

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

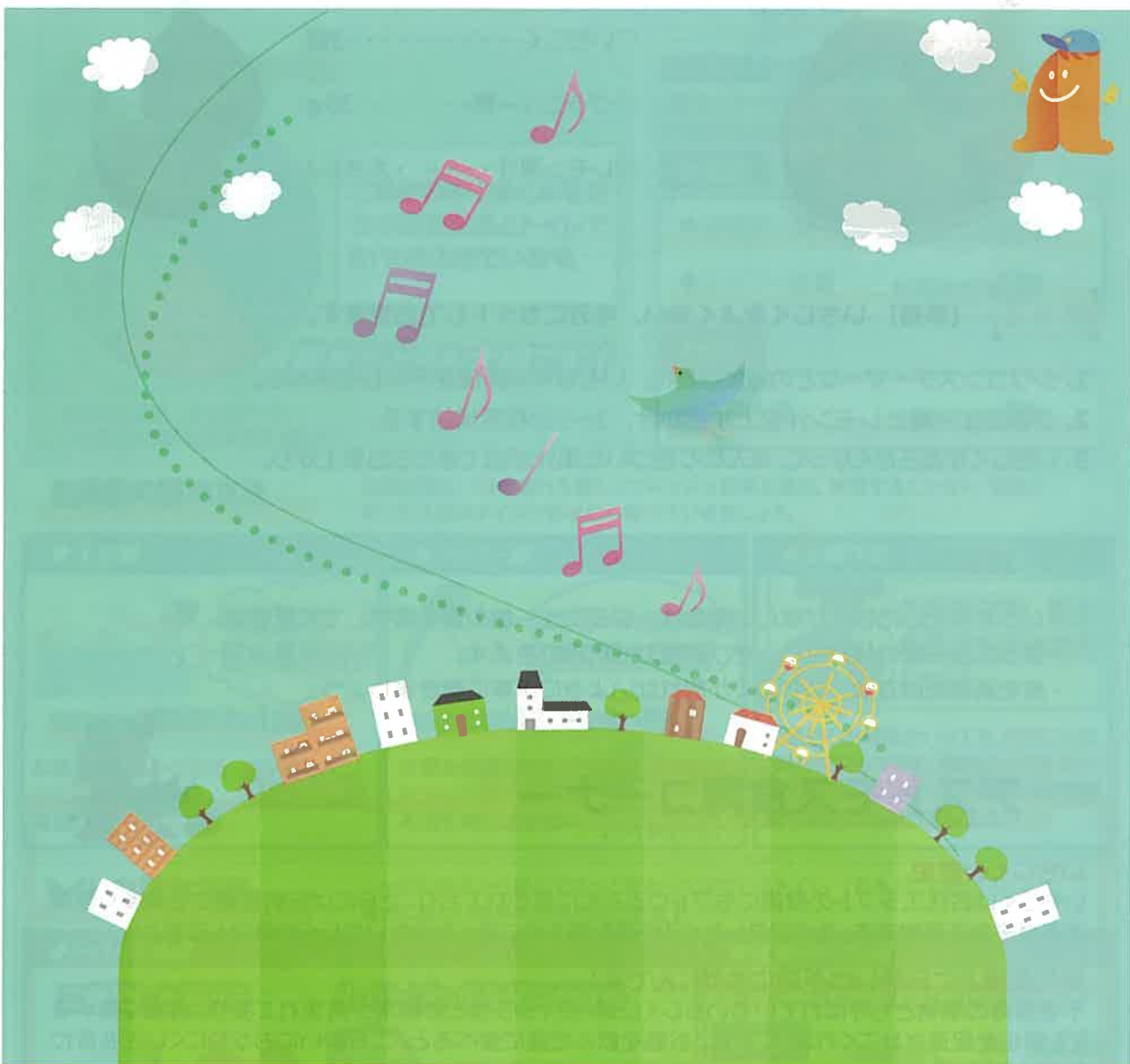
2017年



JULY

7月

Vol. 103



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

レンジで簡単!旬の果物を存分に味わえますよ♪

いちじくのコンポート



材料

(3人分)

- いちじく……………3個
- グラニュー糖……………30g
- レモン果汁……………大さじ2



作り方

【準備】 いちじくをよく洗い、半分にカットしておきます。

1. シリコンスチーマーなどの耐熱容器に、いちじくの断面を下にして入れる。
2. グラニュー糖とレモン汁を上からかけ、3~5分程度加熱する。
3. いちじくが柔らかくなって、ほんのり色づいた果汁が出てきたら出来上がり。



調理のポイント



- ・しっかりと甘味が欲しい場合は、グラニュー糖の量を増やしてください。
- ・グラニュー糖の代わりに、きび砂糖でも代用できます。
- ・皮を剥きたい方は、いちじくが潰れないように丁寧に剥きましょう。

アストモス食育コーナー



いちじくの歴史

いちじくは古代エジプトの壁画にもブドウとともに描かれており、さらには旧約聖書にも数多く登場する歴史ある果物です。あのアダムとイブが裸を隠すのに使ったのもいちじくの葉なんですよ!

