

 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

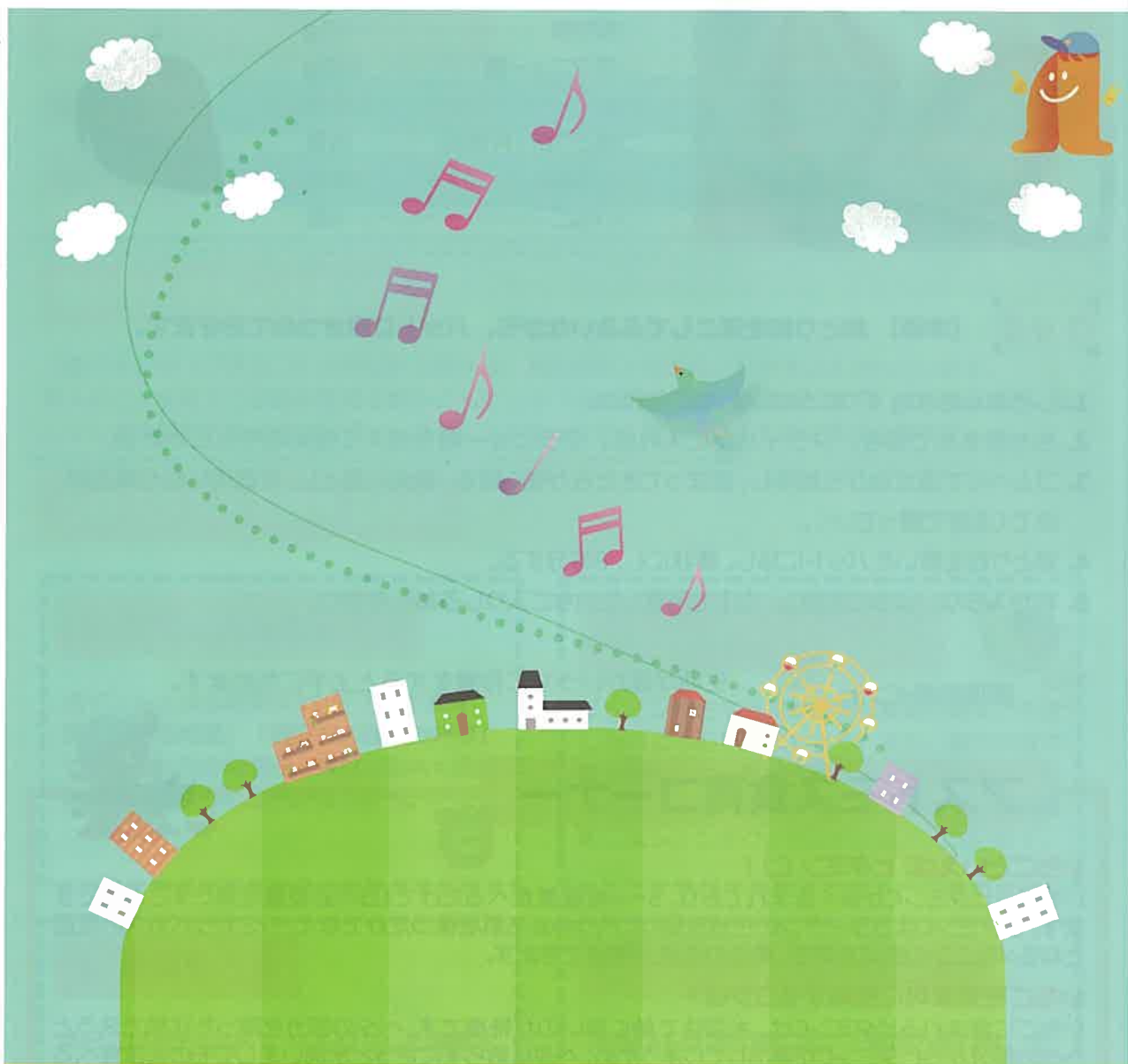
- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり

2017年



April

4月 Vol.100



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



今日の
おすすめレシピ

本格的ないちご大福がフライパンで簡単にできちゃいます♪

いちご大福



材料

(8個分)

- もち粉……………50g
- グラニュー糖……………100g
- 水……………120ml
- 餅とり粉(片栗粉)……………適量
- しろあん……………160g
- いちご……………8粒



作り方

【準備】餅とり粉を茶こしでふるいながら、バットに敷きつめておきます。

1. しろあんを20gずつに分け、いちごを包む。
2. もち粉を水で溶き、フライパンに入れる。グラニュー糖を加えて強めの中火にかける。
3. ゴムべらで混ぜながら加熱し、固まってきたら力強く練る。弱火に落とし、半透明になり弾力が出てくるまで練っていく。
4. 餅とり粉を敷いたバットに移し、棒状にし、8等分する。
5. 粉が入らないように注意し、【1】で用意したいちご入りしろあんを包む。



調理のポイント



生地が温かいうちに作業をすると上手に包めます。

アストモス食育コーナー



いちごといえば「ビタミンC」!

