

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

春を表す言葉のひとつに「春風駘蕩(しゅんぷりたいたいとり)」
があります。

春の景色ののどかな様子や、春風がそよそよと
気持ちよく吹く様子をいいます。

2023年、また新たな春が始まります。



—— 今月号のご案内 ——

○今月の簡単料理&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 果物を食べよう～」

公式スマホアプリのダウンロードはこちらから！



アストモスリテイ
ング株式会社公式アプリ

アストモスリテイリングが扱...

開く



App Store

からダウンロード



Google Play

からインストール



ホームページも
チェック!

アストモスリテイリング

検索



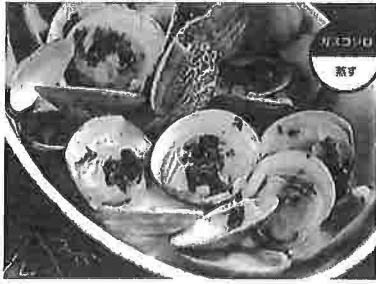
アストモスリテイリング株式会社

料理レシピ「簡単！料理」

春の味覚、ハマグリをさっと加熱してハーブの風味でいただく
手軽でおいしい「ハマグリのハーブオイル風味」です！

【材料（3～4人分）】

ハマグリ：12～16個
白ワイン：100cc
ハーブ：大1
（パセリ、イタリアンパセリなど）
んにく：1片
オリーブオイル：大2
塩：適量



【作り方】

- ① ハマグリは海水程度の濃さの塩水に30分～1時間漬けてよく砂を吐かせたあと、殻をこすり合わせて洗い、ザルなどにあげておく。
- ② フライパンにハマグリを並べて白ワインを注ぐ。フタをして中火にかけ、貝の口が開くまで加熱。
- ③ すりおろしたんにくと、みじん切りにしたお好みのハーブを合わせ、オリーブオイルを加える。
- ④ ハマグリの口が開いたら、 Tongue 等でつかんで皿に移す。③のハーブオイルをフライパンの汁に加えて全体を混ぜながらひと煮立ちさせ（味が足りないときは塩を加える）、ハマグリに回しかける。

ハマグリの他、アサリやムール貝、エビでもgood！
ハーブは、パセリの他、ローズマリーやタイムもOK！

今月の野菜 & くだもの



わらび

わらびは全国に自生しているシダの仲間の一種で、若芽を山菜として食用にします。わらびの根には澱粉が多く含まれており、この澱粉から、わらび餅のもととなるわらび粉が作られます。

旬：3月～6月

選び方：新鮮なものには産毛が沢山付いています。茎が太く短いもの、首がまだ上を向いているものが柔らかくて美味しいです。

保存方法：アクが強く鮮度が落ちやすいので、なるべく早くアク抜きをして、水に浸し冷蔵庫で保管します。長期保管する場合は塩漬か干物にしましょう。

十分なアク抜きが必要です。抗酸化力が強いビタミンEを比較的多く含みます。



暖かい日が多くなってくると臭いが気になることがあります。

洗濯機の臭いも気になりませんか？

今月は、洗濯機を汚さない為のポイントと簡単お掃除法を調べてみました。



洗濯機には衣類について持ち込まれた皮脂や食べ残しの他、ホコリなどがたまりやすくなります。洗濯機内部は湿度が高いためこれらの汚れをエサにカビが発生しやすいので注意が必要です。

汚さないためのポイント

- ◆ 洗う洗濯物を洗濯槽に放置しない。汚れと湿度で細菌やカビが発生します。なるべく乾いた状態で通気性のあるカゴに一時置きします。
- ◆ 泥汚れは必ず予洗いを。土には細菌が含まれることもあるため、そのまま洗濯槽に入れるのは避けましょう。
- ◆ 洗濯が終わったらフタを開けておきましょう。湿気がこもらないように、洗濯機が置いてある場所の換気も必要です。
- ◆ 洗剤の適量は守りましょう。

