

 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

2018年



MARCH

3月 Vol.111



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



ほんのり甘くてコクもある!簡単ですが満足間違い無しです!!

あさりのバター焼き



材料

(2人分)

- 活きあさり…………… 200~300g
- バター…………… 10g
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1



作り方

【準備】 あさりをしっかりと砂抜きします。(1000mlの水に30gの塩) ※分量外

1. フライパンに、砂抜きしたあさりと、バター、みりん、酒を入れます。
2. 中火にかけ、蓋をして蒸します。
3. あさりが全部開いたら完成です。

調理のポイント

- ・砂抜きをする際の水温は、20℃程度に保つようにします。もし20℃よりも水温が低いと、あさりが仮死状態になり砂を吐き出しません。そうすると砂抜きがうまく出来ずに、食べる時にジャリジャリと不快な食感になりますので注意しましょう。

アストモス食育コーナー



あさりの砂抜きを失敗しないためには??

あさりの砂抜きは、美味しく食べるためには必須の工程です。スーパーで買って来たものでも砂抜きがきちんとできていないこともあるのでまずは砂抜きが基本です!

そこで、あさりの砂抜きでポイントになるのが、下記の4つになります。

- 砂抜きに使う水…海水と同じ塩分濃度3%の塩水を作るか、海水があれば海水を使用する
- 水の量…あさをバットに重ならないように並べ、あさりの顔が出るくらいのひたひたまで入れる
- 水の温度…あさりの砂抜きに適した、20℃程度に保つ(上記、調理ポイント参照)
- 明るさ…上から新聞紙をかぶせて、涼しいところに置いておく

あさは鮮度が肝心です。スーパーであさを購入する際は、口が少し開いているあさはNGです。これは弱っている証拠で、身が締まっていないから口が開いているので、基本的にはかたく口を閉じているあさを選んで購入しましょう。



今年もやってきた！ 花粉症のはなし

この季節になると、鼻水、鼻づまり、くしゃみが治まらない。その症状、花粉症かもしれません。そこで今回は、花粉症と風邪との違いや、対策法についてご紹介いたします。

花粉症と風邪の見分け方

花粉症と風邪の症状は似ているといわれますが、よく比較してみると両者には大きな違いがあります。

【鼻水】

花粉症（アレルギー性鼻炎）の場合は・・・透明でさらっとした鼻水

風邪の場合は・・・粘り気のある黄色みをおびた鼻水

【鼻づまり】

花粉症（アレルギー性鼻炎）の鼻づまりは・・・朝方に見られることが多い

風邪の場合は・・・時刻による差はなく、1日中いつでもつらい

【くしゃみ】

花粉症（アレルギー性鼻炎）の場合は・・・発作的で連続するくしゃみが出る

あなたのまわりの鼻炎ポイント

花粉が少ない室内でも安心は禁物です。実は、私たちの周りには鼻炎の原因となるポイントがたくさんあります。ポイントごとの対策法をチェックしてみましょう！

POINT 1

掃除機がけは「ゆっくり、じっくり」がポイント！



吸引部をゆっくりと動かし、1畳あたり30秒以上かけてじっくりと行いましょう。掃除機によってはハウスダストがフィルタの目を通り抜け、部屋中に拡散されてしまう場合も。購入時は排気に関する機能も要チェックです。

POINT 2

新常識！フローリング掃除は「床拭き」から



フローリングは掃除機をかける前に拭き掃除をするといって知っていましたか？最初に掃除機をかける方法は、ハウスダストやペットの毛が舞い上がってしまい、実は吸引できていなかった...なんてことも。でも拭き掃除なら、効率的にアレルゲンを除去できるのです。

POINT 3

花粉の時季は窓を開けない！カーテンも定期的にお洗濯を



アレルゲンである花粉は部屋に入れたいのが一番！飛散が多いときは窓を閉めて花粉をシャットアウトしましょう。換気はできるだけ狭く窓を開けて短時間にとどめてください。カーテンは窓の開閉で花粉が付きやすく、ホコリもたまりやすいので、定期的に掃除や洗濯を。



3月のイベント



春の企画展ビーコロ2018

ビー玉の思いがけない動きに魅せられる

人気のビー玉イベント「ビーコロ」が今年も開催されます。思いがけない動きでワクワクが止まらないビー玉の動きには、様々な物理の法則が隠されています。身近な道具で作られたビーコロ装置や、ゆめぎんがのビーコロ製作スペシャリストによる大型コロコロ装置の他、ビー玉をコロコロさせて遊べる体験コーナーが、昨年よりパワーアップして登場です。



