

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

暖かい日も多くなり、春の訪れを感じる時期になりました。
春に吹く心地良い風には、様々な名前がついています。初春に吹き始め、
花が咲くのを知らせてくれる風、「花信風(かしんふう)」も、その一つです。
花信風を感じながら、色鮮やかな花を眺めて過ごす。
素敵な時間の使い方だと思いませんか？



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「～色で野菜を知ろう～」

 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「簡単！酒肴料理」

15分で出来ておいしい！酒肴や常備菜
お弁当にも便利な一品をご紹介します。

「ピリ辛こんにゃく」

【材料】(3~4人分)

板こんにゃく：1枚(250g)

ごま油：大1

酒：大2

しょうゆ：大1

鷹の爪(輪切り)：1/2~1本

白ごま：適量



- ① 板こんにゃくは、横に3~5mmの厚さに切ったあと、3~5mmほどの細切りにする。
- ② 鍋でたっぷりの湯を沸かして、①のこんにゃくを入れ、再沸騰してから1~2分、さっと茹で、ざるなどで水気をきっておく。
- ③ フライパンにごま油を引いて鷹の爪を入れてから中火で熱し、②のこんにゃくを炒める。
- ④ こんにゃくの水分がとんだら、酒を加えて混ぜながら炒め、しょうゆ、白ごまを加えて調味します。
- ⑤ 汁気がなくなるまで炒めて、出来上がり！

今月の野菜 & くだもの



しいたけ

しいたけの旬は春と秋、年2回あります。しいたけは名前の由来通りシイの木に生えるキノコですが、シイ以外にも落葉広葉樹科に生える全国の森林に自生しています。近年、流通しているものは栽培物が多く、自然に近い状態で作る原木しいたけとおがくずなどを困めて使い菌床栽培があります。

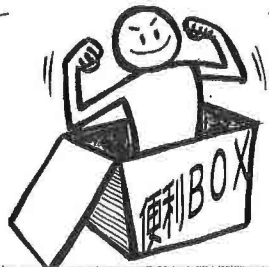
旬： 3月~5月、10月~11月

選び方：カサが開いておらず、厚みがあるもの。カサの内側のヒダが白くキレイなものを選びましょう。

保存方法：水気を嫌います。

キッチンペーパーなどで包み冷蔵庫で保管しましょう。

食物繊維を多く含み、便秘の予防や改善に効果があるとされています。



今月は当社からのお知らせをご紹介します。
アストモスリテイリングでは、当社公式アプリを開設致しました。お料理レシピや暮らしに役立つ情報などを掲載しています。

また、たたいま「アプリはじめましたキャンペーン」中！です。



アストモスリテイリング株式会社公式アプリ

アストモスリテイリングが提...

開く



アストモスリテイリング株式会社

アプリはじめましたキャンペーン

800名様限定

QUOカードPay 500円分プレゼント

応募期間 2021年1月~3月末日

応募条件：アプリでプロフィールを全項目ご登録いただいた方の中から抽選となります。当選者はご登録いただいたメールアドレスにお届けいたします。

アプリにはおトクなセールやクーポンの情報が届きます！

ダウンロードはQRコードで！

iPhone用 Android用

公式スマホアプリのダウンロードはこちらから！



動画レシピを Youtubeへ公開中！！



レシピ企画の第2弾♪

とんかつ

グリルチキン

また、Youtubeチャンネルも開設！
お料理のレシピを動画でわかりやすくご紹介しています。
こちら是非！ご覧ください。

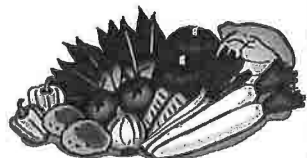


～ 色で野菜を知ろう ～

春を感じる季節になりました。暖かさと一緒に色とりどりのお花や野菜を目にする機会も増えましたが、野菜の色は栄養成分と深く関わっているのをご存知でしょうか？そこで今回は、野菜の色からわかる栄養とその健康パワーをご紹介します。

