

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

山の頂付近で見る日の出を「ご来光(ごらいこう)」といいます。
この時、太陽の光が差し込んでくることで、見る人の影の周りに虹のような
光の輪が現れる「ブロッケン現象」が起きることがあります。
その神々しい現象は、もう一つの呼び名である「御来迎(ごらいごう)」
と呼ぶほうが適しています。「御来迎」は夏の季語です。



— 今月号のご案内 —

○今月の料理レシピ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 夏バテ対策には入浴！ ～」

 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」

今月は真夏の食欲増進に最適な冷たくておいしいスタミナスープです。

【材料】(4人分)

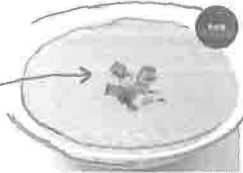
トマト：中2個、
玉葱：中1/2個、にんにく：1片、きゅうり：1本、ピーマン：1/2個、セロリ：20g
アンチョビ：1尾、パン白い部分：10g、白ワインビネガー：10cc、オリーブオイル：20cc、白ワイン：100cc 塩：小さじ1、こしょう：少々

【作り方】

- ① 野菜を1cm角に切ってボウルに入れる。ワインビネガーとワイン、オリーブオイル、塩小さじ1、こしょう少々を加えてよく混ぜ、そのまま冷蔵庫で2時間以上漬け込む。
- ② ①にアンチョビ、パンを加え、ミキサーに2分かける。味をみて塩気が足りなければ塩を加えてもうひと混ぜする。
- ③ ザルで漉し、皿に取り分けて供する。
- ④ 冷蔵庫でしばらく冷やします。

★最後に飾りでトマトをのせて彩りよく！
★辛さを加えたいときは、タバスコを加えてもgood♪

トマト
1cm角



今月の野菜 & くだもの



きくらげ(木耳)

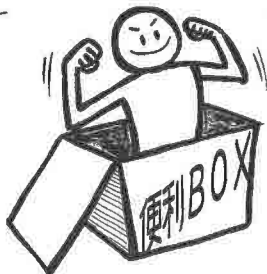
名前に「クラゲ」とありますが、きのこの一種です。漢字で書くと「木耳」と書き、耳の形状に似ていることが由来とされています。乾燥きくらげの多くは中国産ですが、九州などでも栽培され、生きくらげは、夏～秋にかけてがシーズンです。

旬：7月～11月(国産)

選び方：肉厚で色が濃くカサの大きいものをおすすめです。

保存方法：生きくらげはラップで包み冷蔵庫で保管。乾燥きくらげは常温でもOKですが湿気対策を忘れずに

生きくらげは加熱してから食べるのが基本です。炊め物やスープ、酢の物にする場合は水洗いして1分程茹でて使用します。食物繊維が豊富です。



地震や台風などによる断水に備えて、お水を確保する事は大切です。日常、お風呂のお湯は抜かずにとめておくというご家庭も多いでしょう。以前は全面的に推奨されていた災害対策ですが、いくつか注意点がありますので、ご紹介します。

子供やペットがいる家庭は事故に注意!

小さなお子さんやペットがいるときは、目を離したすきに浴槽に転落する事故につながる可能性があります。風呂水は抜いておく方がより安全で、ためる場合でも少ない水量にして不慮の事故を防ぎましょう。また、お風呂のふたはしっかりと閉めておいてください。

災害時、トイレに流す前に確認を!

万一、排水管が破損している状態で風呂水をトイレに流した場合、集合住宅の場合、下の住戸を汚してしまいます。また、トイレは少量の水で流そうとすると、配管に詰まりやすいというリスクも。必ず排水の状況を確認することが大切です。緊急時に備えて、災害用の簡易トイレも用意しておけば安心です。

汚れた水は使用用途が限られる!

風呂水は、汚れが強いと使用用途が限定されます。台風など事前に災害が予想できる場合には、お風呂をキレイに掃除して、残り湯ではなく未使用の水道水をためておく方が生活用水として使いやすくなります。

お風呂以外に水を確保するには!

飲料用の水を確保する方法としては以下の3つを繰り返す「ローリングストック」がオススメです。

- ① 水や食料など災害時にも必要になるものは、少し多めに買って備蓄しておく。
- ② 毎日の生活で、備蓄したものを食べたり使ったりして消費する。
- ③ 使った分だけ買い足し、常に水や食料がストックされている状態をキープする。

ローリングストックなら、ムダなく安定した備蓄ができます。使用期限の迫っているものから使えばいいので、期限切れなどの管理の手間もありません。大量の水を確保する方法としては、もちろん風呂水も有効です。上手な使い方を知っておき、イザというときに備えましょう。