【場所/住所】	佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが 武雄市武雄町永島16351
【料 金】	(大人) 510円 (小・中学生) 200円 (幼児※4才以上) 100円
【開催期間】	2018年3月17日(土)～2018年5月6日(日) ※3月19日(月)、4月9日(月)、16日(月)、23日(月) は休館日
【お問合せ】	0954-20-1666

しまばら芝桜公園「春の花まつり」

平成新山を一望、鯉が泳ぐ公園

島原の観光地としてつくられた公園であり、敷地面積2.2haの中に芝桜25万株が植栽され、平成新山から湧水が流れ、中を大きな2匹の鯉が泳ぐ様が描かれています。4月の開花時期には満開となり、それは壮大で一見の価値ありです。同じ敷地内には緑のゾーンがあり、3月上旬から4月上旬までは、桜200本と枝垂桜38本を楽しむことができます。



【場所/住所】	しまばら芝桜公園 長崎県島原市上折橋町
【料 金】	芝桜公園環境保全・維持管理協力金：大人 300円 (高校生以下無料)
【開催期間】	2018年3月27日(火)～2018年5月6日(日) ※開花の状況により開催日は前後あり
【お問合せ】	0957-62-3986 芝桜公園をつくる会事務局



ココロとカラダに効く入浴



3月に入り新年度や新生活に向けての準備に忙しくなるかと思えます。また、季節の変わり目で体がだるく感じている人も多いのではないのでしょうか？そんな新生活に向けてリラックスできる入浴法をご紹介します。

1. 寝る1時間前に入る

入浴後、1時間後に就寝することにより、寝つきが良く、深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。

2. お湯はぬるめに

お湯は副交感神経を働かせる「ぬるめ」の38～40℃に設定しましょう。



3. 10～20分が目安

体を芯から温めるには、ぬるめのお湯にじっくり「10～20分」浸かることがおすすめです。

4. 全身浴で血流をよくする

全身浴により、心臓に出入りする血液の量が増える。つまり血流がよくなります。

5. 水分補給を忘れずに

じっくりと温まり、じんわりと汗を流した分だけしっかりと水分補給をしましょう。

6. 入浴後はすばやくスキンケア

入浴後の肌は皮脂膜が少なく乾燥しやすい状態にあります。保湿性のある化粧水や乳液で保護しましょう。



やってはいけない入浴法にも注意

42度以上の高温浴

42～43℃の高温浴では、血圧や心拍数が急激に上昇し体に負担がかかってしまいます。

食後すぐの入浴

食後にすぐ入浴すると、血行が良くなり胃や腸に血液が集まらず消化不良になってしまいます。



人に寄り添う給湯器 『キレイ』と『見まもり』で安心をサポート

NORITZ
ecoジョーズ

キレイの
安心



ガスふろ給湯器
GT-C2462PAWX BL

見まもりの
安心

エコジョーズは今まで省エネ性能が
高いことから注目されていま
が、これからは省エネだけでなく、
入浴がより快適になる「人の暮らしに
寄り添う給湯器」ができました。

「キレイ」で安心をサポート

■お風呂の残り湯を洗濯物に使いたいけどニオイが気になる
■時間が経つと残り湯の雑菌が気になる

99.9%以上除菌性能のUV除菌ユニットを機器内に搭載

残り湯もキレイに再利用
いつもキレイなお湯で気持ちよく入浴

「見まもり」で安心をサポート

入浴事故の主な要因

- ①ヒートショック
- ②のぼせ
- ③同居家族の気付き遅れ

入浴事故年間 約19,000人!

人感センサー

我が家の至福 マイクロバブルがご自宅で!

○芯までじんわりあたためる
○乾燥しがちな季節でも、すこやかでキレイなお肌へ

プラスワン提案!

※アダプターとリモコンの変更が必要です。

- ①「ゆるやか浴機能」で血圧上昇を穏やかにすることにより体への負担軽減!
- ②5分おきに音で知らせてくれる「入浴タイマー」でのぼせ対策!
- ③人感センサーで入浴・入室状況を家族にランプの色で知らせて気付き遅れを防止!

※商品に関する詳しいご説明はお問い合わせください。

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)

厳しい寒さも緩み、春へと季節が変わり出し、今回特集した花粉症に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが、それ以外の原因として、まず、一般的にあげられるのが食生活の変化です。次に、自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレスも原因と言われています。今まで大丈夫だった人も、突然発症することもありますので、「自分は大丈夫」と思わず、しっかり対策を立て予防していきましょう。