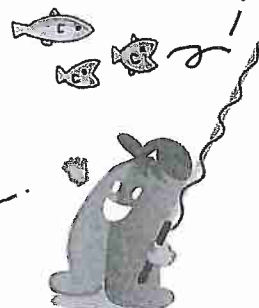


あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

夏の暑さをイメージさせる季語はたくさんあります。
「炎夏(えんか)」という言葉は、文字通り燃える
ように暑い夏の日を表現しています。キラキラと
照りつける太陽の光を感じさせる言葉
ですね。



— 今月号のご案内 —

○簡単料理レシピ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「 ~ 暑い!夏バテ対策 ~ 」

 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「簡単！料理」

薄紅の色合いも魅力的な健康食品です。
暑い時期にサッパリとした食感もピッタリ！

「新しょうがの酢漬け」

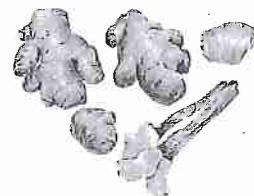
【材料】

新しょうが：適量
米酢：適量
塩：適量



- ① 新しょうがは皮をむき、1mmほどの薄切りにしてボウルに入れます。
- ② ①に塩を少量加え、全部のしょうがにまんべんなく塩が触れるように手で揉む。
- ③ 10分ほど待ち、しょうがから水が出てきたら、ゆるく絞るようにして捨てる。
- ④ 水を捨てた③のボウルに、ヒタヒタまで米酢を注ぎ、ひと混ぜしてできあがり。
- ⑤ フタつきの容器に入れ、冷蔵庫で保存する。1～2日後から美味しく食べられます。

今月の野菜 & くだもの



しょうが（新生姜）

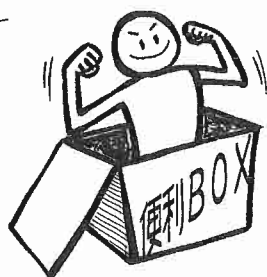
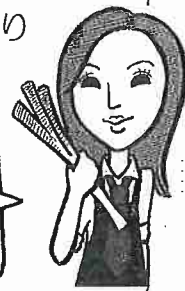
夏に収穫されるものは、新生姜と呼ばれています。通常の生姜より繊維が柔らかく生姜特有の辛みはやや控えめで、シャキシャキとした食感と爽やかな香りが特徴です。

旬：6月～10月

選び方：表面に艶と張りがあり、できるだけふっくらと大きな塊のもの。新生姜は切り口が綺麗な紅色のものを選びましょう。

保存方法：長時間保存する場合は、水を張った瓶に入れておくか、すりおろしたり刻んだりして冷凍しておくのがオススメです。

生姜の香り成分に食欲増進の働きがあり、辛味成分には殺菌作用があるとされています。



夏場になると洗濯物をきちんと洗っているはずなのに...なぜかニオイが取れない！そんなことはありませんか？
気温や湿度が高い季節は、嗅覚が敏感になってニオイを感じやすくなるそうです。そこで対策を調べてみました。

洗濯物のしみついたニオイを取るには、洗濯前のつけ置き洗いが効果的！
つけ置きの洗濯液には、お湯を使うのがコツ！皮脂汚れなども落ちやすくなります！

つけ置き洗いの方

- (1) 40℃くらいのお湯に、洗剤をよく溶かす。
- (2) 特に汚れが気になる部分には、酸素系漂白剤をつける。
- (3) 洗濯液に1時間ほどつけて置く。
- (4) 洗濯液ごと洗濯機に入れ、他の衣類と一緒に洗う。

ニオイを落とそうとして、洗剤をたくさん入れるのは逆効果。すすぎきれずに洗剤の成分が衣類に残り、かえってニオイのもとになってしまうこともあります。

最近は、抗菌・消臭効果のある洗剤や柔軟剤も増えています。そういう表示のあるタイプを選ぶのも、ニオイを予防するひとつの方法です。

乾燥機を使ってニオイを取る。

洗濯したらすぐに衣類乾燥機にかけると、高温で乾燥するので、ニオイの原因となる雑菌を減らすことができます。除菌や消臭のモードがついているタイプの乾燥機なら、さらに効果アップで洗濯物のニオイはすっきり！是非オススメです。

つけ置き洗いが良いですよ



オススメ！ Rinnai 乾太くん



～ 暑い！夏バテ対策 ～

暑い日が続いています。高温多湿なこの時期、身体が気候に対応しよくと頑張った結果、「だるい」「疲れる」「食欲がない」といった「夏バテ」の症状が出る可能性があります。今回は「夏バテ対策」をご紹介します。



