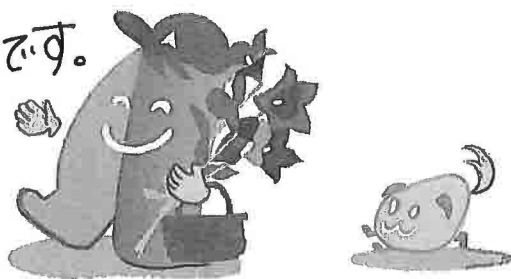


# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

初夏と呼ばれる季節になりました。  
竹林の葉のそよぐ中、一斉に地面から顔を出したかと思うと  
あっといふ間に伸びる筍。この筍が生える頃に吹く湿った南風  
のことを「筍流し」といいます。  
山村の生活に端を発した季節の言葉です。



## — 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「～ お手入れポイント シンク編 ～」

 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！料理」

旬のあさりを使って、簡単料理！  
おかずやおつまみにピッタリな韓国料理です。

### 「あさりのチヂミ」

【材料】(2人分1枚)

あさり(むき身)：130g

万能ねぎ：半束

溶き卵：1個、ごま油：大2

〈生地材料 A〉

小麦粉：55g、塩：少々、水：75cc

〈タレ材料 B〉

おろししょうが：小1/2、一味唐辛子：小1/2

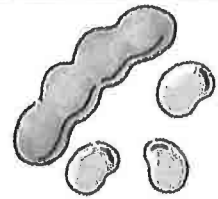
ごま油：小1、しょうゆ：大2、砂糖：小1



- ① あさりは、塩少々を入れた冷水でふり洗いし、水をきる。
- ② 万能ねぎは根元を除き、3等分に切る。
- ③ A(生地材料)を、水を少しずつ入れながら溶きのばして作っておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③を丸く流し入れる。①のあさりと②のねぎを散らすようにのせ、中火で2~3分焼く。
- ⑤ 溶き卵を回しかけ、裏返して弱火で2~3分焼く。両面がこんがり焼けたら取り出し、食べやすく切って盛りつける。B(タレ材料)を混ぜ、つけながらいただく。

## 今月の野菜

### & くだもの



### そらまめ

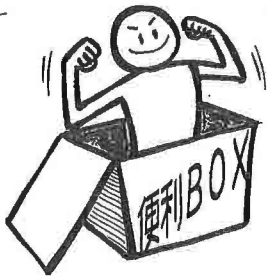
そらまめは、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名がつけられたと言われています。豆の爪の黒い部分を「お歯黒」と呼び、旬の出始めは色が薄めで時期が終わりに近づくと黒いものが多くなります。

旬： 3月~6月

選び方：さやがきれいな緑色で均一にふくらみがあり、うっすらとうぶ毛がついているものが新鮮です。

保存方法：乾燥に弱いため、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。購入したら早めに調理しましょう。

整腸作用のある不溶性食物繊維が豊富。高血圧予防にいとされるカルシウムや貧血予防に効果がある鉄分なども含まれています。



今日は五月病対策です！疲れやストレスが溜まると、全身の血行が悪くなり、コリやむくみが取れにくくなります。寝る前の入浴で体の芯から温まり、1日の疲れを癒しましょう。

血行が悪いと、頭皮も石硬くなってきます。顔のたるみや肌のくすみの原因にもなるそうです。湯船につかって体を温めながら、ヘッドマッサージをしてみましょう。

### 【簡単ヘッドマッサージ】

- 髪の生え際からかき上げるようにして、頭皮全体をもみほぐす
  - 指の腹を使って、5秒ほど頭皮を押し続けてゆっくり戻す
  - 頭頂部のややくぼんだ部分を、やさしく数回押す
- 気持ちいいと感じるくらいのやさしい力で、ゆっくりともむのがコツです。「頭皮が硬いな」と思う部分は、少し長めにマッサージしてください。

シャワーだけですませたい日は、水圧を利用したツボ押しをしてみましょう。お湯の温度は高めにして、コリがあると感じる場所には長く当てます。

### 【シャワーで簡単ツボ押し】

- リンパ節のある鎖骨や首・わきの下・足の付け根などに1~3分
- 足の側面・ふくらはぎ・ひざの裏・足の裏などに当てる
- シャワーフックで固定して、背中や肩甲骨もマッサージ

リンパ節のある場所を刺激することで老廃物が流れやすく、血行も改善してコリをほぐします。夏の冷房による冷えや、冬の冷え性対策にも。しっかり体が温まってほぐれたら、湯上りにストレッチをしておくことさらに効果的です。



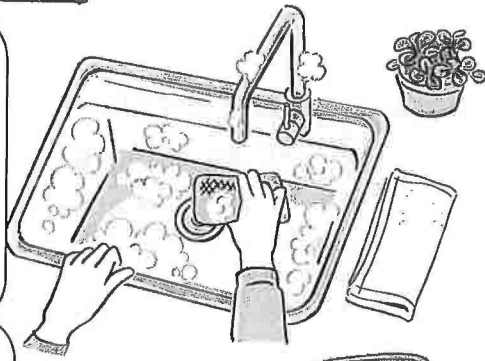
～ お手入れポイント シンク編 ～

毎日使いキッチン。これからの季節は、その臭いも気になるころです。さらに、食中毒対策としても、シンクを清潔に保つことが必要になってきます。今日は、今すぐできるシンクの簡単なお手入れ方法をご紹介します。

**シンクの場所別お手入れ法!**

**シンク**

毎日のお手入れは食器用洗剤を使って。お手入れ後は水気をよく拭き取りましょう。金属製タワシなどは素材を傷つけてしまうので、注意しながら磨くことが必要です。



**排水口**

水アカなどのヌメリはナイロンタワシや歯ブラシにクレンザーをつけて磨きましょう。殺菌・消臭方法として排水カゴは塩素系漂白剤に浸けましょう。

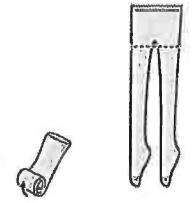
**三角コーナー**

塩素系漂白剤に一晚浸けるか、塩素系泡スプレーなどを吹きつけ、よく水洗いを!



