

 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

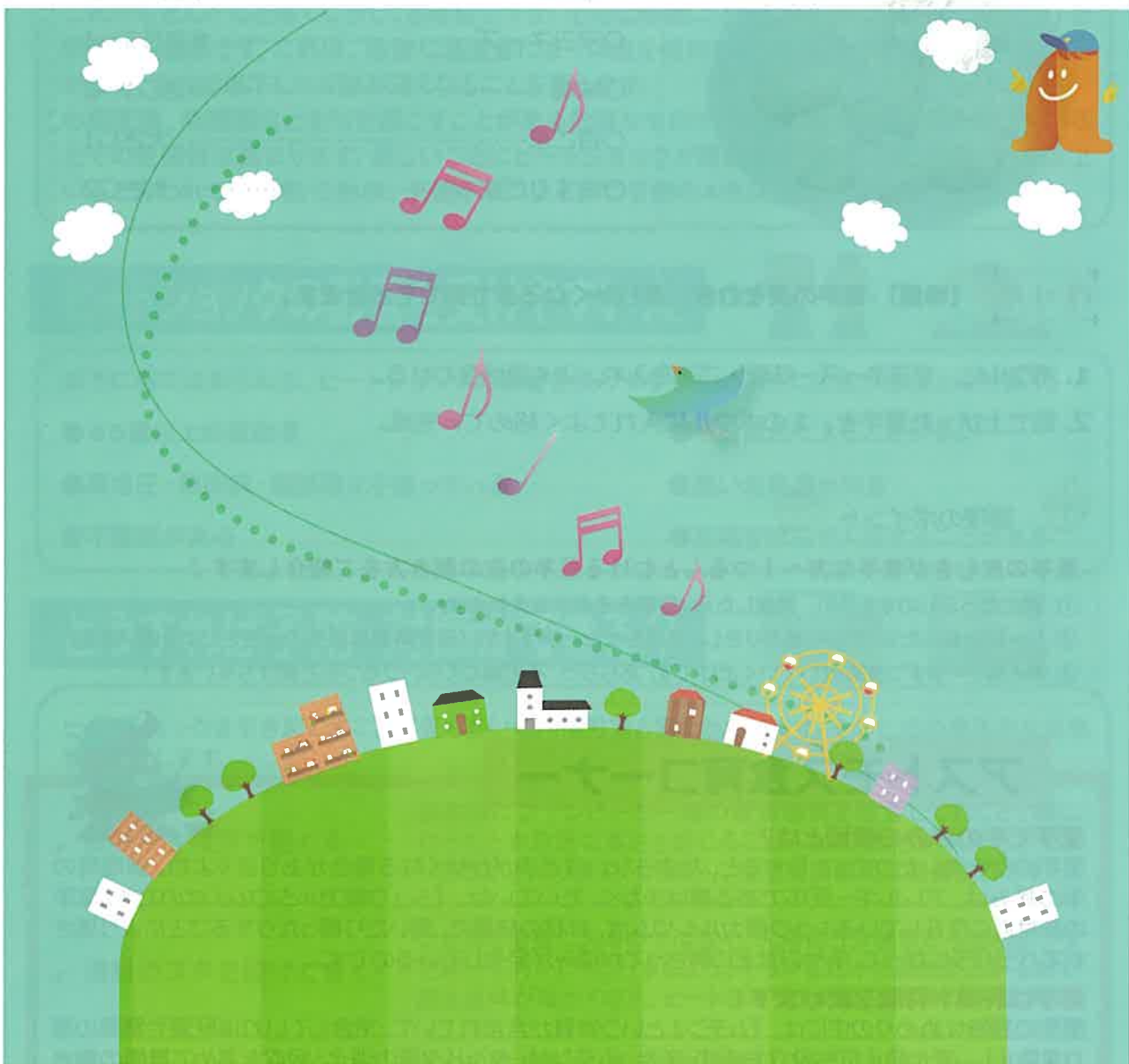
- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり

2017年



OCTOBER

10月 Vol.106



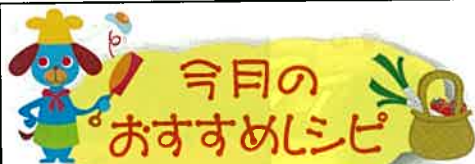
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



