

 アストモスガス

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

2017年
FEBRUARY

2月

Vol.98

あすとも通信

- 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



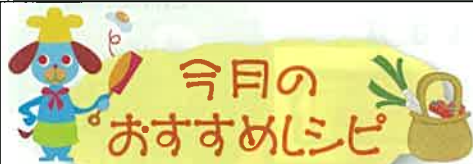
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



冬れんこんは風邪の諸症状も緩和してくれます!ぜひお試しください!

れんこんツナマヨサラダ



材料

(約4~5人前)

- れんこん……………1節(約300g)
- ツナ缶……………1缶
- スイートコーン……………100g
- 調味料■
- マヨネーズ……………大さじ3~4
- 塩&こしょう……………適量
- 酢またはレモン汁……………少々
- 粒マスタード……………小さじ1程度



作り方

【準備】 れんこんはピーラーで皮をむき、2mm程の薄切りにします。

1. 鍋に湯を沸かしてれんこんを茹でる。食べられる硬さになったら湯切りし、そのまま冷ます。
2. 調味料をすべて合わせて、汁を切ったツナとスイートコーンを加えて和える。
3. 2の中に、十分に冷まして水分がきれた1も加えて、ざっくりと和え、完成。



調理のポイント



- ・皮が気になる方は、洗ったれんこんをそのままスライスしてみてください。その分栄養価も損なわれずにいただけます。
- ・薄切りにした後はあえて水にさらさず、調味料とよくからむようにするのがオススメです。

アストモス食育コーナー



れんこんの旬はいつ?

れんこんはほぼ通年出荷されていますが、7月の中旬頃から秋口にかけて早堀りのれんこんが新れんこんとして出回ります。れんこんの旬である晩秋からお正月までの秋から冬のものは粘りが出て甘みも増します。

れんこんを食べて美肌になろう!れんこんの持つ栄養・効能!

れんこんの粘り成分のムチンは美容面でも注目を集めている存在です。水分保持能力が高いことや、皮膚の深いところでヒアルロン酸の量を増やす働きから乾燥肌改善、腸内フローラ改善から免疫力を高めて肌荒れ予防にも役立つとされています。

美味しいれんこんの見分け方

れんこんを選ぶ際は、ずんぐりとした丸みを帯びた形で、なるべくまっすぐでクリーム色のれんこんが良品とされています。切れているものであれば、穴が小さく、穴の中が変色していないものを選びましょう。

自宅で簡単！

冷え改善の短時間 ヨガストレッチ

全国的にインフルエンザが流行しています。今シーズンはインフルエンザA香港型が流行を見せており、お年寄りや子供で症状が重くなりやすく、大流行しやすい特徴があります。先月号では予防や対策をご紹介しました。今月は、寒さに負けない強い体作り！ということで、ご家庭で簡単にできるヨガストレッチをご紹介します。

ゴキブリ体操で血行促進



ゴキブリがひっくりかえった格好に似ているゴキブリ体操は、手足の血行を良くしてポカポカに。血流がよくなれば、全身の代謝が上がリ、肥満の解消につながります。

- 1 仰向けになり両手と両足を高くあげる。
- 2 体の力を抜いて、小刻みに手足をふるわせる。この動作を30秒程度行う。

体を温めるヨガの呼吸法



ヨガの基本である呼吸法を行うと、副交感神経が刺激されリラックスできます。

おへそから5cmほど下にある【丹田（たんでん）】を意識して息を吐ききると代謝も良くなり、体も温かくなります。

- 1 体の中心が真っ直ぐになるイメージであぐらをかき、背筋を伸ばす。
- 2 お腹に軽く手をあて、お腹を空気でいっぱい満たす感覚で鼻からゆっくりと息を吸う。この時、添えた手でお腹のふくらみを感じるように。
- 3 息を2秒ほど止めて、お腹から空気を出し切るように口からゆっくりと息を吐く。

ヨガストレッチのポイント

- ・食後すぐは行わない。ヨガをする3時間前までには食事を済ませておくことがベターです。
- ・毎日少しでもいいから続けることが大事です。痛くない程度に無理をせず、体調が悪い時は程々に、ゆっくり呼吸をしながら筋を伸ばすと効果があります。



福岡県のイベント

北九州ラーメン王座選手権2017

北九州ラーメン王座選手権2017は前身のフェスティバルを合わせると7回目の開催となります。出店店舗は地元15店舗とゲスト店舗（大分より参戦）の合計16店舗のラーメン店と、ラーメン以外にも唐揚げやスイーツなどバラエティーにとんでいます。王座は、食べた容器を投票券に変えて投票し、その量で決定！2日間の激闘を制覇するのはどのラーメンか！！



- | | |
|----------|---|
| 【開催日時】 | 2017年3月18、19日（土・日） |
| 【会場・住所】 | 門司港レトロ中央広場 |
| 【交通アクセス】 | [車]北九州都市高速春日ICより約5分
[公共交通]JR門司港駅より徒歩5分 |
| 【料 金】 | ※前売り券:3枚セット1,000円 当日:1杯400円 |
| 【お問い合わせ】 | 一般社団法人 門司港まちの情報センター
(電話) 093-342-7013 |

熊本県のイベント

粟嶋神社春季大祭



「粟嶋さん」の愛称で親しまれ、約300年前の建立といわれる粟嶋神社。境内にすえられた高さ30cm程のミニ鳥居は、約190年前、同神社に祈願して大病が治った信者が、小さな鳥居を建てたのがその由来です。この鳥居をくぐると安産や婦人病にご利益があると言われており、県内外から多くの女性の参拝者が訪れるスポットです。

- | | |
|----------|---------------------------------|
| 【開催日時】 | 2017年3月1～3日（水・木・金）※毎年3月1日～3日の開催 |
| 【会場】 | 粟嶋神社 熊本県宇土市新開町557 |
| 【交通アクセス】 | [公共交通]JR三角線「緑川駅」から徒歩10分 |
| 【駐車場】 | あり |
| 【お問い合わせ】 | 粟嶋神社（電話）0964-22-1197 |



家電製品も取り扱っています!



