

あすともす通信

今年もあすともす通信を
どうぞ、よろしくお願いいたします。

2023年、今年の干支「卯(うさぎ)」は、穏やかで温厚な性格から「家内安全」また、跳躍する姿から「飛躍」「向上」の象徴とされています。新しいことに挑戦する最適な年とも言われています。みなさまにとって素敵な一年になりますように。



— 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「～ 低温やけどに注意 ～」

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
株式会社公式アプリ

アストモスリテイリング株式会社



App Store
からダウンロード



Google Play
でに入力



ホームページも

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、寒い晩にオススメのあったか料理「チキンとかぶのコーンシチュー」です。

【材料 (3~4人分)】

鶏もも肉：1枚、かぶ：4個
ブロッコリー：1株
人参：中1本、玉葱：1/2個
コーン缶(クリーム)：1缶(目安180g)
牛乳：200cc、水：300cc
塩、こしょう：適量、鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1
オリーブオイル：大さじ1/2

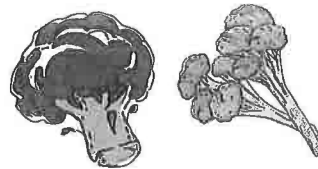


【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、さっと塩ゆでしておく。人参と玉葱は食べやすい大きさに、かぶはくし形に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、人参と玉葱を中火で炒める。油がなじんだら、一口大に切った鶏肉を加えてさらに炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら水を加える。煮立ったところで鶏がらスープの素を加え、中火~弱火で煮る。
- ④ 人参が柔らかくなってきたら牛乳を回し入れ、かぶを加える。
- ⑤ かぶに火が通ったらコーンを加え、よく混ぜる。
- ⑥ 再び煮立ってきたら、塩とこしょうで味を調え、ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

- ・ブロッコリーはゆで過ぎに注意!
- ・お好みで半分チーズをかけても美味♡

今月の野菜 & くだもの



ブロッコリー

ブロッコリーはキャバツの仲間です。小さな緑色のつぶつぶが1つひとつの花のつぼみ(花蕾)です。主にこの花蕾と花茎部分を食しますが、最近では茎の部分を主に食す茎ブロッコリー(スティックセニョール)なども人気です。

旬：11月~3月

選び方：全体にこんもりと丸く、花蕾部分が固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。

保存方法：常温で置いておくと蕾が黄色くなってしまいますので、ポリ袋に入れて冷蔵庫保存が基本です。

茎の部分にも栄養があります。
風邪予防によいとされるビタミンC
や抗酸化作用のあるβカロテンが豊富♪



空気が乾燥するシーズンは、爪へのダメージが大きくなります。健康のバロメーターとも言われる爪。爪は硬いので骨や歯の中間のように見えますが、実は皮膚が角質化したもの。ケラチンというたんぱく質が主成分です。きちんとお手入れして、ツヤのある元気な爪を保ちましょう。今月は「爪のお手入れ」についてご紹介します。

肌の乾燥が気になる時期は、爪も同じように乾燥して、割れや傷みが起こりやすくなります。また、爪は1枚できているのではなく、3つの層に分かれています。その層がはがれてしまうことを二枚爪と呼び、冬は特に起きやすくなるトラブルです。トラブルの原因は、(1)爪切りを使っている。(2)栄養が不足している。(3)水分不足で乾燥している。などです。

爪のトラブルを防ぐには、日ごろのケアで対処ができます。

(1) 爪切りを使っている。

爪切りを使うと、パチン!と乾いた音がしていませんか?切った断面がガタついてしまい、そこをきっかけに爪の層がはがれやすくなります。できれば爪専用のやすりを使って、やさしく長さを整えましょう。

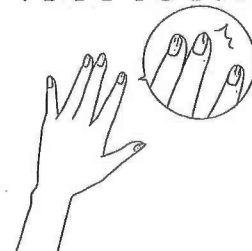
(2) 栄養が不足している

爪が割れやすく弱っているときは、鶏のむね肉や卵、豆腐、納豆など上質なたんぱく質をしっかりと摂って、バランスのいい食生活を。ビタミンAやE、鉄分なども爪を強くする栄養素です。

(3) 水分不足で乾燥している

特に入浴後や手を洗った後、アルコール消毒した後などは水分が蒸発して乾燥しやすくなります。ハンドクリームを爪と手全体に塗りこんで、しっかりと保湿を。

丁寧にケアするなら、まず肌と同じように化粧水で爪に水分を与えてから、水分を逃さないようにハンドクリームを塗りましょう。さらに綿の手袋をすれば、指先全体がうるおいます。



～ 低温やけどに注意 ～

まだまだ寒さが続くこの時期、カイロや湯たんぽ、電気あんかなどを使用する方も多いと思います。体温より少し高めの温度(44～50℃)のものに長時間触れ続けると、ヒリヒリしたり、赤くなったりした場合は、「低温やけど」を負ってしまったせいかもしれません。症状が見た目にはわかりにくく、痛みを感じづらいこともあるので、軽症と勘違いしがちですが、普通のやけどより重症化してしまふ場合もあります。今月は「低温やけど」の症状や対処法、注意点を調べてみました。

