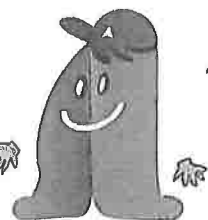


あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

この時期、海岸では昼は海から陸に向かって海風が
夜は陸から海に向かって陸風が吹きます。
朝と夕に海風と陸風が入れ替わる時間帯になると、ほとんど
風のない「朝風」、「夕風」が訪れます。
この「朝風」、「夕風」はいずれも夏の季語です。



アストモくん

— 今月号のご案内 —

○お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 夏のお悩み解決 冷蔵庫 ～」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!



アストモスリテイリング

検索

料理レシピ「旬のお野菜料理」

旬のゴーヤにジャガイモを加えた「ゴーヤの冷スープ」です。飲みやすく、マイルドな苦味の夏バテ防止にピッタリなスープです。

「ゴーヤの冷スープ」

【材料】4人分

ゴーヤ（薄切り）：中1本、

ジャガイモ（薄切り）：中1個

玉葱（薄切り）：中1個

バター：少々、水：300～400CC

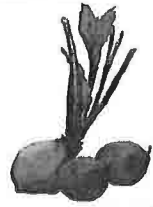
顆粒コンソメ：小さじ1、牛乳：300～400CC

生クリーム：適量、塩・こしょう：少々

- ① ゴーヤをさっと茹で、冷水に取って冷やします。
- ② ジャガイモは10分程、水にさらします。
- ③ フライパンを中火にかけてバターを熱し、玉葱を炒め、透き通ってきたら、水切りした①②を加えてさらに2～3分炒めます。
- ④ ③に水とコンソメを加え、柔らかくなるまで煮たら火を止めます。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、ミキサーにかけます。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、牛乳を少しずつ加えて混ぜながら弱火で温めます。沸騰前に火を止め、塩・こしょうで調味し、充分冷ましてから冷蔵庫で冷やします。
- ⑦ 器に入れ、生クリームを飾ります。



今月の野菜 & くだもの



ビーツ

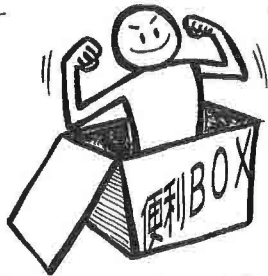
鮮やかな赤色が特徴のビーツ。日本料理では、それほど使用される野菜ではありませんが、ロシアでは代表的な料理ボルシチがあります。見た目は赤カブに似ていますが、ほうれん草と同じアカザ科です。

旬： 6月～7月、11月～12月

選び方：大きさが直径7～8cmぐらいで葉付きの物は葉が生き活きしているものを選びましょう。

保存方法：葉の部分を取り落とし、根と分けてビニール袋に入れて保存します。

「食べる輸血」と呼ばれています。見た目の赤からだけでなく、鉄分や葉酸、カリウムやミネラル、食物繊維などとても栄養が豊富です。



暑苦しくて、なかなか眠れない季節です。夏でも快適にぐっすり眠りたい... そんな声にお答えして、今月は夏の不眠対策について調べてみました。



冷やしたタオルや氷枕で頭や首を冷やす。

夏の不眠の大きな原因のひとつは体温の上昇です。

熱帯夜には冷やしたタオルや氷などでほてった体を冷やすのが一番です。ただし、冷やす場所には注意が必要！ 手や足の甲は寝汗をかきやすく、汗の出口となる手足を冷やしてしまうと体の外に放熱できなくなってしまい、体内の温度が下がりにくく、眠りにくくなります。

冷やす場所は血管が表面を走っている頭・首・脇の下がオススメ！ 冷やされた血管を通る血液が全身を巡り、体温を効率よく適温に近づけてくれます。

ぬるめのお湯の全身浴

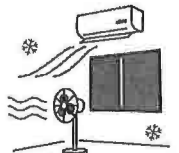
この時期は湯船に浸からず、シャワーだけでバスタイムを済ませる人も多いかと思いますが、しかし、約40℃のぬるめのお湯で全身浴をして体内の温度を一旦上昇させ、その後約1時間で急に体温が下がることによって深い睡眠を得やすく、快眠につながります。

室内全体を適温に。

快眠のためには部屋の温度管理も大切。部屋全体を適温に保つために、エアコンをかけながら扇風機の風を壁や天井に当て、冷気を効率よく循環させましょう。また、建物によっては、日中の熱気が夜間の室内温度上昇の原因になる場合があります。エアコンをつける前に家中の空気の入替えをして、熱気を外に追い出しましょう。

照明を暖色系に。

寝る前に、朝日のような青白い照明を浴びると体内リズムが狂い、睡眠に悪影響を与えてしまいます。睡眠の質をあげるには、寝る30分～1時間前には、室内をオレンジ色など暖かみのある光に変えましょう。