消化促進と二日酔いの予防にも効くんです!

不老長寿の果物とも呼ばれているいちじくには、フィシンなどの酵素が含まれており、食後に食べると、消化を促進させてくれます。また、お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いにもなりにくとも言われています。

美味しいいちじくの見分け方

ふっくらと大きくて果皮に張りや弾力があり、香りのよいものを選びましょう。へたの切り口に白い液がついているものは新鮮な証拠。お尻の部分が裂けそうになり、へたのところまで赤褐色に染まると食べ頃です。



7月は熱中症予防強化月間です

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症の予防・対策

対策1

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



水分をこまめにとる・塩分をほどよくとる・睡眠環境を快適に保つ

対策2

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。



気温と湿度をいつも気にする・室内を涼しくする・日差しをよける

対策3

特に注意が必要な場所では、暑さから身を守る行動を

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



飲み物を持ち歩く・休憩をこまめにとる・熱中症指数を気に掛ける

こんな人は特に注意！

乳幼児



背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。

高齢者



高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚にくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

屋外で働く人



直射日光をさえぎり、扇風機などで風を通したり、打ち水をしたりしましょう。こまめに休憩を取り水分・塩分を定期的に補給しましょう。



宮崎県のイベント



第128回 細島みなと祭り

二基の太鼓台が激しく組み合わさる勇壮な祭り

明治22年に細島の町制施行を記念して始まった伝統ある祭り。二基の太鼓台が組み合わさる勇壮な祭りとして知られ、細島八坂神社の大祭である祇園祭として、船渡御（ふなとぎよ）や神輿の巡行も併せて行われます。7月16日（日）の20:00から予定されている太鼓台の組み合わせが一番の見どころです！その他、音楽ライブや伝統芸能などのステージイベントなども企画されています。



【開催場所】 細島商業港一帯

【開催日】 2017年7月14日(金)～2017年7月16日(日)

【交通アクセス】 (電車) JR日向市駅から宮崎交通バスに乗りイオンタウン日向で下車、徒歩10分

【お問い合わせ】 0982-52-2601 細島公民館

神都高千穂 神あかり

名瀑、真名井の滝を幻想的にライトアップ

高千穂峡の象徴であり、日本の滝百選にも選ばれている真名井の滝を最新のLEDライトで照らし出し、昼間とな異なる幻想的な世界を演出。落差約17mの名瀑が神秘的に浮かび上がり、荘厳な雰囲気包まれます。



【開催場所/開催日】 高千穂峡/2017年7月15日(土)～2017年9月20日(水)

【交通アクセス】 (電車) JR延岡駅から宮崎交通バス高千穂バスセンター行きに乗り約80分
 終点下車しタクシーに乗り約5分

(車) 北方延岡道路北方ICから約45分

【お問い合わせ】 0982-73-1213 高千穂町観光協会



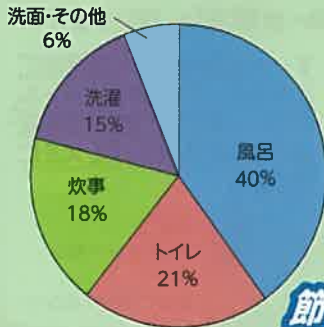
貴重な水資源を大切に!

家族で知っておこう節水のキホン



節電といえば「電気」ですが、節水と言えば「水」です。1日に1人が使用する水の量は約200ℓ以上とされています。1か月で1人当たり約6000ℓの水を使っていることとなります。「水」は自然から頂いているものであり、限りある資源です。節水して限りある水を無駄なく使うことが大事です。今回は、実際にどのような用途で水を使っているか、またその用途の節水方法もご紹介致します。

ご家庭での水の使われ方



ご家庭の中で多く水を使うのはお風呂とトイレで61%を占めています。

節水がとても大切です!

東京都水道局 平成27年度
一般家庭水使用目的別実態調査調べ

お風呂とトイレの平均使用量

ご家庭の中で61%を占めている「お風呂場」と「トイレ」。平均使用量をまとめました。

お風呂

- ◆浴槽容量 1回あたり約**200ℓ**
- ◆シャワー水量 1分あたり約**12ℓ**

トイレ

- ◆洗浄水量 1回あたり約**10ℓ**

お風呂の節水方法

お風呂場は、1日の疲れを癒しリフレッシュ出来る場所。無理することなく、自身にあった入浴スタイルで節水に心掛けていきましょう。

◆入浴編

半身浴で容水量削減!