通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こります。一方、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどよりも治りにくいです。特に注意が必要な人は

- 皮膚の薄い高齢者
- 寝返りができない乳児
- 知覚や運動能力に麻痺がある方
- 糖尿病などで手足の循環が悪い方
- 泥酔している方
- 体の感覚が鈍くなっている方



ヒリヒリ赤くなった！低温やけどになってしまったら・・・

少しでも早く応急処置をしましょう。自宅ですぐにできるのは、清潔な流水ですぐに冷やすこと。衣服を脱がせない場合は、衣服の上から流水をかけて冷やします。常温の水道水などの流水を、20分ほどを目安に当てて冷やしましょう。水泡、水ぶくれになった場合は潰さないでください。雑菌が入ってしまう恐れがあり、かえって悪化する可能性があります。必ず医療機関を受診しましょう。

【安心・安全な使い方】

湯たんぽ・電気あんか

就寝時に湯たんぽや電気あんかが足に触れたまま眠ってしまい、翌朝水ぶくれができてしまうケースが多いようです。とくに足は他の部位に比べて知覚が鈍く、触ると骨が感じられる皮膚の薄いところのため、血流が悪く、身体が熱を分散できず低温やけどになりやすいのです。就寝前に布団に入れ、布団を温める目的で使用するようにし、就寝時は布団から出すように心がけましょう。

使い捨てカイロ

カイロをあてた場所をガードルやサポーターなどで圧迫すると血流が押さえられてしまい、皮膚の温度が上がってやけどを引き起こしやすくなります。また、長時間の運転や座り仕事、就寝時に使用すると、カイロが同じ場所にずっとあて続け、低温やけどのリスクが高まります。こたつの中や暖房器具の近くなどでは、急激に温度が高くなることもあります。貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないようにします。また、貼ったまま眠ったり、こたつに入ったりしないように注意しましょう。



電気毛布

就寝時に一晩中使用することにより、低温やけどを引き起こす場合があります。湯たんぽや電気あんかと同じように、寝る前に電源を入れて温めて、就寝時には電源を切るようにしましょう。就寝時に使用する際は、必ずタイマーを設定しましょう。



こたつやホットカーペットでも、つけたまま眠ってしまうと危険です。普段からタイマーのセットを入れておくと安心です。特に高齢者や幼児のいるご家庭では、周りが気をつけてあげる必要があります。

☆今月の星占い☆

2023年1月15日～2023年2月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 気がつくとき独り言をつぶやいて いる...なんてことが。集中力が 高まっている言正なので、心配 ありません。せむ、続けて。	牡牛座 4/21-5/21 大掃除でキレイにしたつもりが 「隠れ汚れ」を発見!今から でも遅くないので、しっかりと 磨いて運気UP!	双子座 5/22-6/21 目のトラブルに注意が必要。 遅くまでスマホやパソコンを見つ めるのをやめ、じっくりと目を 休めましょう。	かに座 6/22-7/22 早朝に太陽の光を浴びるのが 運気をあげるコツ!早寝早起 を心掛け、朝の散歩に出 かけてみましょう。
獅子座 7/23-8/22 改めて、自分を支えてくれている 人たちのありがたさがわかりま す。感謝の言葉をかけること を忘れずに。	乙女座 8/23-9/23 年末年始の出費、浪費のツケ が月末に響きそう。深刻 になる前に節約を心掛 け、リズムを戻して。	天秤座 9/24-10/23 新しい年に総躍できるかど うかの試練は2月にやります す。乗り越えられるよう、心 の準備を進めましょう。	さそり座 10/24-11/22 気心知れた人や家族の何 気ないひと言に勇気づけられ ます。誰かのために頑張る という精神が今は大切。
射手座 11/23-12/21 ちよつとした遅刻、忘れ物 が小さなトラブルの元。気 持ちを引き締めて、ケア レシスをなくしましょう。	山羊座 12/22-1/20 お正月休みのダラダラ感が、竟 外に尾を引く予感。1日の予定 表を作るなどして、メリハリ ある行動を。	水瓶座 1/21-2/18 周囲がうまく動いてくれない のは、あなたのイライラが原 因。自分を見つめ直し、冷 静に行動するのが重要。	うお座 2/19-3/20 まだまだ終わらないと思っ ていた苦勞が突然クリアに なります。この先、心地よい 毎日が待っているはず。

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・・・
 「今年、新調したいものは何ですか？」
 例：テレビ、エアコン、ガスコンロ、スーツ・・・など

今月のプレゼントは・・・
 『ガラス製ネイルファイル』です。

ガラス製ネイルファイル

爪の開きを整える爪ヤスリです。
 ガラス製なのでそのまま
 水洗いOK!使用後も、
 清潔に保てます。
 ケース付なので
 持ち運び便利♪



※写真はイメージです。

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2/6(月)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1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。

こちらからもご応募出来ます!



今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
 皆さんは今年一年どんな年にしたいですか?私は昨年、色々
 チャレンジした年だったので、今年「うさぎ年」&にちなんで
 飛躍し、それを成果・結果につなげる年にできればと思っ
 ています。(あ)

<https://forms.gle/JcYCFLEtUqvpf7xx8>