| | 成分 | 野菜の種類 | 主な栄養面 | |
|------|---------------|---|-----------------------------|---|
| 赤色 | リコピン | トマト、スイカ  | 強い抗酸化作用、美肌効果、生活習慣病予防、がん予防など | <p>トマトは特にリコピンが豊富！</p> |
| | カプサンチン | トウガラシ、パプリカ | 抗酸化作用、動脈硬化の予防、美容効果など | |
| 紫色 | アントシアニン | 赤キャベツ、赤カブ、なす、サツマイモ、黒豆、赤タマネギ | 眼精疲労回復、動脈硬化の予防、肝機能の改善など | <p>熱に強く、水に溶けやすいため、スープがオススメ！</p> |
| オレンジ | β-カロテン (オレンジ) | かぼちゃ、にんじん  | 抗酸化作用、老化防止、動脈硬化の予防、美肌効果など | <p>熱に強く、油と相性が良いので天ぷらや揚げ物もオススメ！</p> |
| | β-クリプトキサンチン | みかん、柿 | 抗酸化作用、動脈硬化の予防、高血圧改善、美肌効果など | |
| 黄色 | ザアキサンチン | とうもろこし  | 眼精疲労、抗酸化作用、動脈硬化の予防など |  |
| 白色 | 硫化アリル | 玉葱、長ネギ、ニンニク、ラッキョウ  | 免疫力アップ、疲労回復、風邪予防、殺菌効果など | |
| | イソチオシアネート | 大根、キャベツ | 抗ガン作用など | |
| 緑色 | イソフラボン | 大豆、ヒヨコ豆 | 更年期障害の緩和、美肌効果など | <p>女性ホルモンと似た作用があると知られ注目度アップ</p> |
| | クロロフィル | ほうれん草、モロヘイヤ、ピーマン、小松菜 | 強い抗酸化作用、消臭効果、歯周病予防、貧血改善など | <p>熱に弱いのでサラダやお浸しにするのがオススメ！</p> |
| | β-カロテン (緑) | きゅうり、コマツナ、枝豆 | 強い抗酸化作用、老化防止、動脈硬化の予防など | |
| | ルテイン | ブロッコリー、ケール、キウイ  | 抗酸化作用、生活習慣病予防 | |

野菜の色を見て、必要だと思ふ栄養を補給してきましょう。
 栄養価の高い旬の野菜をバランス良く摂取し、健康な毎日を送りましょう♪



☆今月の星占い☆

2021年3月15日～2021年4月14日まで

| | | | |
|---|--|---|---|
| 牡羊座 3/21-4/20 家の水まわりなど重要な設備に故障や不具合が!大車になる前に点検や修繕を行いましょ。 | 牡牛座 4/21-5/21 暖かな日には、家の周りを散歩してみましょう。今まで気づかなかった素敵な風景に出会えるかもしれません。 | 双子座 5/22-6/21 学生の夏もって勉強しておけば...と後悔する出来事が、今からでも遅くないので、学ぶことを再開してみるよい機会です。 | かに座 6/22-7/22 請求書、領収書などの事務処理に悪戦苦闘!イライラしても良いことは無いので、素直に作業しましょう。 |
| 獅子座 7/23-8/22 新しい友人との交流が深まります。自分の趣味や好きなものを紹介して、よりお互いを知ることが大切。 | 乙女座 8/23-9/23 周りに体調不良の人が増えて、少く不安な毎日。十分な睡眠、栄養のある食事、適度な休息で乗り切ろう! | 天秤座 9/24-10/23 新しい目標が見つかります。達成にはスタートダッシュが肝心なので、十分に時間をかけて準備をしましょう。 | さそり座 10/24-11/22 同僚や近所の人との雑談で心が温かくなります。感謝の気持ちや思いやりの大切さを再確認できそう。 |
| 射手座 11/23-12/21 しばらく続けた仕事やルーティンを見直すタイミング。次のステージを見据えた準備が必要です。 | 山羊座 12/22-1/20 人の顔色を頼りのかバカになります。それは正解。自分のやりたいことを存分に楽しみましょう。 | 水瓶座 1/21-2/18 損得勘定で動く、期待通りの結果が得られません。真摯に、言成実に取り組みすることが成功のカギになります。 | うお座 2/19-3/20 新しいモーニングルーティンを考案してみても?生活リズムが出て、充実した毎日が送れそう。 |

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.....



「QRコードを利用されていますか?」
 例: 利用している、利用していない、知らない...等々

今月のプレゼントは.....
 『箸と箸置きセット』です。

★今月のプレゼント★

箸と箸置きセット

和柄のデザインが可愛い♡
 箸と箸置きのペアセットです。



※写真はイメージです。

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。

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4/5(月)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 3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

編集後記...

ステイホームの間の楽しみとして、映画や海外ドラマを観ていました。字幕で観ていると、意外と外国語に耳が慣れてきます。こんな勉強方法もあるんだなあ...と思いましたが、英語は何度チャレンジしても途中で挫折してしまった過去が。それでも今はリモートでも勉強できる時代、チャレンジする?しない?笑 (あ)