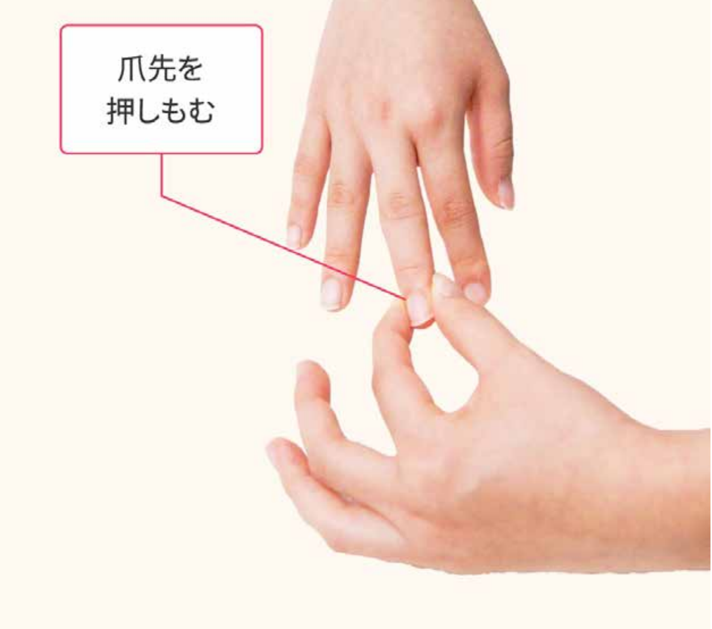
1．手の甲を上にした状態で、反対の手の親指でツボをとらえる。手のひら側に人さし指を当ててはさむ。
2．親指で円を描きながら約30秒～１分間押す。

3. 反対の手も同じように行う。


円を描きながら
押しもむ

■ツボ押しにプラス！ 冷え解消テクニック
指先まで早く温めるには、爪先をもむのが効果的です。爪の生え際の両脇を反対側の指でとらえて、約10秒ずつ押しもみましょう。

５本とも同じように行うと末端まで血液の循環がスムーズになり、指先がポカポカしてきますよ。



そのほか手首に使い捨てカイロを当てたり、ハンドウォーマーを着用したりすると、手指のぬくもりをキープできます。

外出先で手がかじかんで字が書けない…といった時にぜひお試しくださいね。

手の冷えは、脳の疲れや免疫力低下にもつながるといわれています。

今日ご紹介したツボ「合谷」は、電車やバスに乗っている時や、デスクワークの合間にも簡単に押せるので、ちょっとしたすき間時間を見つけたらぜひ実践してくださいね。

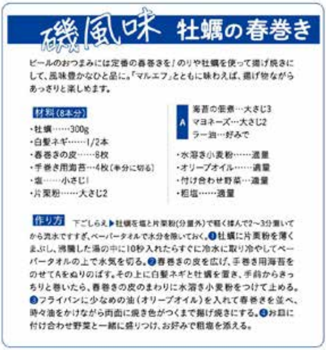
＜取材協力＞
鍼メディカルうちだ 院長 内田 輝和先生
岡山市北区本町5-20 高島屋東館3F
086-232-6110

(2)おうちde居酒屋

タウン情報誌おかやま「2022年1月号」**”おうちde居酒屋”**掲載中！

アサヒビールから新発売されたコクとキレのあるうまみが魅力の**「マルエフ」**に合う地産地消の料理を、おうちで作ってみませんか？

冷えたビールに
磯風味広がる春巻きを！
アサヒ生ビール



磯風味　牡蠣の春巻き

ビールのおつまみには定番の春巻きを！のりや牡蠣を使って揚げ焼きにして、風味豊かなひと品に。「マルエフ」とともに味わえば、揚げ物ながらあっさりと楽しめます。

材料（8本分）

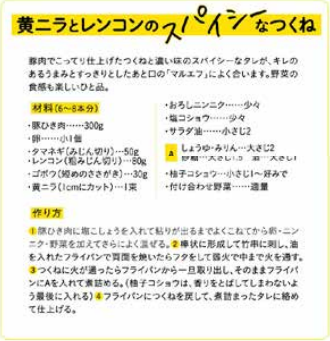
- 牡蠣……300g
- 白髪ネギ……1/2本
- 春巻きの皮……8枚
- 手巻き用海苔…4枚（半分に切る）
- 塩……小さじ1
- 片栗粉……大さじ2

