

# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

夏土用(2019年は7月20日～8月7日まで)のころ、  
暑く、日照り続きのときに降る雨のことを  
「喜雨(きゆ)」と呼びます。  
農家にとっては、まさに喜びの雨です。



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「～ 夏バテの原因&予防 ～」

# お客様の声ご紹介



横浜市 Y様

既日は先週午前中の連絡にもおかけいただき、  
 弊店での不具合、その修理に  
 いただき誠にありがとうございました。又修理の  
 終わりの後の遠く部分の不具合、ご連絡にも  
 早急に対応して下さり本当に助かりました。  
 水回りにはおかげで不具合は発生していません。  
 とお聞きし、お喜びです。この度は修理して  
 いただき誠にありがとうございました。  
 この度はお詫言の儀、対応、お返事を誠に強く、感謝！！  
 伊藤さんの熱心な対応、お返事を誠にありがとうございました！！

わざわざお手紙を頂戴致しまして、ありがと  
 うございます。

ご対応いただいた当日の朝にご連絡を頂き、とても  
 ご不便な思いをされていることが、電話越し  
 に感じました。

私が出来ることを全力で行い、その結果  
 お客様にご満足頂けたら幸いです。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します！！



担当：伊藤  
 (横浜営業所)

# 今月の野菜 & くだもの



## メロン

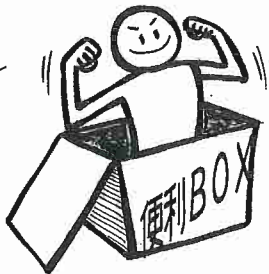
メロンは果肉の色によって「赤肉系」「青肉系」「白肉系」に分けられます。また、網の有無によって「ネット系」「ノーネット系」に区別されます。例えば「高級な夕張メロン」は「赤肉系」「ネット系」となります。

旬： 5月～9月

選び方：果皮の色が均一なもので重みがあるもの。ネット系メロンは、丸みがキレイで、細かく均等な編み目がはっきりと付いているのものが優れていると言われていています。

方法：常温で保存しておく追熟します。食べる2時間前くらいに冷蔵庫で冷やしていただきましょう。

メロンは果実的野菜として分類されています。利尿作用やむくみ解消に効果的です。



初夏から秋にかけて、台風はもちろん大雨・洪水、ゲリラ豪雨など自然災害が発生しやすい季節です。今月は「台風対策」をご紹介します。

被害をできるだけ少なくするためにも、最新の気象情報を確認して早めの対策を行いましょう。

台風が接近している中、屋外に出ることは大変危険です。台風が来る前に対策を行いましょう。

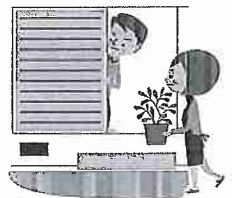
### ◆家の外の台風対策◆

- 窓や雨戸はしっかりと閉める。必要に応じて外から板を打ち付けるなどの補強をする。
- 排水溝や側溝は掃除して、水はけをよくする。
- 鉢植えやゴミ箱など風で飛ばされそうなものは、飛ばされないよう固定するか、家の中へ入れておきましょう。
- 庭木や塀など風で倒れそうなものは、補強しておきましょう。

### ◆家の中の台風対策◆

- 窓や雨戸を閉め、窓ガラスが割れたときの飛散を防ぐために飛散防止フィルムを貼る。
- 外からの物が飛んできた場合に備え、カーテンやブラインドを閉めておく。
- 停電時に備え、携帯ラジオ、懐中電灯、ローソクなどを用意しておく。
- 停電時に備え、バケツや浴槽に水を貯めておく。
- 避難が必要になったときに備え、防災グッズや水、食料などを用意しておく。
- 近所の避難場所と避難経路を確認しておく。

事前に市区町村が作成している「ハザードマップ」で危険箇所を確認しておくのも大切です。



## ～ 夏バテの原因 & 予防 ～

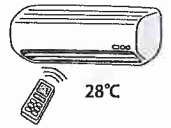
夏バテとは、夏の暑さに身体が順応できずに現れる様々な症状をいいます。私たちは、体温が上昇すると、発汗等で体温を下げようとします。夏は、多量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなど身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。そして体力が奪われ、夏バテを引き起こすと言われています。今日は夏バテの原因から予防法をご紹介します。



### 【夏バテの原因】

#### ① エアコンの過剰使用

涼しい環境から暑い環境へ移動すると、身体はその気温に順応しようと頑張ります。温度差が大きいと、身体への負担が大きくなります。



#### ② 冷たい飲み物

胃腸が働きやすい温度は、36°C程度と言われています。冷たい飲料水をたくさん飲むと、胃腸への負担が大きくなり、その機能が低下します。

#### ③ 運動不足

運動不足の生活を続けると、筋肉や身体の各器官の機能が低下します。そのため、夏の暑さに対抗する防衛体力が低下します。



#### ④ 寝不足

私たちは、寝ている間に疲労を回復します。寝不足は、回復時間が少なくなるため、身体のバランスを崩します。

### 【夏バテ予防】

夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。暑い夏を乗りきるために、日常生活で出来る、対策をしてみましょう。