いちごはビタミンCが多く含まれており、5~6粒程度食べるだけで1日の必要量を満たすことができます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、ハリのある肌を保つだけでなく、シミやソバカスの原因となるメラニンの生成を防ぎ、美白の効果が期待できます。

いちごを効果的に摂取するコツは?

いちごに含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。ヘタの部分を取った状態で洗うとヘタの部分からビタミンCが流出してしまうため、ヘタは取らずにさっと水洗いをしてそのまま食べるようにしましょう!

美味しいいちごの選び方

まず、十分にヘタ近くまで色付いてムラが無いこと。表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びます。また、ヘタも要チェックです。摘みたてのイチゴのヘタは緑が鮮やかでピンと先が立っています。



春はメンタルの乱れに要注意！



春は、気候はもちろんのこと、就職や引っ越し、新たな交流など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

春に起こりやすい心身の不調

精神的なもの

・イライラ ・憂鬱感 ・不安感 ・倦怠感 ・やる気が起きない

身体的なもの

・手足の冷え ・体のだるさ ・不眠 ・頭痛



春バテしやすい人の特徴

「春バテ」や「プチうつ」と呼ばれる症状は、真面目な人ほど起こりやすいとされています。他人のことを考えて自分の意見を飲みこんでしまうタイプの方や、義務感が強く、自分自身を追い込んでしまう傾向のある方は日頃からストレスを感じやすくなっているため注意が必要です。

心のバランスを整えるには

1. 生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。



2. 栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

3. 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



4. しっかりとした体温調節

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。





宮崎県のイベント



椎八重公園つつじまつり

6万本の真っ赤なつつじが咲き誇る!

4.6ヘクタールの園内に約6万本のクルメツツジが咲き誇り、真紅のつつじとバックにそびえる山の緑のコントラストが対照的でなんともいえない情緒を醸し出す、椎八重公園のつつじまつり。

開催期間中には、つつじ・しゃくなげの苗木の無料配布などのイベントも実施されます。見渡す限りの真っ赤な絨毯に酔いしれましょう!

- 【開催日】 2017年4月8日(土)～4月29日(土)※例年4月中旬から下旬にかけてが見ごろ
- 【開催地・住所】 椎八重公園 宮崎県北諸県郡三股町大字長田5515番地1
- 【交通アクセス】 [車]宮崎自動車道「都城」ICより約20分
[公共交通]日豊本線「三股」駅よりタクシー15分
- 【お問い合わせ】 0986-52-9085 三股町観光協会(三股町役場産業振興課内)



早馬まつり

ジャンカン馬が踊り舞う姿は必見!

都城・北諸地区の2大まつりで、100年以上の歴史を持ちます。郷土芸能であるジャンカン馬踊り、棒踊り、奴踊りなどが奉納され、奉納が終わると各地区に繰り出し、踊りを披露する「庭もどし」が行われます。また、弓道・剣道・柔道・四半的などの奉納大会も同時開催され、毎年多くの賑わいを見せるまつりです。

- 【開催日】 2017年4月29日(土)
- 【開催地・住所】 早馬公園・早馬神社 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3993番地9
- 【交通アクセス】 [車]宮崎自動車道「都城」ICから約15分
[公共交通]日豊本線「三股」駅からタクシーで5分
- 【お問い合わせ】 0986-52-9085 三股町観光協会(三股町役場産業振興課内)



**ガスで
守ろう!**

花粉症予防策

今年もやってきた! ヤツらが大量で襲ってくるこの時期が!



4人に1人が発症している**花粉症**。九州でも多い花粉は2月上旬から3月上旬に多く飛散するスギや、3月上旬から1か月間、花粉量を増す**ヒノキ**です。まだまだ花粉症のピークは続き、しっかり**予防**することが大切です。今回、**ガス機器**で**予防**できる方法をご紹介しますと思います。

**撃退
その1**

現在、お使いの浴室に設置できる

浴室暖房乾燥機



浴室を衣類乾燥室として使えます

花粉の時期に外で

洗濯物を干すと...