～ 夏のお悩み解決 冷蔵庫 ～

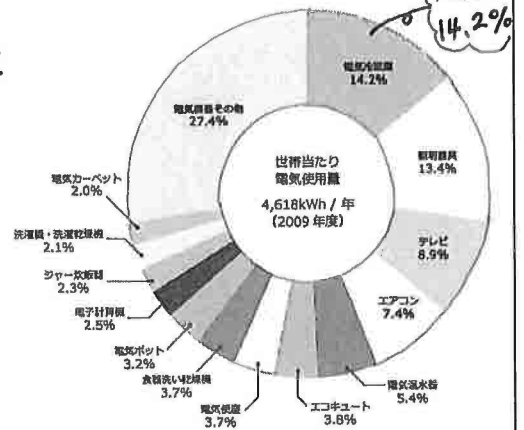
夏のお悩み事と言えば「電気代が高い」「熱中症が怖い」「食中毒が心配」などがあげられます。そこで今回は「節電」と「食中毒防止」の2つの観点から「冷蔵庫」に注目してみました。

冷蔵庫は生活必需品ではありますが、消費電力が高く節電のポイントでもあります。また、夏の食中毒を防ぐために清潔に、かつ効果的に使う必要も！今回は、冷蔵庫の適切な使用方法をご紹介します。

冷蔵庫の節電対策

- 設定温度を「強」→「中」に。
- ドアの開閉は最小限に、開ける時間も極力短く。
扉を開けるだけで消費電力は10ワットくらいすぐ増えます！
- 食品を詰め込みすぎない。
- 熱いものは冷却剤などで粗熱を取ってから冷蔵庫へ。
- 冷蔵庫の設置場所は、壁から適切な間隔で置きましょう。

家庭部門機器別電気使用量の内訳



食中毒を防ぐ保存の法則

- 冷蔵品、冷凍品は帰ったらすぐに冷蔵庫へ。
- 冷蔵庫、冷凍庫とも入れる目安は容量の7割。
- 冷蔵庫の温度設定は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下。
- 肉や魚は別々に包み、汁などの流出を防ぐ。
- 調理後の食品は室温の中で放置せず、冷ましてから冷蔵庫へ。
- 庫内は消毒用エタノールか酢水を染み込ませた布巾などで拭く。
野菜室は野菜くずを除いてから拭きましょう



食品収納のポイント

- 冷気の吹き出し口を塞がない。
- 棚の中央を空け、奥まで見やすく。
- マグネット付きの在庫タグや食品レシートを貼り付け、扉を開けずに中身を把握。
- 食品のジャンルごとに置く場所を決めておく。
- バター、ジャム、ヨーグルトなど同時に使いがちな食品はトレーにひとまとめし、取りやすくする。
- 余った食品は保存容器に移し替え、皿ごと保存は避ける。
- 保存容器は積み重ねやすいようにサイズをそろえる。
容器は正方形より細長いものを使う。
- 冷凍室では食品を縦置きに。倒れないようにブックスタンドなどを活用しましょう。



冷蔵庫を適切に使用するだけで「節電」や「食中毒対策」に。さらに食品を整理整頓すれば「家事」も楽になります！

三☆今月の星占い☆三

2020年7月15日～2020年8月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 体内時計の不調で、時間の感覚が狂いそう。元に戻るまで、先を読んで早目の行動を心掛けましょう。</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 これまで苦手だった味や臭いが突然好きになるかも。食わずも兼ねた食材にチャレンジしてみては？</p>	<p>双子座 5/22-6/21 子どものころの記憶が、前向きな刺激になります。爽やかな場所を巡って思い出を見直してみてください。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 健康運が絶好調！体力上昇でいつも以上に行動範囲が広がり、精力的に活動できることでしょう。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 希望をまっきりと口にすることで実現の可能性がグッとアップします。勇気を持って声を上げてみて！</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 家にこもりがちだった数ヶ月を経て、開放感を求める気持ちが増える！旅行や遠出の計画を立てましょう。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 食欲旺盛なのは、健康運上昇の証候。美味しいものを食べてリフレッシュすれば、さらなる運気向上も！</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 不潔なものへの嫌悪感がマックスに！毎日の掃除を徹底し、フレッシュな日常を手に入れて！</p>
<p>射手座 11/23-12/21 マイナスを責めすぎると、周囲からの信頼を損なう恐れが...常に場の空気を読むことを意識しましょう。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 存在を忘れていた小銭見守金箱やハソクリを発見！ちょっとトクに気分が浸れそうです。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 大事なものの置き忘れや落とし物に注意。この時期に失くしたものは返ってくる可能性が低くなります。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 今月から秋にかけては、新しい挑戦のチャンス！失敗を恐れず、かつ計画的に楽しいことを始めましょう。</p>

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・・・
「チャレンジしてみたい習い事、趣味は何ですか？」

今月のプレゼントは・・・
『ひんやりタオル』
です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。
締切りは 8/5(水)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
63
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7月号」係

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

★今月のプレゼント★
ひんやりタオル
タオルにしっかり吸水させて、水が滴らない程度に絞ります。約5秒程、強めに振ると、生地温度が低下し冷たくなります。
●“ひんやり冷たい”だけじゃないオシャレなデザインで差をつけて



※サイズ約 900mm×200mm
写真はイメージです。

個人情報の取扱いについて：
読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

編集後記・・・

ステイホームの期間が退屈だったので、何か家でできる趣味はないかと考えました。テレビやインターネットを見ると、楽器や凝った料理、手作りマスクをはじめとした手芸...などにチャレンジした人もいたようです。今更ですが、何かチャレンジしようかな... (笑)