

アストモスガス

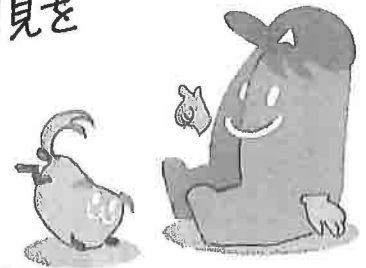
2022年 10月号

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

10月の月と言えば、「十三夜(後の月のちのつき)」です。
中秋の名月、お月見で有名な「十五夜」は中国から伝わったものですが
「十三夜」は日本で生まれた風習です。「十五夜」が台風の時期と
重なるため、秋晴れの多い10月(旧暦9月)に改めてお月見を
するというのが起源という説があります。十三夜の
時期は栗が収穫され、それをお供えすること
から「栗名月」とも言われているそうです。



今月号のご案内

○当社からのお知らせ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 暖かく冬を過ごそう! ～」



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

当社からのお知らせ
是非!ご覧ください!

▶ YouTube公式チャンネル

動画でレシピ! 新作動画公開



アメリカ生まれの
イタリア風スープ
《チョッピノー》

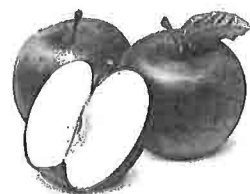


アストモスリビングチャンネル

検索



今月の野菜 & くだもの



りんご

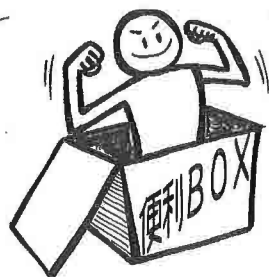
りんごはアダムとイブの物語にも登場する歴史の古い果物ですが、日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代になってからです。現在世界では数千~1万種、日本でも約百種類の品種が栽培されていると言われています。

旬：秋~冬

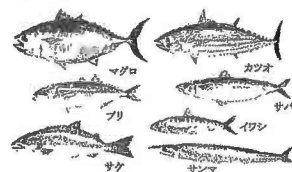
選び方：果皮に張り と ツヤがあり、重みがあるもの、軸がしっかりしているものを選びましょう。

保存方法：新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。

水溶性食物繊維ペクチンが消化を促進させ胃酸のバランスを整えてくれます。



お魚を食べていますか? 旬のお魚は脂のりが良く、食感も柔らかく、美しい♡栄養価も高く動脈硬化予防、高血圧予防に期待されるDHAやEPAなどが含まれています。今月は秋・冬のお魚を簡単に美味しくいただくポイントをご紹介します。



秋のお魚 (脂がのって、コクのある青魚)

サンマ、イワシ、カツオ、カンパチ、ニシン、サケ、タチウオ、ヒラメ・・・など

冬のお魚 (寒さが厳しくなるにつれて、脂も味ものり、身が締まって旨味がアップ)

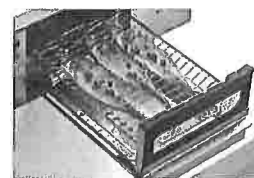
ブリ、ボラ、アンコウ、キンメダイ、ワカサギ、タイ、シラウオ・・・など

気軽にうちで! 魚焼きグリルで美味しく焼くポイントをご紹介します。

- ① まず大切な下準備です。焼く30分ほど前に冷蔵庫から出し、その間に、ウロコを取って塩水で軽く洗い、水気を拭き取り、両面に振り塩をします。
- ② グリルにはあらかじめキッチンペーパーなどで油やお酢を塗っておくと、魚の皮がくっつくのを防げます。その後、強火で2~3分ほど予熱をすると、表面がパリッと焼けて魚の旨味をしっかり閉じ込めることができます。
- ③ 焼く際のポイントは、中~強火で一気に焼くこと。おうちのグリルが「片面焼き」の場合は、はじめに皮目を下にして焼き、ひっくり返します。「両面焼き」の場合は皮目を上にして一気に焼き上げます。

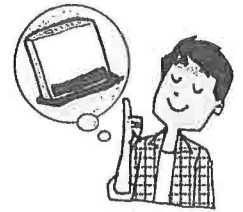


最新のコンロは魚を自動で焼き上げる「オートグリル機能」がついています。絶妙な焼き加減で魚を焼き上げ、自動で消火する便利な機能があります。詳しくは、当社担当者までお問い合わせください。
健康維持にぜひ! 気軽に魚をいただきましょう!