ごまとマヨネーズの相性が抜群! 煮物とは違った味が楽しめます♪

里芋のごまマヨ味噌和え

材料

(2人分)

- 里芋……………200グラム
- マヨネーズ……………大さじ3~4
- 味噌……………小さじ1~2
- 白ごま……………大さじ1
- 白すりごま……………大さじ2



作り方

【準備】 里芋の皮をむき、柔らかくなるまで茹でておきます。

1. ボウルに、マヨネーズ・味噌・ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 茹で上がった里芋を、1のボウルに入れてよく絡めて、完成。



調理のポイント



里芋の皮むきが苦手な方へ! つるとむける里芋の皮の剥き方をご紹介します!

- ①. 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら、里芋をそのまま入れます。
- ②. 5~10分位したら、ザルに湯きりをし、流水をザッとかけます。(茹で時間は里芋の大きさにより違います)
- ③. あとは、一つずつ皮を剥いていくだけです。あららっ、不思議なくらいつると剥けちゃいます!

アストモス食育コーナー



里芋で手の痒みの原因とは?

里芋の皮を剥いたりすったりすると、たまらないほど手がかゆくなる場合がありますよね。調理時の手の痒みは、アレルギー反応である事は少なく、たいていは、『シュウ酸カルシウム』なのです。里芋の皮付近に存在しているシュウ酸カルシウムは、針状の結晶で、剥いたり擦ったりすることにより壊されてバラバラになって、手や口などに刺さってかゆみが発生しているのです。

里芋は肝臓や腎臓を助けます!

里芋の独特なぬめりの中には、『ムチン』という物質が含まれていて、常食していれば肝臓や腎臓の弱りを防止し、老化防止にも役立ちます。また、ムチンは、タンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性化させ、潰瘍の予防に役立ちます。

美味しい里芋の選び方

里芋はふっくらと丸みがあり、表面に傷が無いものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。逆に軽い物や柔らかくなっているものは避けてください。古い物はカビ臭くなる事が多いので、臭いもチェックしましょう。



冬は特に注意！ ヒートショックとは？



ヒートショックって何？



これからどんどんと寒くなっていく時期ですが、そんな時期に注意したいのが「ヒートショック」と呼ばれる現象です。これは、急激な温度差により体温を維持しようと血管が急激に収縮し、血圧が上昇、または低下したり脈が速くなることを指します。

心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがある危険なもので、気温の差が10℃以上あいているとその危険性は高まります。悲しいことにヒートショックが原因で亡くなる方は、**年間1万人以上**いると言われています。これは、交通事故による死者数の4倍以上にもなります。

ヒートショックの影響を受けやすい人



以下に当てはまる人は、ヒートショックの影響を受けやすいため、特に注意が必要となります。

- 65歳以上の高齢者
- 一番風呂に入ることが多い
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化を患っている
- 熱いお風呂が好き
- 不整脈がある
- お酒を飲んで入浴することがある

どうすれば予防・対策ができる？



ヒートショックを引き起こすことが最も多い場所は浴室と言われています。そのための具体的な対策をご紹介します。

- ✓ 脱衣所を暖房で暖める・・・脱衣場にファンヒーター等の暖房器具を設置しておく、裸になったとき急激な寒さを感じることもなく、血圧が異変をきたすリスクが下がります。もちろん、浴室暖房器具は効果抜群です！
- ✓ 湯船のフタを開けておく・・・いきなり浴室に入るのではなく、入浴の5分程前から浴槽のフタを開けておくようにしましょう。そうするだけで湯気が上がるので浴室全体が暖かくなり、ヒートショックが起こりにくくなります。
- ✓ 湯温 41℃以下・・・室内や脱衣所とお風呂の温度差が10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まるため、湯温は41℃以下に設定して入るようにしましょう。一般的に41℃なら、10℃以上開く危険が少なくなります。

高齢者に多いヒートショックですが、誰にでも起こり得る症状でもあります。家族全員がヒートショックに注意して、自分のことだけでなく、みんなが無事お風呂に入れているのか気にかけることも、有効な対策となるでしょう。



