

あすともす通信

今年もあすともす通信を
どうぞ、よろしくお願いいたします。

2021年「**丑年**」。牛の歩みのように一歩一歩、着実に
努力を積み重ね、成功への道を進む年と言われています。
コロナ禍の今、先を焦らず、安心安全を心掛け、誠実に
そして粘り強くこの時期を乗り越えたいものです。



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 「 ~ 冬のお悩み対策 ~ 」

 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

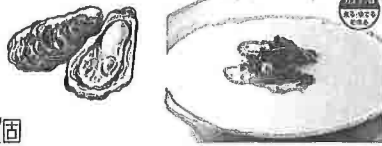
料理レシピ「旬のお野菜料理」

旬の牡蠣を使った「牡蠣のポターージュ」をご紹介します。

「牡蠣のポターージュ」

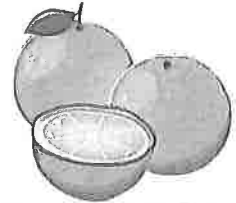
【材料】(2人分)

牡蠣(生食用): 8~10個
 玉葱: 中1/4個、じゃがいも: 中1個
 牛乳: 150cc 水: 200cc、オリーブオイル: 小1
 バター: 小2、塩: 適量、パセリ(みじん切り): 適量



- ① 牡蠣は、半量を適当な大きさに刻んでおく。じゃがいもと玉葱は約1cmの大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、中火~強火で熱し、玉葱を炒める。透明になってきたらじゃがいもを加え、さらに2~3分炒める。
- ③ ②の鍋に水を加え、沸騰してから約10分茹で①の牡蠣を加えて、火が通るまで3分さらに過熱する。鍋を火からおろし、粗熱をとる。
- ④ ③を、ミキサーでなめらかに混ぜる。
- ⑤ ④を鍋に戻して強火にかけ、牛乳を加えて沸騰しないように混ぜながら温め、塩で味を整える。
- ⑥ 残しておいた牡蠣を別のフライパンにバターを加え、中火~強火で焼く。
- ⑦ スープ皿に⑤を注ぎ、⑥の牡蠣を乗せ、パセリを飾って、出来上がり!

今月の野菜 & くだもの



オレンジ

柑橘系の果物は多数ありますが、その中でもオレンジは「普通オレンジ」「ネーブルオレンジ」「ブラッドオレンジ」の3つに分類されます。よく見かける「バレンシアオレンジ」は普通オレンジです。また、ネーブルオレンジはお尻の部分に「へそ」があるのが特徴です。

旬: 12月~3月

選び方: 濃いオレンジで張りやツヤがあり、果皮がなめらかで薄めのものが良いでしょう。

保存方法: 風通しがよい冷暗所で保存します。乾燥を防ぐため、1つずつ新聞紙に包んでおくとより長持ちします。

ビタミンCが多く、風邪予防や美容効果に良いとされています。クエン酸も多く、疲労回復にも役立つでしょう。



脱水症と言えは、暑い季節に起こりやすいと思われがちですが、実は冬にも注意が必要です。冬は乾燥しているので、体内の水分が不足する「かくれ脱水」が起こります。気温の低い冬は、暖房の働きすぎなどで、汗をかきながらも自覚せず、体感温度が低いと、喉の渇きに気付きにくいそうです。そこで今回は「かくれ脱水」について調べてみました。

まずは! 危険度チェック!

「かくれ脱水になっていませんか?」

こんな症状は注意!

靴下を脱ぐとゴムの後が10分以上残っていませんか?
 手の甲をつまんで話すと、跡が3秒以上残っていませんか?
 これらが進行すると脱水症状のリスクが高まります。

- 皮膚がかさつく、乾燥がひどい
- 唾液が減って、口の中がねばつく
- 倦怠感がある
- むくみやすい
- めまいや立ち眩みがある



また、寒い冬はつい長湯になることがあります。体の水分が不足した状態で入浴すると上昇した体内の熱が放出されず、熱中症のような状態になることがあります。これを「浴室熱中症」といい、浴室内の事故につながります。さらに、今とても怖い「感染症」の対策にも、水分不足が起きると鼻やのどへの異物の侵入を防ぐ粘膜の水分量が減るため、リスクが高まります。対策として・・・



- コップ1杯の水(白湯)を就寝前、起床後、食事中や食間、入浴前後に飲みましょう。
 - 飲酒をした時は、お酒と同量の水分を摂りましょう。
 - 脱水の症状があれば、経口補水液を摂りましょう。
- 水分は1日、1~1.5ℓが目安です。高齢者は特に喉の渇きを感じにくいので、意識的に摂るようにしましょう。



入浴前に水コップ1杯を!