洗濯機の簡単お掃除法

洗濯機の
使用上の注意は必ず読んでください！

まずは洗濯機の使用上の注意を読んでみましょう。今回は、縦型洗濯機のお掃除を調べてみました。

用意するもの：過炭酸ナトリウムを主成分とした粉タイプの酸素系漂白剤 500g、歯ブラシ、ハンガーネット（ストッキングをかぶせたハンガー）

- ① 洗濯槽に45℃～50℃のお湯を入れ、10分放置します。
- ② 酸素系漂白剤を入れます。「洗いモード」で15分回した後、排水の前に一時停止しそのまま1時間放置します。
- ③ 「すすぎモード」で汚れが浮いてきたらハンガーネットですくいます。「脱水」を1度行います。
- ④ 全工程を再度行います。汚れが無くなるまで、繰り返しましょう。
- ⑤ フチや洗剤ケースの周りは歯ブラシなどで汚れを落とします。洗剤ケースや糸くずフィルターは取り外し浴室用洗剤で洗います。



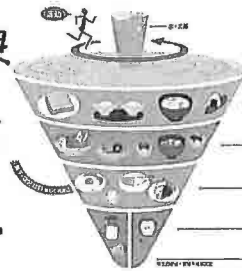
～ 果物を食べよう ～

毎日、果物を食べていますか？

平成28年度の国民健康栄養調査によれば、日本人1日当たりの平均果物摂取量は、98.9gであり、ほぼ毎日果物を食べている人の割合は、27.2%にとどまっています。また、若い世代ほど食べる機会が少ないと言われています。

みかんやりんごなどの果物には生活習慣病予防に効果があると言われています。厚生労働省・農林水産省作成の「食事バランスガイド」では、1日当たりの果物の摂取目標量は200g(可食部)に設定されています。

今日は、身体によいおいしい果物についてご紹介します。



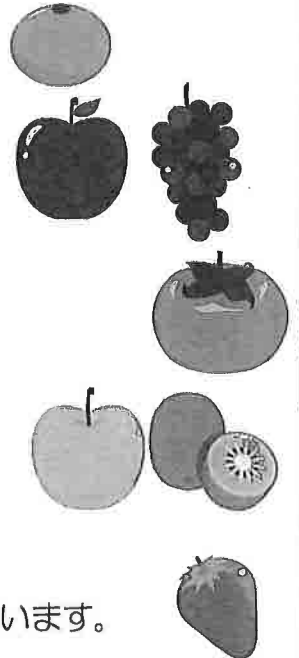
食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？



毎日、このくらい食べましょう！

■果物200g(可食部)を摂取するための目安数量■

果物名	目安数量	果物名	目安数量
温州ミカン	2個	夏みかん	1個
りんご	1個	八朔	1個
梨	1個	いよかん	1個
柿	1個	デコポン(不知火)	1個
ぶどう	1個	グレープフルーツ	1個
もも	1個	バレンシアオレンジ	2個
キウイフルーツ	2個	栗	12個
びわ	6個	バナナ	2本