佐賀県のイベント



第二回うれしの温泉 忍者道中2017

嬉野温泉街が忍者の町に大変身！

7/15～10/31まで忍者になって嬉野温泉を巡る企画が開催されます。忍者服に着替え忍術指令を制覇し、賞品となるオリジナル忍者シールをゲットしよう。また10/14(土)15(日)の2日間は「まちかど忍術道場」、14日(土)には肥前夢街道で「第9回伊賀流手裏剣打選手権大会」の九州予選会が開催されます。



【開催場所】 嬉野温泉商店街、肥前夢街道

【開催日】 2017年7月15日(土)～2017年10月31日(火)

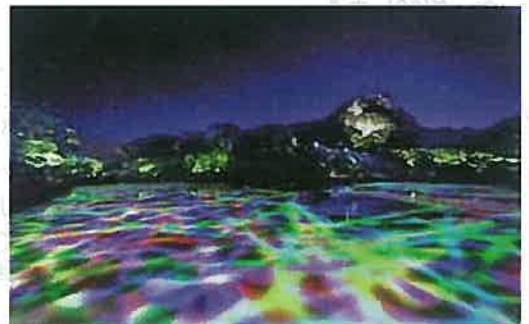
【交通アクセス】 [車] 嬉野ICより5分 [バス] JR武雄温泉駅よりJRバスで嬉野温泉公会堂前下車、徒歩5分

【お問い合わせ】 0954-43-1990 NPO法人九州忍者保存協会

御船山楽園 かみさまがすまう森のアート展

チームラボによる大自然とデジタル アートのコラボ

国の登録記念物に指定されている御船山楽園とチームラボによるデジタルアートイベント。稲荷大明神にある巨岩に滝をプロジェクションした作品の他、ツツジ谷のツツジ約5万本がライトアップされ光り輝き、池の水面ドローイングなど多くの作品が公開されており、約15万坪の広大な庭園が幻想的な雰囲気になります。



【開催場所】 御船山楽園

【開催日】 2017年7月14日(金)～2017年10月29日(日)

【交通アクセス】 [電車] JR武雄温泉駅からタクシーで約5分 [車] 長崎自動車道武雄北方ICから約5分

【お問い合わせ】 0954-23-3131 御船山観光ホテル



NEW

お手入れ性と調理が驚きの進化！

Rinnai

Cocotte Plate



ココットプレート

ガスコンロの利用者の中で「魚焼きグリルを使用しない」という声がたくさん挙がっています。使用しない一番の理由は、「掃除が面倒だから」ということです。最新のグリルは進化を続け、「グリルのお手入れ」や「調理のレパートリー」が充実しています。今回はリンナイ製のココットプレートについてご紹介致します。

ココットプレートの特徴 ①

グリル庫内の汚れを99.9%カット！

焼き網orグリルプレート



油の飛散量
合計127g!



油が飛び散る！

ココットプレート



油の飛散量
ほぼ
合計0g!



油が飛び散らない！

グリル庫内のイメージ

焼き網
を使用した場合



ココットプレート
を使用した場合



写真はイメージです。

グリル庫内のお手入れ不要！

ココットプレートの特徴 ②

大好評なオートメニューを使って幅広い調理も楽しめる！



フタ穴あり

フタ穴なし



焼き魚・トースト・あたたためもコレ1枚！

バーナーの直火が届き、お魚やお肉の表面もパッと仕上がる！

これまで上位機種
だけしかココットを
使用できなかった

更に、今年から
ココットシリーズ
として全ての
商品に対応して
います。

Udëä.

LiSse

BEIZ

Mytone



今年もタカラ×アストモス合同展示会を開催しています！



霧島店 10月8日開催 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。

鹿児島支店 4月29日開催

大隅店 8月6日開催※台風の影響により中止

諫早店 5月20日開催

都城支店 9月16日開催※台風の影響により中止

熊本支店 6月3日開催

佐世保店 9月23/24日開催

久留米支店 6月17/18日開催

北九州支店 7月15日開催

ご来場頂き誠にありがとうございました。