**水栓**

ストッキングを濡らして絞り、クリームクレンザーや歯磨き粉で磨きましょう。細かい部分は歯ブラシを使います。最後はしっかり乾拭きをしましょう。



**カウンター**

〈ステンレス製〉  
石鹸付きスチールウールに水を少しつけてこすります。  
〈人工大理石〉  
クリームクレンザーを歯ブラシなどのブラシにつけ、円を描くようにこすります。



**汚れ別の洗剤をご紹介します!**

白く固まってしまった水アカ→

酢をスポンジにつけて拭き取るとキレイに。

こびりついた汚れ→

ステンレスやタイル部分には弱アルカリ性のクリームクレンザーを使います。表面を傷つけず強力で落とします。ストッキングで磨くとピカピカに。

ヌルヌルした黒ずみ→

台所用塩素系漂白剤で浸け置き洗いをしましょう。殺菌・漂白・カビ取りにも効果的。「混ぜると危険」なので他の洗剤や酢などと混ぜないように注意しましょう。

もらいサビ→

缶などからついたもらいサビは、50℃ぐらいのお湯をかけ洗濯用還元系漂白剤の顆粒をふりかけます。15分ほど放置した後、湿らせたストッキングでこすります。

シンクの素材によっては使えない洗剤や、他の洗剤と混ぜると危険なものがあります。洗剤の注意書きをよく読んで、シンクを簡単にスッキリ清潔に保ちましょう。



クローゼットや洋服ダンスにカビ!  
梅雨時のカビ対策は↓こちら↓から♪



これからの季節に  
必要な暮らしの情報  
はこちら!



# ☆今月の星占い☆

2021年5月15日～2021年6月14日まで

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>牡羊座</b> 3/21-4/20<br>変化のない日常にストレスが溜ります。家事をこなす順番を大胆に変えて、気分転換を試みましょう。 | <b>牡牛座</b> 4/21-5/21<br>健康的な食卓に興味津々。食材選びから調理法まで最新情報を集めるのが楽しくなります。 | <b>双子座</b> 5/22-6/21<br>不意に将来の生活のことが不安になりそう。有効な資産運用について勉強を始めてみて！    | <b>かに座</b> 6/22-7/22<br>ちよとした片付けのつもりがいつしか大掃除に…。せっかくなので、全部キレイにしてみましょ。 |
| <b>獅子座</b> 7/23-8/22<br>読書の魅力に取りつかれそう。好きなジャンルをどんどん掘り下げると、素敵な発見がありそう。   | <b>乙女座</b> 8/23-9/23<br>久しぶりの外食でお美味しいお店を発見！元気の元になる最高のメニューに出会えそう。  | <b>天秤座</b> 9/24-10/23<br>洗濯や掃除の新しいテクニクを習得！毎日の家事がより効率的で楽しくなるといそう。    | <b>さそり座</b> 10/24-11/22<br>週末にハメを外し過ぎて月曜日まで疲労困憊…。反省しつ、しっかりと休息を取りましょ。 |
| <b>射手座</b> 11/23-12/21<br>軽率な決断をすると後悔することに。先々のことまで考えて、理論的な判断をするようにましょ。 | <b>山羊座</b> 12/22-1/20<br>肩や腰、膝の痛みにご注意を。不調の時は無理せず！ゆっくりと体を休めてください。  | <b>水瓶座</b> 1/21-2/18<br>お気に入りのテレビ番組を発見！その番組を見るために生活のリズムが変わるかもしれません。 | <b>うお座</b> 2/19-3/20<br>コロナ対策の影響で、衛生的な生活に。掃除もほかどり、七か八かの生活まぜな、続けましょ。  |

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・・・  
 「外出自粛が解除されたら行ってみたい場所は？やってみたい事は？」  
 例：都内、温泉旅行、海外旅行、宴会・・・等々

今月のプレゼントは・・・  
 『保温保冷ショルダーポーチ』  
 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6/5(土)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。

★今月のプレゼント★  
**保温保冷ショルダーポーチ**  
 内側がアルミ蒸着フィルムでできているので適温をキープ！  
 これからの季節、水分補給は大切です。500mlのペットボトル2本入ります。



※写真はイメージです。  
 約縦 240mm×横 140mm×マチ 80mm

〒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5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きます。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・・・

外出を自粛して1年以上が経ちました。大勢で楽しむ宴会や旅行などを楽しんでいたのが、遠い昔の事に思えます。今思うと、みんなが集まって楽しむ行事が季節を感じ、それぞれの月日の区切りになっていたこと、日々のストレス解消になっていたことを痛感しました。また、仲間と笑顔で集まれる日々が来るのを...楽しみにしています。(あ)