

 **アストモスガス**

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

# あすとも通信

2016年  
JULY

7月

Vol. 91

- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり



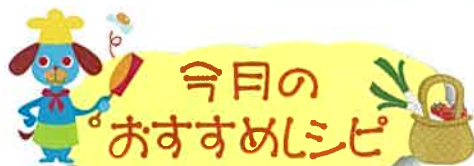
**アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー**

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



**0120-93-2188**



ビールのおつまみにちょうど良い！

## なすのカツレツ スパイシーソース添え

**材料** (約4人分)

- なす……………2本
- 塩・粗挽き黒こしょう……………少々
- 薄力粉……………大さじ1
- 卵……………1個
- サラダ油……………適量
- A: パン粉…40g、粉チーズ…小さじ1  
パセリ…少々
- B: マヨネーズ…大さじ4、牛乳…小さじ2  
カレー粉…小さじ2、粗挽き黒こしょう



### 作り方

【準備】卵を溶いておきます。パセリはみじん切りにして用意します。

1. なすはヘタを除き、縦に幅1cmに切り、塩・粗挽き黒こしょうで下味をつけておきます。
2. ミックスパン粉用として、予めAの材料を合わせて用意しておきます。
3. スパイシーソース用のBの材料を合わせて用意しておきます。
4. なすに薄力粉・卵・ミックスパン粉の順に衣をつける。フライパンにサラダ油を多めに投入して揚げ焼きにします。
5. 焼きあがったなすをお皿に盛りつけて、スパイシーソースを添えて完成です。



調理のポイント



- ・辛さは、ソースに入れる粗挽き黒こしょうやカレー粉の量で調整できます。

## アストモス食育コーナー



### なすの旬と主な産地

なすの全国生産量ランキングでは高知が最も多く、次いで熊本、福岡となっています。関東では群馬や茨城、栃木などで生産されています。

### なすの選び方と保存方法

ヘタの部分に棘がありますが、この棘がしっかりと立っていて、触ると痛いようなものが新鮮です。もった時にずっしりと重みを感じるものを選びます。軽いものは中がスカスカしていて美味しくないです。袋に入れて冷暗所に保存し、なるべく早く使いましょう。

### なすの栄養と働き

なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があります。ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。また、なすには身体を冷やす働きがあると言われています。



## 夏こそグッスリ眠ろう！ 良質な睡眠のコツ

気温が上がる夏は蒸し暑く、体調を崩しがちです。健康を維持するためにも良質な睡眠はかせません。質の良い睡眠をとって、毎日元気に過ごしましょう。



### チェック 睡眠と体温の意外な関係

睡眠と目覚めには、体内時計が関係しています。1日の時間の変化や、季節の変化に対し、熱を作ったり、熱を体外に逃がしたりして体温を調節しています。体温は睡眠と目覚めのリズムを調節し、睡眠もまた体温調節に関わっているのです。



### チェック 快眠するには体内部の温度を下げる

眠りに入る時に、手足の血管が開き、手足の温度が上昇します。そして、手足から外に熱が逃げていくことで体の内部の温度が下がっていきます。

#### 就寝時のパジャマなど

パジャマは汗を取ってくれます。汗を吸わない化学繊維のものではなく、ガーゼ素材のものなど速乾性のあるものを着ましょう。



#### 寝付きやすくするための入浴

眠る1~2時間まえに38~40℃くらいのお湯に15分くらい入るのがお勧めです。汗をかくことが大事です。血行がよくなることで、疲労物質の排出が促されます。



### 熟睡するためのポイント

#### 1. 飲酒

お酒を飲むと睡眠の後半で覚醒し、利尿作用が強くなり、トイレで目が覚めやすくなります。就寝1~2時間前には切り上げて、適度な飲酒(500ml)程度にしましょう。

#### 2. エアコン

睡眠に入る1時間前には、寝室のエアコンを入れましょう。

睡眠の後半にエアコンを入れると、身体が冷えすぎて風邪を引く恐れがあります。

#### 3. 就寝前の光

蛍光灯などの光の明るさは、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制してしまいます。就寝前は、間接照明などの暗めの明るさが理想です。

#### 軽いストレッチや運動など

就寝前のストレッチは、日中に凝り固まった身体をほぐし、寝付きやすくなります。また、ストレッチをすることで深い呼吸になるので、心身共にリラックスできます。

#### 香りを活用する

眠りの環境に良いとされるものではアロマオイルがお勧めです。カモミールローマンの香りはリラックスをもたらすエステル類という成分が8割近く入っているため、お休み前に最適です。



## 熊本県のイベント

かえってきた!

# 魔法の美術館 展

かがやけ、くまもとの笑顔たち



2013年の展覧会から、更にバージョンアップした体験型のアート作品の数々をご紹介します。"見て、触れて、参加できる"体感型のアート作品が一堂に集まる本展では、同分野で活躍するトップアーティスト達の最新の作品をご紹介します。現代を生きるアーティストたちの豊かな発想力と、先端のテクノロジーによって生み出された魔法のような世界を体験できます。

- 【開催場所・会場】 熊本市現代美術館  
 【住所】 熊本県熊本市中央区上通町2-3 びぶれす熊日会館3F  
 【開催期間・時間】 2016年6月25日(土)~2016年9月19日(月)、  
 10:00~20:00 (火曜日休館)  
 【お問い合わせ】 熊本市現代美術館 096-278-7500

## 福岡県のイベント

砂と音楽の物語

# サンドアート&マリンバコンサート



砂絵が物語のように次々と展開する「サンドアートパフォーマンス」と、明るく包み込むような音色のマリンバが作り出す幻想的なコンサートが開催します。素敵な演奏とサンドアートをご家族そろってお楽しみください!