～ 冬のお悩み対策 ～

寒さが身に染みる季節です。この時期のお悩みをみなさまにお聞きしたところ、「結露・乾燥・静電気」の3つの回答が多く寄せられました。そこで今回は、その3つのお悩み対策を特集したいと思います。



※ 窓の結露対策 ※

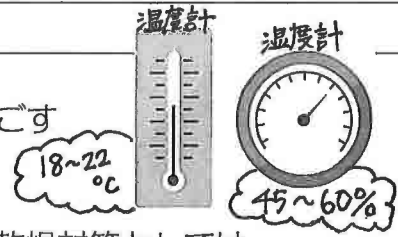
- 結露しやすい場所に、扇風機で風を当て続けましょう。
- 定期的な換気で空気の入替えをしましょう。
- 結露対策グッズを使いましょう。
- 加湿に気をつけよう。
- 二重窓にしてみましょう。
- 就寝前に新聞紙を貼ってみましょう。朝、その新聞紙で窓掃除をするとピカピカに！



結露は放置するとカビの原因になります。窓周りの木製部分が腐ったり、壁紙が剥がれたり、カーテンや障子にカビが生えることもあります。

※ お部屋の乾燥対策 ※

まず始めに、温度湿度計を用意しましょう。寒い冬を快適に過ごす室内温度は、18℃～22度 湿度は、45%～60%です。快適に感じる為には温度と湿度のバランスが大切です。そして、部屋の空気の循環をよくすることも重要です。では、乾燥対策としては・・・



- 加湿器を設置する。
- 濡れたバスタオルを部屋に干す。大きめのものを用意しましょう。
- 霧吹きでシュッと水をまく。
- お湯を沸かす。
- 水を入れたコップや洗面器を置く。口の大きめのものが good！
- 浴室の扉をあけておく。



霧吹きの水などにアロマオイルを入れるとリラックス効果も！乾燥すると、喉やお肌の荒れ、また感染症のリスクも高まります。

※ 静電気対策 ※

- ドアノブなどを触る前に1度、コンクリートや土、木などの壁に触れてみましょう。
- 事前に金属のもので金属に触れておきましょう。ドアノブを手で触れる前に、鍵でドアノブに触れておきましょう。体に帯電している電気を鍵を通じて放電しておく、いきなり手で直接触れるより痛みを感じにくくなります。
- 肌と髪を保湿しましょう。静電気が起きやすい原因の1つは乾燥です。肌が水分で潤っていれば、その水分を通して電気が空气中に放電され、帯電を防げます。髪も乾燥していると静電気が溜りやすくなります。
- 重ね着の素材を考える。凸凹が少なく肌触りが良いもの、綿素材は静電気が逃げやすいため、インナーに着用すれば軽減できます。



湿度管理も静電気対策の重要な要素のひとつ。快適な湿度に保つ工夫を！

☆今月の星占い☆

2021年1月15日～2021年2月14日まで

| | | | |
|--|---|--|---|
| 牡羊座 3/21-4/20 年末年始にたくさん食べたのに、グレメ志向は加速傾向！あとで後悔しないよう、食べる量はほどほどに。 | 牡牛座 4/21-5/21 大切にしていた本やCDが mysteriously 不明に。しばらく出てきそうもないので、今は忘れるしか方法はなさそう…。 | 双子座 5/22-6/21 学ぶことに対して前向きになれます。せっかくなので検定合格や資格取得を目標に頑張ってみては？ | かに座 6/22-7/22 ここ近年では最高の金運を掴めそう。ゴツゴツと節約する気持ちを忘れなければ、さらなる運気上昇も。 |
| 獅子座 7/23-8/22 過去に得た知識がひょんなことから役に立ちます。この機会に、興味ある分野をさらに掘り下けましょう。 | 乙女座 8/23-9/23 コロナ禍のせいで盛り上がりなかった年末年始を悔いなくする。楽しんで夢中になれる出来事がありそうです。 | 天秤座 9/24-10/23 今年の目標を立てていない人も、まだ遅くはありません。大きく前向きな目標が、良い運気を呼びます。 | さそり座 10/24-11/22 他人とほとんど会話しない日が続いても、それは孤独な時間が自分をみつめ直す良い機会になります。 |
| 射手座 11/23-12/21 正しいと思っていた行為が、実は誰かを傷つけていたかも。客観的な視点でもう一度見直してみては？ | 山羊座 12/22-1/20 運動不足が生活のリズムに悪影響をもたらします。家でできる簡単なトレーニングを探して試してみて！ | 水瓶座 1/21-2/18 少し疲れ気味…寒くて動く気がしない。そんな時こそムヒと頑張り！必ず良い結果が得られるはずですよ。 | うお座 2/19-3/20 コミの捨て忘れ、掃除のし忘れなど、ちっとしたミスが続きそう。次の行動に移る前に、周りを見回して！ |

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・・・
 「2021年今年是非、購入したい商品は何？」
 例：テレビ、冷蔵庫、ガスコンロ、エアコン・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『ネックウォーマー』です。

★今月のプレゼント★

ネックウォーマー

寒さ対策には、首を暖めるのが1番です。



※写真はイメージです。
 色：グレー
 サイズ：約17×22cm

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2/5(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
 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1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

個人情報の取扱について：
 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・・・

新しい年が始まりました。今年もどうぞよろしくおお願い致します。
 今年はどんな一年になるでしょう。今は、目標など立てるといふよりは、ただただ健康に一年過ごせれば...一日でも早く元の生活に戻れば...と願うばかりです。
 少しでも明るいニュースをお届けできたら嬉しいですね。(あ)