最新の家電製品は、省エネ性能に大変優れています。最新製品に買い替えることで、大きな節電効果が得られます。技術の進歩により省エネ性能が高くなっていることや、家電製品を上手に使う方法などを製品ごとに紹介します。

冷蔵庫

Panasonic PVタイプ

西島秀俊さん CM公開



忙しい1週間を
おいしい1週間にしよう

※機能の効果は運転状況や食品の種類・状態や量によって異なります。

センサーで節電をアシスト!

収納量を「光」で調べるのは世界初!



- ・ドアの開閉・収納量など光センサーで感知し、庫内を冷やしながらしっかり節電。
- ・庫内が明るく探しやすい。LED照明を搭載。

鮮度長持ち微凍結パーシャル!

約-3℃で約1週間新鮮保存!



- ・冷凍ではない微凍結だから、食品の細胞を傷めずおいしく保存できる。
- ・すばやく&ムラなく冷やす。

ワンダフルオープン!



奥まで見えて、片手でラクに開閉。耐久性に優れ、長く使って安心!

冷蔵庫を上手に使う方法

- ① 食品を詰め込まない
- ② 冷気の吹き出し口をふさがない
- ③ ドアの開閉は最小限に

洗濯機

HITACHI ビートウォッシュ

アイドルグループ嵐のCMでおなじみ



すすぎが変わると
もっと気持ちいい

※機能の効果は衣類の量、汚れ、洗剤の種類、水温、室温などによって異なります。

たっぷりの水を循環し 洗剤残りをゆるさない!!

ナイアガラすすぎ



- ・槽を高速回転させ、強い遠心力で水分と洗剤をしぼり出す。
- ・ナイアガラシャワーをかけながら繊維に潜んだ洗剤を落とす。

衣類が取り出しやすい!



出し入れしやすく
使いやすい!
衣類がからまらずラクな姿勢で取り出しやすい

温水ミストで黄ばみを落とす!

ナイアガラ

ビート洗浄

衣類の温度を約30~40℃に温める



- ・衣類を約30~40℃に温めて洗剤の酵素パワーを活性化させ、皮脂汚れや黄ばみを落とします。

洗濯機を上手に使う方法

- ① 洗濯物量の目安は洗濯機の大きさの7割から8割です
- ② お風呂の残り湯を利用して20~40℃が理想的

他にもたくさんエコな家電製品があります。今後もご家庭で活躍する製品をご紹介したいと思います。また、お買い求めやすいリースでのお支払いが可能です。詳しくは、担当者までご相談ください!

※リースの場合簡単な審査を行いますのでご了承ください。



トイレ

便器を替えるだけで、節水・節約

一般家庭の中で節水するといえば、真っ先に思い浮かぶのはトイレという方は多いのではないのでしょうか？節水するために行っている節水が原因で、**トイレつまり**が起きてしまい、節水するはずの**水道代より高い修理代**を支払うケースがあります。正しい節水・間違った節水を知る事で、余計な**トラブル**を回避しましょう。今回は最新のトイレをご紹介します。

今、お使いのトイレはECOですか？

約20年前のトイレ

約10年前のトイレ



進化を続けるトイレの歴史。10年でこんなに変わった！

1970年代から主流となった13ℓ便器が、まだまだ使用されているようです。最新の節水便器は13ℓと比較して**約50%の節水効果**があります。

節約のためにこんなことをしていませんか！？

意外と知らないトイレの間違った知識

◆タンクの中に物を入れる



1. ペットボトルは水に浮いてしまうと、内部部品の動作を阻害するおそれあり。
2. ハンドルのチェーン部に引っかかり、洗浄できない、水が止まらない。

◆洗浄水量を少なくする

便器は、洗浄試験基準をクリアするよう設計されています。設定水量が少ない場合は、便器内からの汚物が排出されたとしても、地中の配管内でそのようなことが起きるか予想できません。

更なる進化！ 最新のトイレはこれ！



TOTO
NEOREST
ネオレスト
※イメージ CES9897#NW1

おそうじラクラク！



渦を巻く、トルネード洗浄！



トルネード水流で便器の内面をまんべんなく洗います。

洗浄機能1/3の超節水を実現！



従来品に比べて約14,200円おトク！

従来品に比べて約15,000円おトク！

「きれい除菌水」でキレイが長持ち！



便器の見えない汚れをキレイに分解！

トイレ使用後や8時間使用しないときには自動的に「きれい除菌水」でふきかけます。

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）

早いもので今年も1ヶ月が経ちました。2月といえば？と聞かれると、【豆まき】や【恵方巻き】と答える方が多いのではないのでしょうか。外は寒さも厳しく、1ミリも動きたくないと思う毎日ですが、2月ならではのイベントをご家族で楽しんで、そこから季節を感じ取ることも良いかもしれませんね。