

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です。

晩夏から初秋にかけて、野草に宿る冷たい露のことを「寒露」といいます。秋の長雨が終わり、本格的な秋が始まろうとする頃。露が冷たい空気と接し、霜に変わる直前で紅葉が鮮やかになる時期です。



アストモくん

— 今月号のご案内 —

○お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「 ~ 冬に特に注意! ヒートショック ~ 」

お客様の声ご紹介



八王子市 | 様

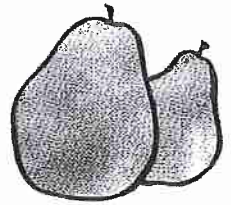
今年10月(7月)より貴社より購入したガス器具(給湯器ガスレンジ、ガスファンヒーター)に付いて10年保証の申込みをした。積極的に各家庭の設置した器具を守る企業努力に感謝します。

いつもお世話になります。
“くらしとエネルギーの総合窓口”として安心をご提供して参りますので、今後ともよろしくお願ひ致します。



担当：峰尾
(西東京営業所)

今月の野菜 & くだもの



西洋なし

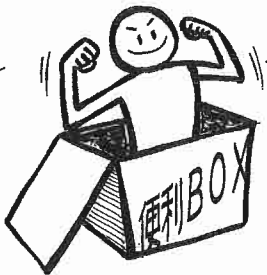
西洋なしの代表的なものは「ラ・フランス」です。フランスが原産で甘みの中にほんのり酸味があり、果汁たっぷりの果肉はとろけるような口当たりです。日本梨と違い、追熟が必要なため、購入した時に食べ頃を確認しましょう。

旬： 9月～12月

選び方：ずっしりと重みがあるもの。果皮が黄色みを帯び、軸の回りにやわらかさを感じれば食べ頃です。

保存方法：完熟した西洋なしは傷みやすいので早めに食べきりましょう。

日本梨と同じく水分と食物繊維、カリウムを多く含み、便秘改善、高血圧予防に効果があります。



食欲の秋がやって来ました!

何でも美味しくいただける季節ですが、ダイエットや健康も気になります。そこで、不足していると言われる野菜を美味しく、たくさん食べるようにしてはいかがでしょうか?

野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、高血圧などの生活習慣病の予防につながると言われています。厚生労働省は、成人1日あたり350g以上の野菜をとるようにすすめています。野菜を多くとる工夫とストックする工夫をご紹介します。

野菜を多くとる工夫

- みそ汁に野菜2種類以上入れる。
- キャベツやレタスは蒸してかさを減らす。
- たくさんの野菜を使った鍋料理を作る。
- 副菜に必ず野菜料理を作る(蒸す、炒める、煮る、漬ける)
- 1日1食必ずサラダを食べる(いろいろな種類のドレッシングを用意するといいでしょ)。
- 余った野菜をすべて使用した、具たくさんスープを作る。



野菜を上手にストックする工夫

冷凍する!

ショウガやミョウガや刻んで冷凍。キノコ類はそのまま冷凍。ゴボウ、レンコン、ホウレンソウ、ニンジン茹でて冷凍。

適温で保存!

ナス、ピーマン、キュウリ、オクラ、トマト・・・冷蔵庫野菜室
葉物野菜・・・葉先を上にして立てて、冷蔵庫野菜室
キノコ類・・・冷蔵庫
根菜類・・・新聞紙に包み、風通しの良いところで保存



～ 冬に特に注意！ ヒートショック ～

これからの時期は、気温がどんどん下がり、暖かいお風呂に入るのが最高のリラックスになる季節です。
しかし、寒い時期になると脱衣所で服を脱いだらゾクッ！寒い浴室に足を踏み入れて、さらにゾクッゾクッ！浴槽の熱いお湯に今度は臓器がバク！バク！...とした経験はありませんか？この症状は「ヒートショック」と呼ばれています。

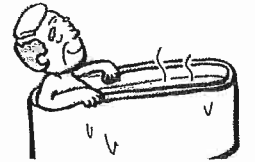


「ヒートショック」..... がもたらす悲劇とは

急激な温度変化がもたらす体の変化のこと。ヒートショックによる血圧や脈拍数の急変が時には突然死や発作を招いてしまうこともあるのです。厚生労働省の人口同大調査では、家庭の浴槽での溺死者数は平成26年に4,866人この10年間で約1.7倍に増加しました。そのうち65歳以上の方が約9割を占めています。