～ 夏バテ対策には入浴！ ～

暑くなるこれからの時期、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲がわかない」「暑くてよく眠れない」など不調を感じる方も多くなります。今回は夏バテの原因や夏バテ対策の入浴についてご紹介します。

夏バテの原因

夏バテの原因には色々なものがありますが、主に次のようなことが原因として考えられています。

- 室内外の温度差による自律神経の不調
- 発汗による水分不足
- 熱帯夜による睡眠不足
- 冷たいものの摂りすぎや冷房の効きすぎによる「夏冷え」や血行不良、胃腸の乱れ



いずれも夏特有の環境や生活習慣がきっかけとなり、私たちの身体に不調があらわれることが多いためです。

夏バテの対策

夏バテにならないためには、普段の生活習慣や環境を見直すことが大切です。こまめな水分補給や、体を冷やし過ぎない食事をするだけでなく、室内での過ごし方にも注意しましょう。室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。

夏の室内温度は、28℃が推奨とされています。エアコンの設定温度は、外気温にもよりますが、日中は26～28℃ぐらいを目安にすると良いでしょう。夜は就寝1～2時間前から寝室を冷やし、寝る時はエアコンを28℃前後に設定するのがおすすめです。

また、しっかりと睡眠をとって、疲れをためないことも効果的です。栄養のあるものを食べ、ぐっすり眠ってその日の疲れを取りましょう。

夏バテ対策「入浴」

夏バテ対策のオススメは「入浴」。ぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位になります。そうすると体がリラックスマードになり、スムーズな入眠につながりやすくなります。

入浴は夏バテの原因の一つとされている「夏冷え」にも効果的です。

また、水圧には血行を促し代謝を高めてくれる作用があります。

ただし、暑さを我慢して無理に入浴を続けるのは身体に良くありません。

入浴中に気分が悪くなってしまった場合は、速やかにお風呂から上がるようにしましょう。

- 38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりとつかる
- 入浴中に汗をかき、身体の芯まで温まりましょう。
- 入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をしましょう。



暑いとつい入浴自体を簡単に済ませてしまいがちですが、夏もゆっくりお湯につかるとメリットがいっぱい！暑い夏に負けない身体づくりを目指して、日々入浴する習慣をつくりましょう。

☆今月の星占い☆

2022年7月15日～2022年8月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 内臓系のトラブルに要注意 体力がないとリスクが長引く 恐れがあるので、しっかり体養 を取ってください。	牡牛座 4/21-5/21 親しい中間との会食の機会 が増えそう。最近あったこと これからの予定、会話は大い に盛り上がります。	双子座 5/22-6/21 小真重な行動をとりすぎで「弱 気」「臆病」と思われてしま かも。時には思い切って大胆 な行動をとってみて！	かに座 6/22-7/22 疎遠になっている人の現在が 気になるなり、自分から連絡 をとって、必ず交流を再開 できるはず。
獅子座 7/23-8/22 どんなピンケにも落ちついて 対処することができます。ピン ケを切り抜けることで、大きな 自信もゲット！	乙女座 8/23-9/23 買いためて忘れていたものが 意外なところで役立ちます。 「準備がよい人」と高評価 も得られそう。	天秤座 9/24-10/23 あなたの自由な発想やひ らめきが周囲に好影響を もたらします。思いついたら すぐ行動で示して！	さそり座 10/24-11/22 ギリギリのところで大きなトラ ブルや事故を回避できます。 それをきっかけに小真重な行 動をバ掛けましょう。
射手座 11/23-12/21 楽しみにしていたテレビ番組や イベントのスケジュールを悪く 予定表の管理を徹底する ようにしましょう。	山羊座 12/22-1/20 夏休みの計画を立てるなら 7月のうちに。8月に入ると 忙しく、休みのことを考える 暇がないかも…。	水瓶座 1/21-2/18 「専門家」の意見を妄信する と失敗してしまいかも。状況 を自分の目で見渡し、最善 の対処を考えて。	うお座 2/19-3/20 思い浮かべたイメージと体の 動きが完全にシンクロします。 スポーツやダンスを楽しむ 絶好のチャンス！

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・・・
 「大雨や台風対策はしていますか？」
 例：土嚢を購入、持出袋を準備、懐中電灯を用意・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『吊り下げできるトラベルバック』
 です。

★今月のプレゼント★

**吊り下げできる
 トラベルバック**

イスやクレマのシート、ベビーカーなど
 に設置可能！



※写真はイメージです。約300×105×190mm

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8/5(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7月号」係

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

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。

QRコードからもご応募
 出来ます！



編集後記・・・

断捨離中！洋服や雑貨などをまとめて何度もリサイクルショップ
 へ。悲しいけど査定の結果に、やっぱりいつか着るかも？リゾート地
 へ旅行に行った時に着るかも!?...となかなか決断ができません。
 スッキリした生活に憧れながら現実には程遠い... (あ)