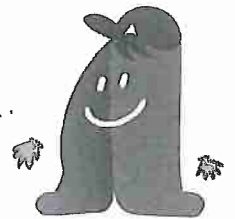


あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

この季節を表す言葉に、霜夜(しもよ)という言葉があります。空が晴れて霜の降りる、寒い夜のことをいいます。寒さがますます厳しさを増す季節になりました。



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「 ~ キッチンの大掃除 ~ 」

お客様の声ご紹介



芳賀郡 A様

〜「玉ねぎのキムチ」を教えて頂い

◎収納が満足あり) 外に出ている方が無い。◎明るい。

◎外の景色が見える。

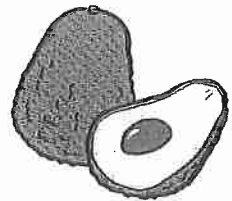
◎ガス台。おき! 震災時へ対応!!

おはかき有難うございます。
最近も深夜に緊急地飛速報がヒヤとすることがありました。いざという時のために、エネルギーの分散が一番安心です。



担当：会田
(烏山営業所)

今月の野菜 & くだもの

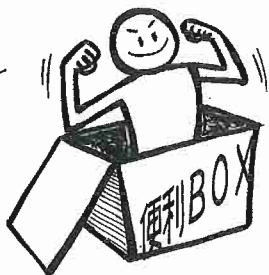


アボカド

森のバターと呼ばれるアボカドは、栄養価が高く人気です。まぐろのトロのような味がするとわかれ、わさび醤油につけて食べると美味です。

旬： 輸入品が多く通年で出回ります。
選び方：形がきれいで果皮に張りつつやがあるもの。ヘタが取れていないもの。
保存方法：熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。果皮が緑色のものは、常温で数日おき黒みがかかり、やや弾力が感じるまで追熟してから食しましょう。

アボカドの脂肪分は血液をサラサラにしたり、コレステロールを減らす作用があります。皮を剥いたら、レモン汁をかけ、酸化による変色を防ぎましょう。



寒さが厳しくなってきました。
朝起きるのもつらい... また手足が冷えて困る...
この時期は、そんな声が多くなります。
今月は、体を温める食べ物、飲み物をご紹介します。

寒いよ



まず、朝起きて空腹時に1杯の白湯を飲むとじんわりと体が温かくなり、朝から活動的に過ごす事ができます。白湯とは、水を40~50℃前後に温めたものです。体温より高め白湯は、胃腸などの働きを高める効果が期待できます。

これからの時期は柚子を絞り、ハチミツを少し入れたものや、ショウガをすり下ろしたものを入れたものなどもオススメです。

では、次に体を温める食べ物を紹介します。

基本、冬が旬の食べ物は、体を温める効果があるとされています。

野菜のトップは生姜とニンニク、とうがらしです。

生姜は漢方にも使われ、血の循環をよくし、体の芯から温めてくれる食材です。ニンニクは内臓を温め、代謝を上げてくれます。また、発汗・利尿作用があるので冷え性やむくみやすい人にぴったりです。とうがらしの辛み成分であるカプサイシンは、血行促進、体温上昇を促します。その他にニラ、長葱、玉葱は硫化アリルという成分が血行を促進し、内臓を活発に。体の内側からポカポカに温めてくれます。根菜類も体に良いとされているので、鍋でたくさん食べたいですね。

肉や魚は、ラム肉や牛肉、鮭、鮭、鯉などの赤身の方が体を温める効果があるとされています。また、イカやしじみも胃腸や肝臓の働きを良くするとされていますので、ぜひお試しを。

その他の食材として、味噌やしょうゆ、納豆、漬物、チーズなど塩からい調味料や発酵食品は体を温める食材とされています。



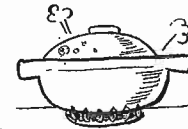
(生姜)



(ニンニク)



(とうがらし)



鍋でたくさん根菜を食べよう!



(魚)



(しじみ)



(味噌)