安全に入浴するために、以下のことに注意しましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
脱衣所にはセラミックヒーターの設置や、湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する。浴室の温度のバリアフリー対策として、浴室暖房乾燥機の設置もオススメです。
- ② 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
湯につかる前に、おへそから下への掛け湯をし、湯温に体を慣らしてから入りましょう。
また、半身浴は心臓への負荷が少ないとされています。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
入浴中は、湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳にいく血液が減り脳は貧血状態になる場合があります。
- ④ 食後やお酒を飲んだあと、すぐの入浴は控えましょう。
飲食後に入浴する方も多いと思いますが、食後は血圧が下がるため、入浴した時の血圧の変動が大きくなります。
食後すぐの入浴や、気温の低い深夜や早朝の入浴はなるべく控えましょう。
- ⑤ 入浴する前に、同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。
入浴中に体調が悪くなった時、早期に対応することが重要です。
一人での入浴の場合は、体調の悪い時など入浴は避けましょう。



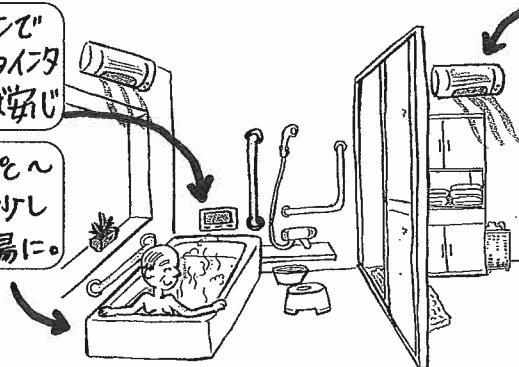
安全入浴のポイント！

長すぎる入浴は避けて、できるだけ20～30分以内に。

半身浴の方が体の負担が少ない！

浴室とキッチンで会話のできるインターホンがあれば安心

湯温は、38℃～40℃程度の少しぬるめのお湯に。



脱衣場、浴室ともに、できれば暖房を！

高齢の方は一番風呂を避け、浴室が暖まってから...

入浴中の事故は、冬季に多く12月～2月にかけて全体の約5割といわれています。安全に快適な入浴を心がけましょう。

三☆今月の星占い☆三

2016年10月15日～2016年11月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 旅行に行くなら、大都市圏へ。たくさんの人とおとの交流が新たな刺激を生んでくれるはず。	牡牛座 4/21-5/21 11月10日前後に金運が一時的に上昇。臨時収入で欲しかったものを迷わずゲットすべし。	双子座 5/22-6/21 体力がみなぎって、体を動かしたくなる瞬間が頻発！スポーツジムに入会するのに良いチャンスかも。	かに座 6/22-7/22 身内の病気やケガに気を揉みますが、なんとか乗り切れそう。細やかで積極的な気遣いを忘れずに。
獅子座 7/23-8/22 キワードは「恩返し」。あなたの存在が、日ごろあなたを助けてくれている人の窮地を救うこととなります。	乙女座 8/23-9/23 10月末ごろになると体調運が色高下。体調がすぐれないようなら、先手を打ってゆっくり休むことが重要。	天秤座 9/24-10/23 宝くじなどの当選確率がほんの少しアップします。ただ来月から元に戻るの、ハマるのは禁物です。	さそり座 10/24-11/22 本調子でないと投げやりになした仕事が良い結果をもたらします。しかし、気を引き締めないと後で困るかも…
射手座 11/23-12/21 旅に出るなら一人旅。やり残しの内容に仕事を済ませ、開放感に溢れた時間を過ごすことをオススメします。	山羊座 12/22-1/20 季節のわりに気温の高い汗ばむような陽気の日が幸運。そんな日はできるだけ外出をバツ掛けて。	水瓶座 1/21-2/18 おいしい食べ物がパワーの源。有名店の人気メニューや地方の特産品の食べ歩きにチャレンジ！	うお座 2/19-3/20 頭や髪にケガに注意。特に10月下旬は、帽子などを着用して自己防衛に努めたほうが良さそう。

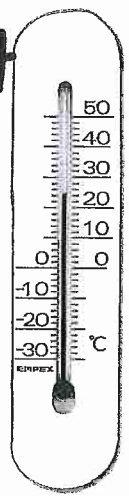
アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント！

今月のアンケートは・・・
 「2016年秋冬大判チラシで気になる商品は何番ですか？」

今月のプレゼントは・・・
 『マグネット付温度計』です。

★今月のプレゼント★

マグネット サモ温度計



背面にマグネットが付いた便利な温度計！

個人情報の取扱について：
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

数に限りがありますので、ご家族様一点 とさせていただきます。
 締切りは11/5(土)消印 まで有効です。
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004
 東京都町田市鶴間 7-31-1
 アストモスリテイリング (株) 関東カンパニー内
 お客様センター
 「全員プレゼント 10月号」 係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

住所表記が変更になりました。

編集後記・・・

今年の展示会、イベントも残すところあと1回となりました。最終日は10月22日土曜日。横浜みなとみらいにあるTOTOランドマークショールームで行います。ランドマークタワー34階にあるこのショールームは、展望がとても良く横浜の港の景色が一望できます。お買い物や観光の合間に、ぜひお立ち寄りください。(あ)