果物は、各種ビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。
例えば・・・

◇アンチエイジング(老化防止)など抗酸化作用を期待される

- ・ビタミンCを多く含む 柿・キウイフルーツ・グレープフルーツ・柑橘系など
- ・ポリフェノールを多く含む ぶどう・ブルーベリー・イチゴなど

◇高血圧予防にナトリウム排出が期待されるカリウムを多く含む

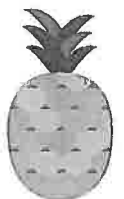
バナナ・キウイフルーツ・イチゴなど

◇糖質や脂質の吸収抑制、腸内環境の改善が期待される食物繊維(特に水溶性)を多く含む
ブルーベリー・キウイフルーツ・柿・バナナなど

その他、果物には体をクールダウンし、水分を補う働きがあります。

これから注意が必要な熱中症予防に、バナナやマンゴー、パイナップルなどのトロピカルフルーツや、スイカ、メロンなど水分の多い果物を定期的にとることをオススメします。

甘くてみずみずしい果物は手軽に食べられるので、夏バテ予防や食欲不振のときにも美味しくいただけます。



持病でお薬を飲んでいる人、通院している人は医療機関にご相談の上、
日常の食生活に上手に取り入れましょう。

2023年★星占い★

4月～6月

春

牡羊座 3/21-4/20 全体的に幸運度高めのシーズン! 4月は健康運が回復調。夏にはプライベートも仕事も充実した結果が得られそう。	牡牛座 4/21-5/21 4月、5月と環境の変化が訪れて新しい友人が増え、中には急速に仲良くなる人も。6月は金運上昇。買い物を楽しむ!	双子座 5/22-6/21 ゴールデンウィーク頃までは、今ひとつ。それ以降は運気のリズムは上々。7月に入るころには自信がみなぎるでしょう。	かに座 6/22-7/22 前年に出会った人とのコラボが花開く予感。4月下旬から5月にかけては若干バタバタしますが夏には大きな成果が。
獅子座 7/23-8/22 4月は新生活のスタートダッシュに成功! 5月は運気も良く気持ちよく過ごせます。注意すべきは運気が下がる6月です。	乙女座 8/23-9/23 運気の良い4月、5月のうちに重要な作業をできるだけ進めましょう。夏場は運気も小休止。焦らず準備が済自然体で。	天秤座 9/24-10/23 5月の下旬、あなた自身が多くの人に支えられていることを再実感します。夏は恩返しの手配。感謝の気持ちを大切に。	さそり座 10/24-11/22 今年の春～夏は環境の変化に戸惑うことが多そう。ただ6月には実力が発揮できるようになり夏には余裕が持てそう。
射手座 11/23-12/21 4月中は時間の流れがゆっくり。5月は楽しい出来事も増えてきますが、6月はまた停滞期。運気の上がる夏を待って。	山羊座 12/22-1/20 5月上旬までは悪いリズム。6月からは充実間違いなし。夏に入ると忙しくなるので、最適な準備をしながら進みましょう。	水瓶座 1/21-2/18 4月、5月は順調だと思っても、意外なところに落とし穴が。6月～は気持ちの転換期。新鮮な気持ちで臨みます。	うお座 2/19-3/20 4月は素敵な出会いあり。5月は健康運が好調! 6月は文化的なものに興味が高まりそう予感。夏の行事が楽しみ。

アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント!

今月のアンケートは・・・
 「よく見る、使うアプリを教えてください。」
 例：スマホが無い、ライン、インスタグラム、お店のポイントが貯まるアプリ・・・等

今月のプレゼントは・・・
 『鍋敷き』です。

数に限りがありますので、当社ご利用のお客様、ご家族様一点までとさせていただきます。締切りは5/5(金)消印まで有効です。
 ※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。

〒194-0004
 東京都町田市鶴間
 7-31-1
 アストモスリテイリング(株)
 関東カンパニー内
 お客様センター
 「全員プレゼント春号」係

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

鍋敷き

キッチンを彩る、壁に掛けられるループ付きの鍋敷きです。



収納に便利なループ付き

※写真はイメージです。色、柄はお選び出来ませんのでご了承ください。

個人情報の取扱いについて：
 応募ハガキに記載されている各種情報は、弊社個人情報保護方針を遵守し、厳重に管理致します。

こちらからもご応募出来ます!



新年度がはじまり、街中ではフレッシュな装いを見かけます。春の心地よい風を感じながら、自分も初心を忘れずに気持ち新たに頑張りたいと思います。(若い子には負けないぞ!笑)
 今月号から季刊となりました。年4回の発行に関して、皆様から暖かいお言葉ありがとうございました。今後も季節を感じられる内容をお届けします。夏号7月にまたお会いしましょう。(あ)

<https://forms.gle/7J2x8GAZxoy8LQke7>