

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔（しやうじやうめいけつ）」という語を略した「清明（せいめい2018年は4月3日）から「立夏（2018年5月5日）」の前日までの期間を「晩春（ばんしゅん）」と呼びます。



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「～ 腸活 ～」

# お客様の声ご紹介



横浜市 ○様

先日がスズキ様で菊屋様より  
詳しい説明を  
ありがとうございました。  
お電話の女性の方も とても感じが  
よくてうれしかったです。

この度は、電気代を少しでも節約したい  
と、お客様のお気持ちに答えて提供  
した「まち環」というサービスにお申し込み  
出来ました事、心より嬉しく思います。  
今後とも、ご自宅のお悩みなど御座いますら  
是非ともお声掛け下さい。宜しくお願いします。



担当：菊屋  
(横浜営業所)

## 今月の野菜 & くだもの



### たらの芽

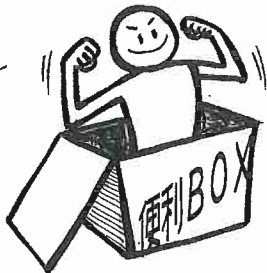
「たらの芽」とはタラノキの新芽のことをいい、日本  
全国の山野に自生しています。オタラとメダラに  
分類され、ハウス栽培では、棘のないメダラ  
が栽培されています。

旬： 3月～5月

選び方：芽が伸びすぎると苦味やエグミが強  
くなります。つぼみ状のところが開いて3cm  
～5cm 位の芽がアクが少なく食べやすいで  
しょう。

保存方法：日持ちしないので、塩茹で  
し、冷凍保存するか塩漬けに  
しましょう。

アクが強いので天ぷらがオススメ！  
ほのかな苦味と独特の香りが  
あり春を感じる食材として人気です。



これからの季節は、だんだんと暖かくなり食中毒の危険が高まります。  
今月は、厚生労働省が発信している「食中毒を防ぐ6つのポイント」をご紹介します。  
家庭での食中毒の予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの  
間に、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかが  
ポイントです。

#### ① 買い物

消費期限などをチェック！肉や魚などはそれぞれ分けて包む。できれば保冷剤などと一緒に！  
食材が痛まないよう、寄り道をせずにまっすぐ帰る。



#### ② 家庭での保存

持ち帰った食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ！肉や魚は汁がもれないように包んで保存。  
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（7割程度）。

#### ③ 下準備

調理の前はもちろん、生肉や魚、卵を触ったら石けんで丁寧に手を洗う。野菜も流水で  
きれいに洗う。ゴミはこまめに捨てる。包丁などの器具、ふきんは洗って消毒。  
冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用する。肉や魚は生で食べるものから離す。



#### ④ 調理

作業前に手を洗う。食材の加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）。  
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。

#### ⑤ 食事

食事前に手を洗う。盛り付けには清潔な器具、食器を使う。長時間室温で放置しない。

#### ⑥ 残った食品

手洗い後、清潔な器具、容器で保存。作業前に手を洗う。  
時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。  
早く冷えるように小分けする。温め直すときは十分に加熱する（目安は75℃以上）

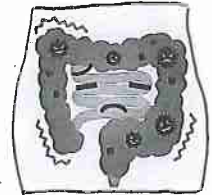


食中毒かな？と思ひ症状(嘔吐、下痢)があった場合は、早めに医師の診断を受けましょう。

# ～ 腸活 ～

「腸活」という言葉をご存知ですか？「腸活」とは、腸内環境を整えて腸の活動を活発にし、健康な体を目指すことをいいます。

ライフスタイルの変化や、食事バランスの乱れ、ストレスなどで現代人は腸内環境が悪くなっていると言われています。



腸内環境が悪くなる ⇨ 便秘などお通じが悪くなる ⇨

栄養素の吸収力の低下  
老廃物の排出力の低下  
有害物質の発生・吸収

…といった悪循環が起こります。  
さらに、肌荒れの原因や生活習慣病の原因になる可能性もあります。  
腸内環境を整えて、お通じを改善し、お肌をキレイに。健康な体作りを目指しましょう。

