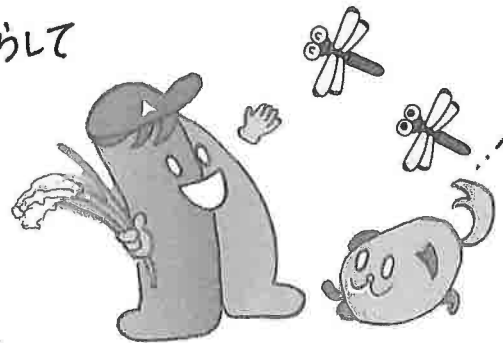


# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

9月に入っても暑い日が続きますが、秋はすぐそこまで来ています。  
「萩の声(おきのこえ)」という秋の季語があります。  
萩は秋を知らせる草。秋の初風が萩の葉を揺らして  
たてる音のことを「萩の声」というのです。  
夏の終わりを知り、そして秋を感じる少し  
さびしい気持ちになる音です。



## — 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「～ トイレ リフォーム ～」

 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」

今日は人気のナゲットをヘルシーな一品に！「ツナと豆腐のナゲット風」



【材料】（3～4人分）

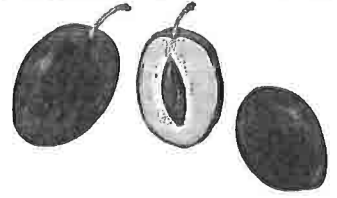
ツナ缶：大きめのもの1缶、  
木綿豆腐：1丁、玉葱：中1/4  
しょうが汁：小さじ1、塩：少々、溶き卵：1個分、  
片栗粉：大さじ1、小麦粉：適量、サラダ油：適量

【作り方】

- ① 豆腐はよく水きりする。玉ねぎはみじん切りに。ツナは軽く油をきっておく。
- ② ボウルにツナをほぐしながら入れ、豆腐を崩しながら加え、手でよくもみ合わせる。その後、少しずつ両手で握るようにして、水気を軽く絞る。
- ③ ②のボウルに玉ねぎと、塩（下味程度）、溶き卵、しょうが汁を加えて混ぜる。最後に、片栗粉大さじ1を全体に振って、さらによくもみ合わせる。
- ④ 手で一口大の俵型に丸めて小麦粉をまぶし、170～180℃に熱したサラダ油でカラッと色づくまで揚げて出来上がり。

片栗粉、しょうゆ、塩、レモン等お好みの味でいただきます！

## 今月の野菜 & くだもの



### プルーン

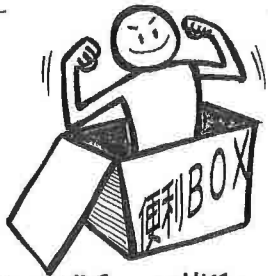
プルーンは「西洋すもも」の一種ですが、楕円形で果皮が赤紫や青紫色をしています。乾燥したプルーンが有名ですが品種によっては、生食用もあります。生食用は完熟するとみずみずしく濃厚な甘酸っぱさが味わえます。

旬：9月～10月（国産）

選び方：全体が濃い黒紫色で表面にブルーム（白い粉）が付着しているものがおすすめです。

保存方法：固いものは常温で追熟、熟したものは冷蔵庫の野菜室で保存。乾燥に注意しましょう。

生のプルーンはカリウムや鉄分を比較的多く含み、高血圧予防や貧血予防に効果があると言われています。



秋の声をきく季節になってきました。もうすぐ衣替えの季節です。夏服は一旦キレイに洗っていても、翌年に汗ジミで変色してしまう可能性もあるため、油断禁物です。来年も気持ちよく着られるように、しまり前にしっかりチェックしましょう。今月は「夏服の衣替えのポイント」をご紹介します。

