

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

昼と夜の気温差が大きくなる春の夜空は、雲や霧などの影響で霞んで見えることがあります。

そんな霞がかった空に浮かぶ月を「朧月(おぼろつき)」といいます。ベールのかかった神秘的な夜空「朧月夜」をお楽しみください。



— 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「～ 浴室リフォームのポイント ～」

 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」

大きなグラタン皿で作る簡単デザート「豪快焼きプリン」をご紹介します。オーブンに入れるまで約10分程度です。ぜひチャレンジして下さい。



【材料】(6~8人分)

たまご：4個、牛乳：500cc

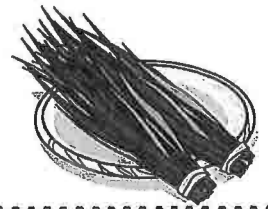
砂糖：大さじ6、大さじ4

【作り方】

- ① 鍋に砂糖大さじ6を入れて弱火にかけ、かき混ぜながら焦がしてカラメルソースを作り、大きな耐熱皿に流しておく。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ ボウルに、室温に戻しておいたたまごと牛乳、大さじ4の砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 3を耐熱皿に流し、熱湯を張った天板に乗せて25~30分ほど焼く。
- ⑤ オーブンから取り出して冷まし、冷蔵庫で冷やして供する。

お皿に盛りつけてから、ブランディーかコアントロー(オレンジキュラソー)をかければ、大人のデザートになります。

今月の野菜 & くだもの



にら

にらは長らく薬用として食べられ、野菜として栽培されるようになったのは、明治時代に入ってからだぞうです。にらの香りは食欲を増進させ、味に深みを持たせてくれます。

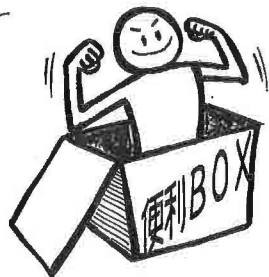
一般的な「葉にら」の他、日光を当てずに栽培した「黄にら」や小さなつぼみのついた「花にら」などもあります。

旬：3月~9月

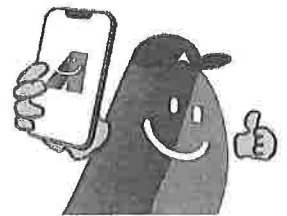
選び方：葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体にシャキッとしたものを選びましょう。

保存方法：乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

独特のにおいは硫化アリルによるもので、この成分には整腸作用があるとされています。



今月は当社からのお知らせです♪
アストモスリテイリングでは、当社公式アプリに続き、YouTube公式チャンネルを開設致しました。
お料理レシピを動画で配信しております。
ぜひご覧ください。

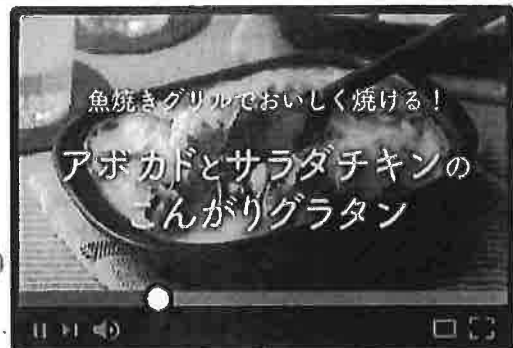


▶ アストモスリテイリング
YouTube公式チャンネル開設
動画でレシピ！配信中



アストモスリテイリング チャンネル

検索



また、当社ホームページやARアプリでは暮らしに役立つ情報も配信しています。



アストモスリテイリング
公式アプリ
アストモスリテイリングが視...

開く

📱



Google Play
GET IT ON Google Play



ホームページも

是非、チェック!



公式スマホアプリのダウンロードはこちらから!



アストモスリテイリング

検索

～ 浴室リフォームのポイント ～

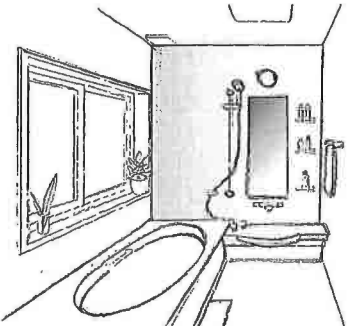
おうち時間が増える中、毎日の入浴は大切なリラックスタイムです。長年使用してきた古い浴室から新しい浴室にリフォームすると、気持ちも自然とスッキリします。そこで今回は浴室リフォームで失敗しないためのポイントをご紹介します！



浴槽のデザイン・大きさを選ぶには...