では、「腸活」腸内環境を整える方法をご紹介します。

その1

### 朝1杯のお水

起床直後は腸の動きがほぼ止まっています。  
まず、朝起きたら太陽の光を浴びて、  
常温の水をコップ1杯飲みましょう。腸に刺激を与え、目覚めさせるそうです。



その2

### 腸に良い菌「善玉菌」の摂取

人の腸に存在する細菌は100種類以上と言われ、体に良い働きをする善玉菌と健康を阻害する悪玉菌などがあります。  
善玉菌となる乳酸菌は、悪玉菌の増殖や定着を防ぎ、有害物質を吸着して体外への排出をサポートしてくれます。  
乳酸菌とは、炭水化物といった糖類を分解して、乳酸をつくる細菌の総称です。  
乳酸菌といえば、ヨーグルト！ その他、発酵食品にも含まれています。

《乳酸菌を多く含む食品》

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、醤油、漬物、キムチ・・・



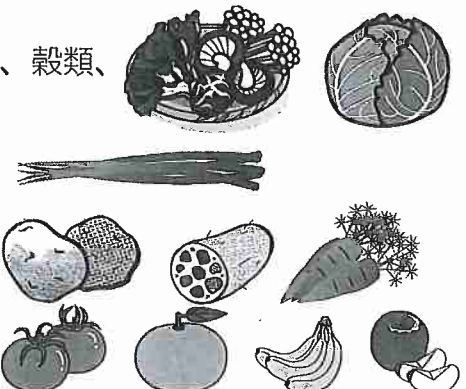
その3

### 食物繊維の摂取

便秘などの改善には食物繊維の摂取が有効です。  
食物繊維は、便の通過を良くし、また、腸内で乳酸菌を増やす働きを助けます。

《食物繊維を多く含む食品》

イモ類、根菜類（ゴボウなど）、キノコ類、豆類、穀類、  
その他野菜（人参、キャベツ、トマト）、  
果物（みかん、バナナ、リンゴ）、ココアなど



朝、太陽の光を浴びてスッキリ目覚めたあと、  
朝食をしっかり摂ることを心掛けましょう。  
そして同じ時間に快便！これも大切です。  
生活習慣のひとつに「腸活」を取り入れてみましょう。

# 三☆今月の星占い☆三

2018年4月15日～2018年5月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 さらやかな陽気に誘われて旅人の青谷が急上昇! ちょっとした日帰り旅行でも十分満足できるはず。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 出掛ける時は、家族やパートナー、友達と一緒に。新たな発見のある、楽しい外出になるでしょう。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 自分の誤解から、とっつきにくかった相手からのアプローチが、素直に受け入れることが大切。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 初心に戻ることを心掛けて。忘れていた目標や特技が蘇り、新たに進むべき道が開けるでしょう。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 これまでわからなかった世の中の仕組みのひとつを、理解できる瞬間が。さらなる成長が待っています!	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 やりたいこと、極めたいことに出会います。思い立ったらすぐ行動することで、実現の可能性もアップ!	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 お金の回りが良くなる。運気。買い物計画を立てるのが楽しくなりますが、貯蓄額の計算もお忘れなく。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 健康運に波があるので、体調チェックを慎重に。花粉症がひどいと思っていたら風邪だった! なんてことも。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 運気は復活半ば。特に金運がなかなか回復しません。節約と計画的な出費を心掛ける必要があります。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 冒険心が湧き上がってきそりです。足を踏み入れたことのない場所へ行き、新しい自分を見つけましょう。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 困ったときは人任せにしても大丈夫。トラブルを寄せつけないバリアが、あなたを包んでくれるはず。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 目の前の仕事を完結するには整理整頓が大切。頭の中もきちんと整理され、素晴らしい仕事ができます。

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・・・  
 「今回お配りした大判のチラシで気になる商品は何ですか?」

今月のプレゼントは・・・  
 『今治産フェイスタオル』です。

★今月のプレゼント★  
**今治産フェイスタオル**  
 タオルと言えば、今治産!  
 四国愛媛県の今治で作られる  
 タオルは世界に誇る品質です。



※写真はイメージです。サイズ約 33×22.5 cm

色: 白

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、ご家族様一点までとさせていただきます。  
 締切りは5/5(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  
 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4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・・・  
 今月は快適と省エネ生活を提案した大判のチラシを一緒にお配りしています。  
 毎回、新商品や便利な商品をご紹介します。その他、ご自身では取り付けが不安、購入先がわからない、購入しても運ぶのが大変...といったお悩みを当社が解決!お届けします。是非、ご興味がある商品がありましたら、お問い合わせ下さい。㊟