### ① 衣類の状態を確認しましょう。

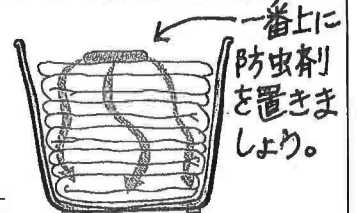
夏は汗や皮脂が服の繊維に染み込んでしまいがち。そんな隠れた汚れを落とし切らずに収納すると、翌年には黄ばみとなって現れます。衣替えをする前に、汗や皮脂で衣類が汚れていないかしっかり確認し、残っているようなら、丁寧に洗ってから収納しましょう。白や淡い色の綿やポリエステル製の服は、襟や袖に黄ばんだ汚れがつきやすいので、下洗いした後、酸素系漂白剤を50℃のお湯に溶かし、20分間つけておくと落ちやすくなります。ただし、色柄ものは色落ちする危険性があるので注意しましょう。

### ② 衣替えは晴れた日に行いましょう。

雨の日に服を収納すると、服の繊維が湿気を吸収してしまうため、湿気まで一緒に収納してしまうこととなります。衣装ケースは密閉状態になるため、湿気がこもりやすく、しまい方によってはカビや悪臭の原因にもなる場合があります。できるだけ晴れた日に衣替えを行い、しっかり乾燥させてから収納しましょう。クリーニング屋さんのビニールカバーも通気性を悪くするので、必ず外して収納します。

### ③ 衣装ケースの詰め込みに注意しましょう。

詰め込みすぎるとシワになりやすいため、空間にある程度余裕ができるように分けてみましょう。また、湿気は下にこもりやすいので、衣類の順番も重要です。絹やデリケートな衣類は上に、化繊は中間、比較的丈夫で洗濯も簡単な綿や麻は下に置くとよいでしょう。防虫剤は上から下へ成分がおりていくため、衣装の上に置くようにしましょう。複数種類の防虫剤を一緒に入れると、化学変化により防虫剤が溶けて服にシミがつく可能性もあるので、必ず1種類に統一してください。また、効果を十分に発揮させるためには、ケースをしっかりと密閉することも大切です。

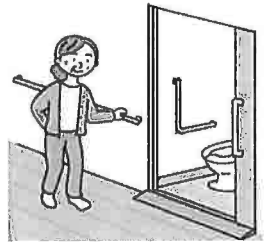


## ～ トイレ リフォーム ～

毎日使うトイレ、いつもキレイに保つために毎日神経を使っている方も多くいると思います。トイレは、10年～20年前後でリフォームのタイミングと言われていました。便器やタンクのひび割れや水漏れ、節水したい、寒い、汚れや臭いが気になる、他にもお掃除の軽減を希望されリフォームされる方が多いようです。今日はトイレのリフォームポイントをご紹介します。

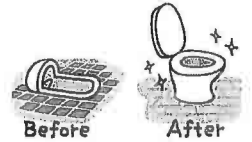
### □ 10年後、20年後を見据える。

トイレは立ったり座ったりする行為を狭い空間で行わなければなりません。健康なうちは問題のない動作であっても、年を重ねるにつれて大変になってしまいます。先を見据えて手すりの設置やドアの開く向きを外開きにするなど早めに対策しておくことをおすすめします。



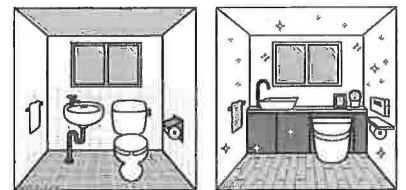
### □ 予算とリフォーム内容を考える。

トイレのリフォームは便器の交換が主な工事内容となっていますが、便器の交換だけではなく温水洗浄機の交換や床や壁の張り替え、収納の設置といったリフォームを行うこともあります。また、コンセントの位置などを確認することもお忘れなく！



### □ 便器(トイレ本体)を選ぶ。

便器は大きく分けて3種類あります。まず、便器と便座を選んで組み合わせる「組み合わせ便器」と便座とタンクが一体化している「洗浄便座一体型便器」、水を貯めるタンクがない「タンクレストイレ」があります。タンクレスタイプは狭い場所でも空間を広く使えるので人気です。しかし、別に手洗い器が必要になりますので考慮しましょう。収納一体型のシステムトイレは収納内部にタンクを隠してすっきりみせ、デッドスペースを有効に活用して、トイレブラシや洗剤などを収納できます。