1回あたり約**200ℓ**⇒約**150ℓ**

お湯の量は、みぞおちの辺りまでがベスト。**50ℓ削減**

湯温は38～40℃程度。

◆シャワー編

シャワーヘッドのみ交換で節水効果!

1分あたり約**12ℓ**⇒約**6～9ℓ**

水量を削減しても**3～6ℓ削減**

肌触りの良い水圧で ※ヘッドの種類によって異なります。

◆お掃除編

お掃除の際、湯水や洗剤を使いすぎない!

お風呂のお掃除といっても、場所ごとに汚れ方が違います。部分ごとに洗剤やお掃除方法を変えて、お掃除の手間削減や節水に心掛けましょう。

トイレの節水方法

しゃがむ和式から座る洋式へと変わってきているトイレ。「節水」に心掛けることで環境に優しい社会の実現に近づきます。

◆トイレ洗浄編

二度流しを避ける

「使用中の音が気になる」という理由から【二度流し】が多い。極力控えたほうがいいかも…

(レバー)大・小を使い分ける

意外に使分けられていない大と小レバー

「小=男性の小便」「大=男性の大便&女性の大小便」ときちんと認識することが大事。適切に選ぶことで節水に繋がります。

◆最新のトイレ編

最新のトイレは変化し続けている!?

節水面	1回あたり	大: 約 4.8ℓ
◆洗浄水量	約 10ℓ	小: 約 3.6ℓ

掃除面

フチあり形状	フチなし形状

トイレの汚れに対する技術は飛躍的に進化



アストモスリテイリング株式会社

「暮らしとエネルギー」についてのアンケート

毎月、「あすとも通信」をご覧頂きありがとうございます。当社は、お客様へ「暮らしとエネルギー」に役に立つ情報提供に努めております。今回、お客様への「情報サービスの向上」、「お客さまのライフスタイルにあったより良いサービス」をご提供することを目的とし、アンケートを実施致します。頂いた内容は、今後のサービス向上のため活用させていただきますので、ぜひご協力ください。

アンケートに答えていただいた方には、抽選で30名様にプレゼント!

今月のアンケート 現在のお風呂事情を教えてください

1. 「現在のお風呂をお使いになられて何年ですか?」
2. 「入浴タイムはどのように過ごされていますか?」
3. 「お風呂掃除はどなたがされていますか、またその頻度は?」
4. 「お風呂をお使いになられてお困りの点はありますか?」
5. 「理想のお風呂を教えてください。」
6. 「あすとも通信」についての要望

〒830-0063

福岡県久留米市荒木町荒木
1977-1

アストモスリテイリング(株)
九州カンパニー
「あすとも通信 7月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 今月のアンケート

★今月のプレゼント★

株式会社マーナ 本体 1個(グリーン)

マイボトル・水筒洗い **ロンクタイブ**



マーナ独自のハード樹脂加工が洗剤なしで水筒やマイボトルの汚れを落とします。L字型の先端が底などの気になるスミに届きます。

本体サイズ
(高さ×幅×奥行)
約
46×353×40mm

数に限りがございますので、ご家族様一点とさせていただきます。締切りは8/10(木)消印まで有効です。厳正な抽選のうえ、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※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。

〈個人情報の取扱について〉
読者の皆様から届いたハガキなどは、当社によるサービス向上のための参考にさせていただいております。また、個人情報保護のため当社で厳重に保管しております。

今年もタカラ×アストモス合同展示会を開催しています!



北九州支店 7月15日開催

佐世保店 秋開催予定

都城支店 秋開催予定

霧島店 秋開催予定

大隅店 8月6日開催

鹿児島支店 4月29日開催

諫早店 5月20日開催

熊本支店 6月3日開催

久留米支店 6月17、18日

ご来場頂き
誠にありがとう
ございました。

ご来場・見積・成約記念品をご用意しています。

たくさんのご来場をお待ちしております。

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)

5月号のあすとも通信より、お客様へのアンケート実施をご案内しております。頂いたアンケートには、「おすすめレシピを参考にしています」というお声が多くあり、とても嬉しかったです。今後も、旬の素材を使ったおすすめレシピをたくさんご紹介できればなと思っております。話は変わりますが、梅雨が明け、本格的な夏が訪れます。今年はスーパー猛暑日が多い夏になると予想されています。若者が作った造語のようですが、気象庁が発表した言葉です。日々の生活を工夫し、元気に夏を乗り越えましょう!