雨の日など洗濯物が乾きにくい時でも浴室を**衣類乾燥室**として活用できます。また、部屋干し独特のイヤな**ニオイ**もなく**花粉**や**ホコリ**の付着の心配もありません。

衣類2kgなら約65分でしっかり乾燥!

パワーは電気式の**2倍**以上。
ちなみに所要時間は約**1/3!**

乾燥以外にも
豊富な機能があるよ!

1.4kW
(1,200kcal/h)

【電気ヒーター式】

3.3kW
(2,840kcal/h)

【ガス温水式】

※外気温15℃、湿度60%、ユニットバス1坪タイプにての測定値です。電気式の乾燥能力は1.4kW (1,200kcal/h) 衣類は脱水機付洗濯機で5分間脱水したものです。(脱水度約68%)

これが! イメージリンナイ製
浴室暖房乾燥機



- ・暖房
- ・涼風
- ・換気
- ・ミスト など

**撃退
その2**

どんな日でもカラッと清潔乾燥

ガス衣類乾燥機



住まいや使い方によって設置場所が選べます

花粉の時期でも安心して

洗濯したいですね?

乾いているのなあ...

また花粉が付いてしまう...



浴室暖房乾燥機同様、洗濯物をやみつきになる**肌ざわり**に仕上げます。また、「洗濯物が多くて追いつかない」というご家族の多いご家庭には最適な商品です。

衣類5kgなら約52分でしっかり乾燥!

これが!
ガス衣類乾燥機

イメージリンナイ乾太くん

乾太くん 約52分

電気式 約169分

洗濯乾燥機

電気式の約1/3!

乾燥**1回**あたり、
わずか**56円!**

※リンナイ(株)調べ 詳細はカタログに記載





2017年の最新お風呂事情

最近のお風呂は、快適でくつろげる工夫がされていたり、掃除の手間を省いてくれるうれしい材質や機能が充実しています。お風呂のリフォームをするなら、最新のお風呂事情も知ったうえでプランをイメージすること。バスタイムが至福の時間になるようなお風呂リフォームを実現しましょう。当社がオススメする商品をご紹介します。

タカラスタンダード株式会社 PREDECIA -プレデシア-



タカラ独自!高品位ホーローでキレイが続く!
タカラのシステムバスは、清潔性に優れた「高品位ホーロー」を使用。お手入れは入浴後にサッとシャワーで流すだけ。油性マジックもひと拭きで落とせる。

節水シャワーで水道代を節約!
約35%~44%節約する、節水仕様のエコシャワー。体感水量は変わらず浴び心地が柔らか。お子様や高齢の方にも使いやすい。

ヒヤッとしない!浴室全体が保温機能!
浴槽だけでなく、最近のユニットバス(システムバス)は全体の断熱性能も高い。浴室全体を断熱材で包み込んだり、あたたまった浴室内の空気を冷やさない。

お湯が冷めちゃった!を解決する断熱浴槽
浴槽のまわりを断熱材で包み、高い保温効果で中のお湯を冷めにくくした構造。かつ、断熱仕様のフタをしておけば4~5時間たってもお湯の下がる温度は2.5℃程度。

浴槽や床の掃除がラクに。
頑丈な4層構造「タフロア」。傷つきにくい磁器タイルなので、ゴシゴシこすっても大丈夫。長年ご使用いただいてもキレイなままです。

残り期間あとわずか! リフォーム補助金制度!
上記のシステムバスへのエコリフォームに伴い、国からのリフォーム補助金が支給されています。対象要件・対象工事・補助額など条件があります。「安全と安心な住まいづくり」をお手伝い致します。当社の担当者までお気軽にご相談ください。

交付申請 期限 6月30日まで

今年もやります!タカラ×アストモス合同展示会!

佐世保店	秋開催予定	久保米支店	6月17、18日開催
諫早店	5月20日開催	北九州支店	夏開催予定
熊本支店	6月3日開催	都城支店	秋開催予定
鹿児島支店	4月29日開催	ショールームで	見て・来て・触って!
霧島店	秋開催予定		
大隅店	秋開催予定		

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)

『春眠暁を覚えず』という詩の一節はみなさんご存じでしょうか。「春の夜はとても眠り心地がよく、朝が来たことにも気が付かず寝過ぎてしまう」という意味だとばかり思っていたら、調べてみるといくつかの説があるそうです。とは言っても、やはり春の眠りは気持ちのいいものです。質の良い睡眠を取り、日頃の疲れをリフレッシュしましょう。