#### ① 生活リズムを整える。

私たちは、体内時計と言う機能を持っています。その体内時計は、朝日を浴びると調整されます。さらに、朝ごはんをしっかり食べると、身体が動く準備をしてくれます。

#### ② しっかり睡眠をとる。

疲労は、睡眠中に回復されます。睡眠時間は十分に確保しましょう。もし、確保できない場合は、20分の昼寝で補うと効果的です。



#### ③ 冷房の温度設定に注意しよう。

体温調節は、交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。しかし、温度差が大きい環境では、この神経のバランスが壊れてしまいます。冷房の設定は、外気温との差が、5°C以下を目安としましょう。

#### ④ 水分を補給しよう。

水分補給は、のどが渇いたと感じた時には遅いのです。体重の3%に相当する水分が失われると、脱水により身体の機能が低下してしまいます。こまめに水分補給をしましょう。

#### ⑤ 適度な運動の対策

夏バテしない身体を作るには、有酸素運動がオススメ！有酸素運動とは、体内で酸素を効率よく使う軽い運動で、ジョギングやウォーキングが代表的です。しかし、日頃ちょっとした工夫をすることで、有酸素運動を実施することが出来ます。例えば、階段の利用、乗り物から徒歩での移動、いつもよりちょっと早歩きなどです。また、ラジオ体操なども有効です。

熱中症に注意し、水分補給を忘れず、通気性の良い素材の服装で有酸素運動を心掛けてみましょう。



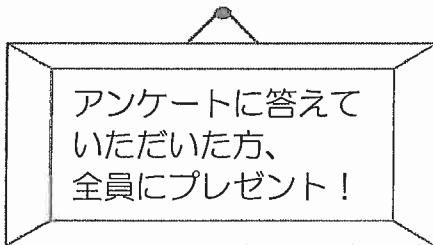
夏バテすることなく、今年も元気に夏を楽しみましょう！



# ★☆☆今月の星占い☆☆★

2019年7月15日～2019年8月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 時間が経つのをとても速く感じます。計画的に動かないとあとあと損をした気分になるかもしれません。</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 高価ではないけれど、必要不可欠なものを失くす恐れあり。常に身につけて大切に扱ってください。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 自分の技術やスキルを高めるためのものなら、投資してOK。ただし有効活用しないとしゃべ返しも…。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 捨てる神あれば拾う神あり。諦めずに自分のやり方を貫くことで、手を差し伸べてくれる人が現れます。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 スポーツ観戦に吉。初めて訪れるスタジアムや競技場で、今後に影響する新鮮な驚きと刺激を得るでしょう。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 何気なく貯めていた小銭がいつの間にか結構な大金に！欲しかった物を買ってチャンス到来かも！</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 集中力の欠如がトラブルに繋がります。暑さのせいで調子が出ない時は我慢せず休みましょう。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 やる気に溢れますがせっかちなりがちな部分も。活動するなら暑い時間帯を避けた方が無難です。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 知識の少なさが大失敗につながります。自分を過信せず疑問があれば、すぐに調べることが心掛けましょう。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 旅行先で、素敵でためになる体験ができます。東の方向に向かうと、よりその可能性が高まります。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 感動の涙を流す機会に出会うかも。心がリフレッシュされ前向きになれます。その勢いを利用し何かにチャレンジを。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 考え抜いて選んだプレゼントに相手は期待通りの反応を。できるだけ時間をかけて吟味するのがポイント！</p>



今月のアンケートは・・・

「増税前に購入したい、購入した商品は何ですか？」

今月のプレゼントは・・・

『ひんやりガーゼハンドタオル』  
です。

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8/5(月)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7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

★今月のプレゼント★  
**泉州産ひんやり  
ガーゼハンドタオル**  
キシリトールを配合した泉州産  
タオル! 水に濡らすと  
ひんやり!!!

※写真はイメージです。

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。

## 編集後記・・・

ペットカメラを購入しました! 外出先で猫の様子が確認できるというもの。留守にしている間に猫は何をしているのだろう!? と思い、その姿が見られるのをとても楽しみにしていたのに我が家の猫は自由奔放に動くのでなかなか映る範囲にいない(笑)でも時々映る様子にテンションが上がります。部屋の温度確認や音も聞えるのでお留守番も少しは安心かな(笑)

「あすともす通信」編集・発行／

アストモスリテイリング株式会社 関東カンパニー  
〒194-0004 東京都町田市鶴間7-31-1  
代表電話: 042-795-2086



アストモスリテイリング株式会社