A
海苔の佃煮…大さじ3
マヨネーズ…大さじ2
ラー油…好みで

- 水溶き小麦粉……適量
- オリーブオイル……適量
- 付け合わせ野菜…適量
- 粗塩……適量

作り方　下ごしらえ▶牡蠣を塩と片栗粉(分量外)で軽く揉んで2～3分置いてから流水ですすぎ、ペーパータオルで水分を除いておく。①牡蠣に片栗粉を薄くまぶし、沸騰した湯の中に10秒入れたらすぐに冷水に取り冷やしてペーパータオルの上で水気を切る。②春巻きの皮を広げ、手巻き用海苔をのせてAをぬりのばす。その上に白髪ネギと牡蠣を置き、手前からきっちりと巻いたら、春巻きの皮のまわりに水溶き小麦粉をつけて止める。③フライパンに少なめの油（オリーブオイル）を入れて春巻きを並べ、時々油をかけながら両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。④お皿に付け合わせ野菜と一緒に盛りつけ、お好みで粗塩を添える。

豚肉のコクにピリ辛ダレ
ビールと相性抜群！
アサヒ生ビール



黄ニラとレンコンのスパイシーなつくね

豚肉でこってり仕上げたつくねと濃い味のスパイシーなタレが、キレのあるうまみとすっきりとしたあと口の「マルエフ」によく合います。野菜の食感も楽しいひと品。

材料（6～8本分）

- 豚ひき肉……300g
- 卵……小1個
- タマネギ（みじん切り）…50g
- レンコン（粗みじん切り）…80g
- ゴボウ（短めのささがき）…30g
- 黄ニラ（1cmにカット）…1束
- おろしニンニク……少々
- 塩コショウ……少々
- サラダ油……小さじ2

A
しょうゆ・みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1.5　酒…大さじ1

- 柚子コショウ…小さじ1～好みで
- 付け合わせ野菜……適量

作り方

①豚ひき肉に塩こしょうを入れて粘りが出るまでよくこねてから卵・ニンニク・野菜を加えてさらによく混ぜる。②棒状に形成して竹串に刺し、油を入れたフライパンで両面を焼いたらフタをして弱火で中まで火を通す。③つくねに火が通ったらフライパンから一旦取り出し、そのままフライパンにAを入れて煮詰める。（柚子コショウは、香りをとばしてしまわないよう最後に入れる）④フライパンにつくねを戻して、煮詰まったタレに絡めて仕上げる。

■おうちde居酒屋の料理教室　inショールームアスパラガス

岡山ガスショールームアスパラガス講師の人見典恵さんと実際に作ってみませんか？

2/11（金祝）
おうちde居酒屋料理教室
2月Oneday Lesson
アサヒ生ビール

開催日時	2月11日(金・祝)10時～13時
定員	12名さま
参加費	3,000円(税込)
締切日	1月28日(金)
当選発表	2月4日(金)

※応募多数の場合抽選

※当選のご連絡は当選者のみ、郵送にてご連絡いたします。

※当日お酒の提供はございません。

※お子さま連れはご遠慮ください。

※状況により延期または中止になる場合がございます。ご了承ください。

→料理教室のご応募

(3)ガラポンくじ

最後までメルマガをお読みいただき、ありがとうございます。

「ガラポンくじ」を、期間内に**”1回”**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタン

よりチャレンジしてみてください。

■特典（OGポイント）
1等（100pt）：5名さま
2等（10pt）：20名さま
3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

■開催期間
2022年1月19日(水)～1月28日(金)

■参加方法
メルマガ会員につき、期間内１回ガラポンくじを引けます。
ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。

オージー
OGポイント
ガラポンくじ
ガラポンくじにチャレンジ!!

→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。
（配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。）

発信元 岡山ガス株式会社営業企画グループ
岡山市中区桜橋2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから

岡山ガスHP（お問い合わせ）