- 【開催場所・会場】 宗像ユリックス ハーモニーホール  
 【開催期間・時間】 7/31(日)※13:30開場、14:00~15:00  
 【入場料金】 全席指定 大人1,000円、子ども(小~中学生)600円、  
 親子ペア 1,200円  
 【お問い合わせ】 宗像ユリックス ハーモニーホール 0940-37-1483



申し込み  
殺到中!

4月から新サービススタート!

# 住まいかけつけ・ガス機器延長保証サービス



今年度4月からスタートした新サービス「住まいかけつけサービス」と「ガス機器延長保証サービス」。おかげさまでお客様から多くの申し込みを頂き、誠にありがとうございます。今回、これまで「どういったお客様が多く申し込みをされているのか」をご紹介致します。

## 住まいかけつけサービス

月額 (税別)  
**380円**

緊急時のトラブルや住まいのお困り事や優待会員をセットとして受けられるサービス

こんなお客様から多く申し込みを受けています

### ◆緊急トラブルサービス

- ① 過去に蛇口の水漏れで困られた方
- ② 過去に照明不良やブレーカーが落ちて困られた方

### ◆お手伝いサービス

- ① 1人住まいのご年配の方
- ② ケガや妊娠をされているご家庭

### ◆優待サービス

- ① レジャーを好まれる方 (カラオケなども...)
- ② 定期的に旅行に行かれる方

新サービスの中でも非常に人気の高い「**住まいかけつけサービス**」

「人に頼みづらかったことが解消される」、「気に入った宿泊先が割引されている」などといったお客様の生の声を頂いています。

**住まいかけつけサービスは  
3つのサポートからできています**

## ガス機器延長保証サービス

月額 (税別)  
**280円**

製造10年以内の備え付けのガス機器8品目の修理を無償とする、延長保証サービス

こんなお客様から多く申し込みを受けています

### ◆ガス機器延長保証サービス

- ① 製造から10年未満のガス機器を使用されている方
- ② ガス機器メーカー保証期限が間近な方

### ※対象機器

- ① 調理機器 (コンロ、オーブン、炊飯器)
- ② 温水機器 (給湯器、小型湯沸かし器)
- ③ 暖房機器 (ファンヒーター、ストーブ、FF式暖房機ヒーター)

お客様に安心して機器をご利用して頂くため、「**ガス機器延長保証サービス**」をスタート。

たくさんのガス機器をお持ちのお客様にはとても便利なサービスです。また他社からご購入されたガス機器も対象となりますので安心してご加入下さい。

10月以降順次サービス提供開始予定!

①ポイントサービス ②アストモスの電気

まだまだ**お申し込み**をお待ちしております

弊社の**担当者**へお問い合わせください



# 愛犬との暮らしを豊かに楽しくするために 「安全」「安心」「快適」な住まいを!

愛犬は大切な家族の一員として同じ住環境で暮らしています。人にとって住みやすい家が必ずしも愛犬にとって住みやすいとは限りません。愛犬と愛犬家の目線になり、みんなの笑顔が絶えない住まいを目指しましょう。愛犬にやさしい住まいづくりの事例をご紹介します。

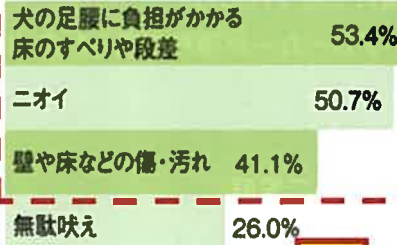
約60%の愛犬家が「住まいの悩み」を抱えています! ※ワンオンワン調べ/協力:ベネッセコーポレーション「いぬのきもち」

愛犬と暮らすための住まいに、  
工夫は必要ですか?



家で飼われているのは、小型・中型犬がほとんどで、その約80%が室内飼育

愛犬と生活する上で困っている、  
住居の悩みはありますか?



床の滑りで、病気になることも。そして、ニオイやキズ、汚れといった宿命的な悩みも

上記のようなお悩みを解決する方法を

他の愛犬家の住まいの事例をもとに紹介しましょう!

## 愛犬の足腰に負担をかける滑る床と段差

滑りやすい床や段差の上り下りは、滑って転んだり、足腰への負担が蓄積します。その結果として、ヘルニアになってしまったり、下半身が動かなくなってしまうケースが増えています。人にも愛犬にもやさしい住まいにしたいものです。



ちゃんと歩けなくなってしまうワンちゃんもいます...

次回、愛犬家の住まいについて  
ご紹介いたします。

## 施工例

床にも種類があり、代表的なものはフローリング・コルクタイル・クッションフロアなど。それぞれメリット・デメリットがありますので、目的に合ったものを選びましょう。

施工前



施工後



ワンちゃんも大喜び!

犬種や年齢や性格に合わせた  
床材を選ぶことが重要!



アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (販売企画課)

夏本番になると、気温に合わせて汗をかくので水分を摂る機会が多くなります。水分を摂ると、汗や尿から身体に溜まった毒素を体外へ出してくれる働きかけがあります。ウォーキングや適度な運動などでも汗をかき、水分補給ができ、心身ともにリフレッシュできます。すっきりと汗をかくのも悪くないものですね。