まずは肝心の浴槽を新しくするケースについて。

浴槽にはさまざまな形・デザイン・大きさがあります。浴槽の大きさは、手足を十分に伸ばすことができるかどうか、浴槽に入ってリラックスできるか確認しましょう。また、体を洗う洗い場の大きさも考慮しなければなりません。一般的に、システムバスの一戸建て住宅は0.75坪タイプ、1坪タイプ、1.25坪タイプから選択することになります。



浴室の安全性を考えましょう。

浴室の事故で多いのが“ヒートショック”です。ヒートショック対策のために、浴槽の保温性や断熱材の導入、暖房機能など工夫が必要です。また、浴室の床をすべりにくい素材にする、浴槽と洗い場の間に手すりを設置する、出入り口の段差をなくすなど将来を考えたうえでバリアフリー浴室へのリフォームを計画していきましょう。



浴室のお掃除性を確認しましょう。

浴室リフォームをする際、“掃除のしやすさ”も大切なポイントになります。水を使う浴室周りはカビが生えやすい場所のため、抗菌処理や防カビ対策をしているか、水はけはどうか、浴室全体のお掃除性を確認しましょう。

リフォームのタイミングを検討しましょう。

一般的に、浴室リフォームの時期は築15年～20年が目安になります。脱衣所の床がブヨブヨしている、浴室の壁のカビが取れない、ヒビ割れが起きている、排水が流れにくい、臭いがするなどの症状があれば、早めにリフォームを検討しましょう。

浴室リフォームは工事が完了するまでおよそ3日間～5日間かかります。工事までに打ち合わせや現場調査などの期間も必要になります。



浴室リフォームの流れを把握しましょう。

最初に浴室全体の面積を確認します。その後、浴室の工法を選択します。

浴室の工法は主に「在来工法」と「ユニットバス（システムバス）」の2種類になります。

「在来工法」は、もともとある家の空間を自由に使って浴室として仕上げる工法。「ユニットバス（システムバス）」はあらかじめ工場で製作した浴槽などを持ち込み、浴室空間に埋め込みます。それぞれメリット・デメリットがあるのでしっかり確認しておきましょう。

そして浴室の材質選び、設備の選択になります。

また、リフォーム工事をしている間は自宅のお風呂を利用できないなどの問題もあります。

必ず、工事の全体的な流れを把握しておきましょう。

最新の浴室はリラックス効果のある機能やお掃除性を軽減する機能など多岐にわたります。メーカーの特徴も把握して決めたいものです。是非！当社スタッフにご相談ください。



☆今月の星占い☆

2022年3月15日～2022年4月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 温かく、甘い飲み物が疲れ気味の身体を癒してくれます。ホットココアや紅茶&ハチミツを試してみてください。	牡牛座 4/21-5/21 大きな自信に背中を押されるように、積極的に行動できます。失敗を恐れることなく前に進みましょう。	双子座 5/22-6/21 健康運に波が出ます。履きむきほどの体調不良はなくても備えは大切。手洗い、うがいは徹底的に。	かに座 6/22-7/22 食べ物について、新たな発見があるでしょう。食材の斬新な組み合わせが意外な斬新メニューを生みます。
獅子座 7/23-8/22 しばらくモヤモヤしていた悩みがスッキリと解決します。次に何をすべきかがハッキリと見えてくるでしょう。	乙女座 8/23-9/23 消極的な気分で自分に自信が持てない日は静かにひとりゴリラックした時間を過ごす回復します。	天秤座 9/24-10/23 夢中になって没頭した趣味や遊びから意外な学びを得ることができます。何事も全力で取り組んでみて。	さそり座 10/24-11/22 自分の弱みや欠点と向き合う瞬間が。逃げることなくそれについて考えることで、自分を変えられるかも。
射手座 11/23-12/21 誤解を招く失言を連発してしまいそう。あとから後悔しないよう、十分に考え、思いやりを持った発言を。	山羊座 12/22-1/20 ごわやかな気持ちで家事や仕事に臨めよう！何事も楽しくスピーディーに進めることができるはず。	水瓶座 1/21-2/18 周囲から期待されているというのをヒシヒシと感じます。ポジティブに捉え、自信をもって行動しましょう。	うお座 2/19-3/20 大切だと思っていたものが、手の中からこぼれ落ちます。「縁がなかつた」と思って諦めるのが最善です。

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・・・
 「睡眠に対するお悩みはありますか？」
 例：朝起きられない。夜中に目が覚める。寝つきが悪い・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『カトラリーセット』です。

★今月のプレゼント★

カトラリーセット

洗って繰り返し使えるエコで便利な携帯用カトラリーセット
 ステンレス製の箸、スプーン、フォークがケースに入っています。



※写真はイメージです。
 ケースサイズ約6×1.2×20.5 cm

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。

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(火)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
- ◆ 年代
- ◆ 今月のアンケート

編集後記・・・

1月よりコロナ感染者が増加し、まん延防止等重点措置が適用されました。おうち時間が増える中、近頃は「おうちレストラン」が流行中のようです。私も流行りに乗って、レストランのような食卓を目指すのですが、見栄えがイマイチ。テーブルコーテネートはとても難しいですね。素敵な平皿の上にお皿...?皿 on 皿の組み合わせが必須なのかしら...!? (あ)