～ キッチンの大掃除 ～

キッチン周りの床や壁、換気扇、コンロなどは、ちょっと油断すると気になる油汚れの温床になります。

今日は、年末の大掃除にむけて「キッチンの大掃除」について取り上げます。

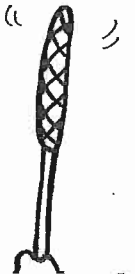
まずは、大掃除に便利な「お掃除棒」を作りましょう。

たくさん作っておくと便利

お掃除棒の作り方

割り箸に布やキッチンペーパー、ストッキングなどを巻き、輪ゴムを網状に巻きつけます。様々な用途に使えます。大掃除前に何本か用意しておきましょう。

布は、ホコリや湿気のある場所に。キッチンペーパーは油汚れに。ストッキングなどは静電気を利用してホコリや髪の毛を吸着してゴミを取ります。



キッチン周り

油汚れが目立つキッチンはお湯を使うのがポイント！

基本は濡らしたスポンジに中性洗剤をつけて磨き、洗い流して、乾拭きします。

シンク部分の乾拭きは新聞紙を使うとピカピカに！

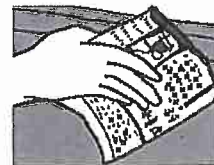
排水口や水栓などは歯ブラシを用いて洗います。

キャビネットのすき間はお掃除棒(布版)を、用います。

壁にこびりついた汚れは、先に割り箸やヘラで汚れを削り落とし、

洗剤をスプレーし、ラップを貼り付け、しばらく湿布した後

布で拭き取り、水拭きをしましょう。

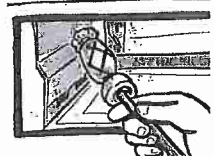


コンロ周り

コンロの排気口や

グリル庫内はお掃除棒(キッチンペーパー版)を用います。

お掃除を使って



コンロ廻りのゴトクや汁受け皿、レンジフードの取り外せる部分はシンクにポリ袋を敷き、

お湯を入れ、中に中性洗剤を溶かし、その中につけ置きします。

その後、歯ブラシ等で擦り洗いしましょう。

湿布方式で"



コンロ部分のしつこい汚れはキッチンペーパーに

洗剤を吹きかけて貼っておくと

油が浮いて落ちやすくなります。

換気扇周り

まずは、部品をはずします。換気扇などに付着した油は、長時間空気

に触れて酸化してしまったもの。洗剤を使用する前に表面の硬く

なった部分をヘラで落としてから、シンクに大きなゴミ袋を

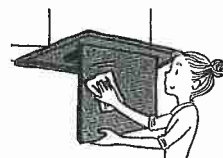
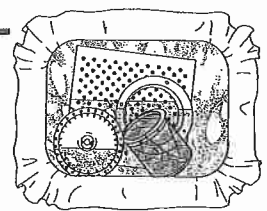
貼って、浸けおき洗いをするると落とすことができます。

洗剤も換気扇用のアルカリ洗剤を使うと早く落ちます。

浸けおき後、ビニールに小さな穴をあけて水のみ流せば、

シンクも汚れず簡単です。

ノンフィルター換気扇では、整流板のお手入れ等お掃除が大変楽になっています！



↑
シンクを大きな
ゴミ袋で覆っ
ておきます。

三☆今月の星占い☆三

2017年11月15日～2017年12月14日まで


牡羊座 3/21-4/20 暖かみのある色合いのアウトターが幸運のワギ。この冬を乗り越えるために、新調することもオススメ！	牡牛座 4/21-5/21 これまでに付けた経験余のないアクセサリを試してみても？周囲との会話も増え、世界感が変わります。	双子座 5/22-6/21 家の気になる部分のリフォームで心機一転。年を越す前にじっくり計画を立てましょう。DIYに挑戦も吉！	かに座 6/22-7/22 悪いワセを絶つ絶色場の機会が訪れます。当たり前だと思っていたことをあえて止めることが変化の第一歩。
獅子座 7/23-8/22 多少の無茶は大丈夫。その勇敢さが褒め称えられるでしょう。スケジュールが十分注意する必要があります。	乙女座 8/23-9/23 行動が意欲になりがちな寒い日でも、一念発起して早朝に家の周りを掃除すると運気が上昇します。	天秤座 9/24-10/23 温かい飲み物が活力の源に。気が減入ることがあったら、ホットドリンクでやる気のスイッチを入れましょう。	さそり座 10/24-11/22 美しい風景に心振るわせる出来事が。移動中は携帯電話など見ず窓の外の色を楽しむようにしては？
射手座 11/23-12/21 排水溝の掃除など、普段はあまりしない作業で集中力が高まり、気持ちも落ち着くでしょう。	山羊座 12/22-1/20 直接自分に関係のないニュースや出来事で、心のバランスが崩れることも。雑音を遮断することも大切です。	水瓶座 1/21-2/18 早くも年明け以降の予定が仕事で埋まりそう。忘れることのないよう、スケジュールをしっかり管理してください。	うお座 2/19-3/20 寒いからと暖かい部屋にこもっていると、せっかくのチャンスを見失います。活動的であることを意識して！

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・・・
 「大掃除で一番大変だと思う箇所を教えてください。」
 例：ガスコンロ、換気扇、キッチン全体、お風呂、庭・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『スタンドジャーパック』です。

★今月のプレゼント★
スタンドジャーパック 2枚組!
 瓶のように見えるオシャレな保存パックです。開閉口はジッパー仕様でマチ付です。



※写真はイメージです。

個人情報の取扱いについて：
 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、ご家族様一点までとさせていただきます。
 締切りは12/5(火)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
 62
 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 11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

編集後記・・・

今年の目標のひとつ「断捨離」...毎年恒例の目標になってしまっています。1日頑張っても、ゴミ袋3つ片付けた事もありましたが、昨年末と荷物の量が違ってはいよいよな...むしろ増えているような...まずは節約から始めた方が良さそうです。反省 PP (笑)