～ 暖かく冬を過ごそう！ ～

朝晩、肌寒くなってきました。暖房の準備はお済みですか？
寒い季節の生活に欠かせない暖房。近年は、暖房器具の種類も増え、
操作も簡単で安全な製品が多くなりました。
そこで今回は暖房器具についてご紹介します。



〔暖房器具の種類〕

暖房器具は、その暖房方式により、大きくは対流式・輻射（ふくしゃ）式・伝導式の3種類に分けられます。

＜対流式暖房＞

温風を発生させ、対流を起こして部屋を暖める暖房方式。短い時間で部屋中を暖めることができます。一方、温風の吹出し口付近は暖まりやすく、部屋の中での温度差が生じます。特にエアコンは天井部分と床部分の温度差が生じます。また、空気を循環させるので、室内の乾燥やホコリなどが舞うといったデメリットが気になることも・・・。
(エアコン・ファンヒーターなど)



＜輻射式暖房＞

暖められた物質が輻射（放射）する熱を利用した暖房方式。部屋が暖まるまでに時間がかかりますが、室内が乾燥したりホコリが立ったりはせず、空気を汚すこともありません。
(床暖房・パネルヒーター・オイルヒーター・こたつなど)



＜伝導式暖房＞

発熱体を直接人体に触れさせて熱を伝える方式の暖房。このタイプの暖房器具は全般的に手軽で安価ですが、局所的かつ補助的なものが多く、部屋全体を暖めるのには向いていません。使用時間や使い方によっては、低温やけどの可能性もあります。
(ホットカーペット・電気毛布・あんかなど)



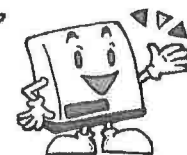
〔暖房器具の選び方〕

暖房のタイプは場所に合わせて選ぶことも大切です。高齢者に多い気温差によるヒートショックを避けるためには、なるべく家の中での温度差をなくすことが大切です。特に注意したいのが、脱衣室（洗面所）やトイレです。パネルヒーターやオイルヒーター、床暖房などの輻射式暖房または、トイレ用のホットカーペット（伝導式暖房）の利用がオススメです。

近年では、電気ストーブによる火災が多発しています。電気ストーブは輻射式暖房の1種で、手軽に使用できますが、使用する際にはその前面10cm以内にあるものに発火する可能性がありますので注意が必要です。

この他にもこたつやオイルヒーターで洗濯物を乾かそうとして火事になったケースもあるそうです。暖房器具は、取扱説明書をよく読んでから使う、就寝や外出時には必ず消す、洗濯物を乾かすのには使わないなど、安全を第一に考えて使いましょう。

当社では、わずから秒でポカポカ温風、安全機能もついた**ガスファンヒーター**をオススメしております。給油が不要なので、重いタンクを運ぶ負担や給油の手間、給油時の臭い...などに苦労することはありません。「ガス栓が部屋になくて...」といったお悩みも当社で解決できます。ぜひ！ご相談ください。



☆今月の星占い☆

2022年10月15日～2022年11月14日まで

| | | | |
|---|--|---|---|
| 牡羊座 3/21-4/20 光熱費や食費などの出費が通常月より高めに！金運が下がり気味なのを踏まえて、節約を考へて！ | 牡牛座 4/21-5/21 美術館や博物館を巡って心の洗濯を。芸術や学問に触れることにより、様々な日常を獲得できます。 | 双子座 5/22-6/21 大物の家電や給湯器などに故障の兆候が…。そろそろ新製品の情報を集めて検討を始めた方がいいかも。 | かに座 6/22-7/22 夏の間、直面したトラブルやストレスが一気に解決する兆し。安定した日常が返ってくるはず。 |
| 獅子座 7/23-8/22 なによりも自分を信じるのが大切。気持ちの持ち方ひとつで視野が広がり、できることが格段に増えます。 | 乙女座 8/23-9/23 イライラする日もありますが、感情を押し殺すことも大切。ここでの我慢がその後、好影響を与えるでしょう。 | 天秤座 9/24-10/23 間違っている…と感じたことに対しては、冷静にダメ出しを。あなたの考えは周囲にしっかりと伝わりやすくなります。 | さそり座 10/24-11/22 目に映るものがなんでもおいしく感じます。たくさんのお酒を満遍なく味わい、心と身体を健康に！ |
| 射手座 11/23-12/21 体調は相変わらず低目をキープ。無理することなく、できることをコツコツとこなす。大切な年末に備えて。 | 山羊座 12/22-1/20 新しく試す掃除のテクニックが最高の効果を発揮します。大掃除に向けて、明るい材料になることでしょう。 | 水瓶座 1/21-2/18 「面倒だから」という理由で手を出していないことに挑戦する機会が。その鬼気迫る力になることでしょう。 | うお座 2/19-3/20 天気の良い日は、近所の公園や緑地へ。屋外のベンチに座っていることで心身ともにリフレッシュできます。 |

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・・・
 「暖房を使用する上での悩みを教えてください。」
 例：均等に部屋が暖まらない。使用しても寒い。ガス栓が無い・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『コンビニエコバック』です。

コンビニエコバック
 マネがたく、ちょっとしたお買い物やお弁当のテイクアウトに便利！

約27.5cm 約19.5cm 約19cm
 ボタン式のワンタッチ収納

※写真はイメージです。
 サイズ：約27.5×19×19.5cm

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11/5(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。

〒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 10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。

QRコードからもご応募出来ます！

食欲の秋がやってきました。美味しいものをお腹いっぱい食べることが一番の幸せ♡ガスコンロを新しくするので、今から魚焼きグリルを使ったお料理をするのが楽しみです。お肉中心の料理だけでなくお魚料理も取り入れたいと思います。(あ)