### □ 必要な機能を選ぶ。

「清掃のしやすさ」「節水・省エネ機能」「便利・快適機能」で選ぶポイントになります。便座ふたの自動開閉機能、自動洗浄や音楽・香りを楽しめるようなものまで発売されています。



### □ 床材を選ぶ。

従来のトイレと比べて、今のトイレの方が便器と床の接地面が小さいため、便器を交換した際に、それまで設置していた大型便器の跡が床に残ったままになってしまうこともあります。トイレの床はキレイであることに越したことはありませんから、便器を交換するついでに床材も一緒に交換することをオススメします。

### □ 壁材を選ぶ。

トイレは臭いがこもりやすいため、消臭効果のある壁材へのリフォームがオススメ！ 壁材はデザインによってトイレの印象が大きく変わりますが、見た目はもちろん機能性も考慮するようにしましょう。素材によっては臭いや湿気を吸収するだけでなく、カビの発生を抑える機能まで備わった壁材もあります。また色は真っ白ではなく、アイボリーやピンク、青系などの淡い色味のものや柄物を選んだほうが、汚れが目立ちにくくなります。

現在、コロナ感染拡大の影響で工場閉鎖、樹脂不足などにより、一部の商品が品薄状態となっております。商品入荷につぎまわしては、メーカー以下当社も最善を尽くしておりますので、ご興味がありましたらお気軽にお問い合わせください。



# ☆今月の星占い☆

2022年9月15日～2022年10月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 言い間違いや勘違いで、面白おかしい混乱が生まれそう。みんな笑って事なきを得るので、心配は無用！	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 好きな音楽が、心のよりどころに。感情をオープンにして、じっくりと聴き込んで、前向きな気持ちになりましょう。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 早朝の散歩が、リフレッシュのための最善策。家に籠る時間が長くなったり、早起きして外に出ましょう。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 重いものを持ちたり、長距離を歩いたりすると、息切れが...軽い運動をこなし、体力増強を心がけて。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 想定外のトラブルに見舞われても、ここはじっと我慢の時。9月下旬には幸運な出来事が待っています。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 くじ引きや抽選にチャンスあり！面倒くさらずにトライすれば、思いもよらない報酬が手に入るかも！	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 神社やお寺のような静かで神聖な場所が、パワースポットに。ふらりと立ち寄るだけでも心が洗われます。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 工具やキッチン道具など、無いと不便なものをチェックして購入！近々役立つ機会が訪れる予感。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 夏の間に蓄積した疲労が、ジワジワと表面化...日時に余裕があるときは、できるだけ体を休めるように！	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 身近な人からの食事やイベントのお誘いは、快く受け入れよう！きっと素敵な出会いが待っているはず。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 つらいことがあった時は、極力それを無視してOK！考えすぎると、腹痛になり、さらなる悲劇を招きがち。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 適切な睡眠をとることで、いつもより早く立ち回ることができます。寝具を新調することを考えてもいいかも。

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・・・  
 「洗面所のお困り事、改善したい事は？」  
 例：掃除が大変、使う時間が重なる、収納が少ない・・・等々

今月のプレゼントは・・・  
 『ポータブル防災セット』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 10/5(水)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★

## ポータブル防災セット

最低限の防災用品7点をコンパクトにまとめました。

ウエットティッシュ  
 圧縮タオル  
 防災しおり  
 ホイッスル

マスク アルミブランケット

※写真はイメージです。  
 収納ケース：約 150×220mm

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。

〒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9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。

QRコードからご応募出来ます！

編集後記・・・

現在、我が家を大規模リフォーム中です！水廻りを新しくすることになったので、これまで色々と勉強した知識を活用してみました。機器は日々進化していますね。個人的にはお掃除効率を重視し、楽家事を目指したいです。(笑)