夏バテ対策

- 冷房温度を上手に調節しましょう。屋内と屋外の温度差に身体がうまく対処できず、夏バテになることがあります。部屋の設定温度と外気の温度差は5℃以内に保ち、徐々に身体をならすようにしましょう。
- 冷房による冷え過ぎ対策として上着を携帯。小まめに脱ぎ着して調整を。また、下半身が冷えないように靴下や膝掛けを上手に使用しましょう。
- 除湿機、扇風機を上手に使いましょう。湿度が低いと涼しく感じます。除湿機で湿度を下げつつ、冷房の冷たい風が直接肌にふれないよう扇風機で空気を循環させましょう。
- 就寝中もエアコンは、室温 28℃設定にする、ドライ（除湿）運転にする、タイマー設定にするなど、うまく利用しましょう。
- 頭が冷えるだけで涼しく感じます。冷たく感じる素材の枕やシーツを使ったり、発熱した時用の頭を冷やすシートを貼ったりして、頭周辺を冷やしましょう。
- バランスの良い食事を心掛けましょう。糖分の多いアイスクリームや冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。取り過ぎると消化不良の原因になります。オススメは……
食欲がない時は辛いものや香辛料が入っているもの。疲れたと感じた時はレモンやお酢などのさっぱりした食べ物がオススメです。また、汗をかくことが多いこの時期は、ビタミン、ミネラルが消費されるので野菜や果物豆類などを積極的に摂りましょう。
- 涼しい夕方の適度な運動やきちんと入浴は半身浴などで上手に汗をかくことを心掛けましょう。
- 寝苦しい夜が続きますが、睡眠は心身のリズムを整えてくれます。早寝早起きを心掛け、規則正しい睡眠を取るようにしましょう

エアコンを上手に



バランス良く



早寝も大切



動画レシピを  Youtube へ公開中



レシピ動画の第4弾♪

☆今月の星占い☆

2021年8月15日～2021年9月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 人間関係がうまく機能してストレスのない日々が続きます。互いを思いやりて気を使い合うことが大切です。	牡牛座 4/21-5/21 目標を見失いそうなツライ出来事が…。気持ちを切り替える努力をすれば、すぐに次のやりがいが見つかります。	双子座 5/22-6/21 ちょっとした汚れや散らかり具合に過剰に反発しそう。早い時間帯に掃除や片付けをして、快適な1日を。	かに座 6/22-7/22 誰にも言わずに続けてきた努力が、あなたの窮地を救います。これからずっと続けていくことが大切です。
獅子座 7/23-8/22 恐れてはかりいではなかなか前に進みません。思い切ってやってみれば、その達成感に感動するはずですよ。	乙女座 8/23-9/23 仕事や趣味をする中で体を動かす機会が増えます。ストレス発散のチャンスと捉えて楽しみましょう！	天秤座 9/24-10/23 最初はイヤイヤ始めたことが徐々に楽しくなっています。せっかくなので、より深く掘り下げて極めてみては！	さそり座 10/24-11/22 過度な日焼けや火傷など日差しや火によるトラブルに注意！外出中は日陰にいることを心がけて下さい。
射手座 11/23-12/21 翌月以降に予想外の出費がある予感。今のうちから節約を心掛け、十分な資金をプールしておきましょう。	山羊座 12/22-1/20 良くない予感がするときは、それに従って行動を自重。この時期のトラブルは尾を引くかもしれません。	水瓶座 1/21-2/18 日常を記録することが今後の幸運につながります。日記や写真での記録をスタートする良い機会です。	うお座 2/19-3/20 個人的な大きな変化に直面します。困惑するのではなく、チャレンジの機会と考え、立ち向かってください。

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・・・
 「オリンピックで楽しみにしている競技、感動した競技は？」

今月のプレゼントは・・・
 『アームカバー』
 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 9/5(日)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 8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★

アームカバー
 サラッと気持ちいいメッシュ生地
 涼しさを感じる快適なつけ心地





※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。

編集後記・・・

熱中症対策、夏バテ対策はしていますか？日頃から「よく食べる」「よく寝る」を実践していますか？夏の暑い日が続く時は意識して栄養のあるものを食べ、夜更かしをしないように心掛けています。以前は夏の時期の入浴はシャワーですませてしまいましたが、きちんと湯船につかって汗をかき方がサッパリします。(あ)