

# あすとも通信



暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり



アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室

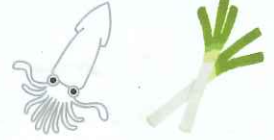


0120-93-2188



簡単美味しい!お酒のおつまみにもピッタリ♪  
パパッと作れて、忙しい日の献立にもオススメです!

## イカと長ねぎのマヨサラダ



### 材料 (2人分)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ○イカ……………2杯    | ○マヨネーズ……………適量 |
| ○長ねぎ……………1/2本 | ○塩こしょう……………適量 |

### 作り方

1. 生のイカを沸騰したお湯に入れ、ポイルし、食べやすい大きさに切ります。
2. 長ねぎは薄めに斜め切りします。白い部分、緑の部分、お好みでお使いください。
3. ボウルにイカと切った長ねぎを入れ、マヨネーズと塩こしょうも加えます。
4. 全体を混ぜ合わせたら完成です。



### 調理のポイント

- 辛めがお好きな方は、一味唐辛子を加えても美味しく頂けます。
- マヨネーズに味噌を少し足して、味噌マヨにするのもオススメです。

## アストモス食育コーナー



### 長ねぎは風邪に効く??

長ねぎは、古くから薬用野菜として利用されており、ビタミンC、カロテン、カルシウム、ビタミンK、アリシンなどが豊富です。食べることで血行促進、疲労回復、殺菌などの効果があり、風邪のひき始めには刻んだねぎを味噌汁にたっぷりを入れて飲むのがオススメです。発汗作用があり、解熱、鎮痛の効果が見込めます。

### 長ねぎの保存方法

長ねぎは、新聞紙に包んで冷暗所に保存しましょう。また、包丁で切ったものは空気に触れないようにラップで包み冷蔵庫で保存すると良いでしょう。調理する際に切るのが面倒という方は、刻んで小分けにし、冷凍するのもオススメです。凍らせておけば一カ月程使えます。



# 花粉症について

～原因や対策ポイントの紹介～

花粉症の方にとって、最も辛い季節がやってきました。2020年、スギ花粉前線はすでに上陸しています！**2月上旬には九州から関東地方で飛散がはじまっています。**その後、スギ花粉前線は東北地方に向けて北上していきます。

2020年は例年より早めの飛散となっていて、**ヒノキ花粉は2月上旬～3月**にかけて、**イネ花粉は4月下旬**から暴れてきます。

## 冬から初春（12月～2月）の花粉症の特徴

冬から初春の花粉症では、4大症状といわれる、**鼻水 鼻づまり くしゃみ 目のかゆみや充血**、のうち2つ以上の症状をかかえる人がほとんどです。

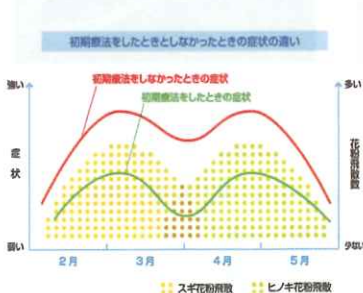
また、4大症状に加えて、喉、肌、耳、頭皮などのかゆみ 咳 頭痛 微熱、といった症状も合わせてみられます。

## 花粉症が身体に与える影響

- ・花粉症の症状は目と鼻だけではなく、熱っぽさ、イライラ、集中力の低下などの全身症状をともなうことがあります。
- ・目は花粉症の影響を特に受けやすく、かゆみや充血が起こりやすいです。
- ・ドライアイの場合は目の潤いが不足し、バリア機能が弱まるため、花粉症を発症しやすいです。

## 冬の花粉症には「予防と即効対策」

冬の花粉症は、「秋から継続している花粉症」と「春に向けての花粉症」が交差するシーズンです。特にスギ花粉症でお悩みの方は、スギ花粉が飛散開始する直前から初期療法（\*症状が出ていなくても薬を飲み始める対策法）が効果的です。



シオノギ製薬HPより引用

## お子さんの花粉症対策をしましょう！

近年、私たちの生活環境が変化したことや、飛散する花粉量が増加したことで、花粉症を発症するまでの期間が短くなっています。また、現代の子どもは清潔な生活環境で育つため、細菌などに接触する機会が少なく、花粉やハウスダストなどに対してアレルギーを起こしやすい傾向があるといわれています。お子さんの花粉症対策もしっかり行うことをおすすめします。



# 2月のイベント



## THE CACAO WONDERLAND

### 約150ブランドが集約

バレンタインシーズンに約150ブランドのチョコレートが博多阪急に大集結。福岡県うきは市のあまおういちご「アトリエ ドゥ ゴディバ」がコラボした「ストロベリーディップ」(1個各389円)など、地元とインポートブランドのコラボレーションチョコレートも登場します。また、九州では博多阪急限定で販売されるチョコレートや、海外の憧れのインポートチョコレートなどが並びます。



場所/住所：博多阪急 / 福岡県福岡市博多区博多駅中央街1-1

開催日：2020年2月1日(土)～14日(金)

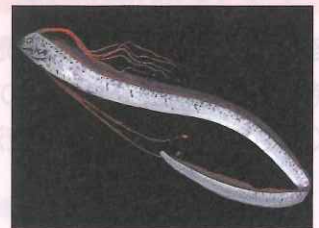
交通：【公共交通】JR・福岡市地下鉄博多駅から徒歩すぐ

お問合せ：092-461-1381 博多阪急

## 企画展「錦江湾の深～い話」

### 不思議な錦江湾の姿を紹介

私たちの目の前に広がる錦江湾(鹿児島湾)は、深海をもつ内湾として全国的にも珍しい環境であるのが特徴の一つ。その成り立ちや地形、生物など、不思議な錦江湾の姿を紹介する企画展が開催されます。



場所/住所：鹿児島県立博物館 / 鹿児島市城山町1-1

開催日：2019年12月21日(土)～2020年2月24日(月)

交通：【公共交通】鹿児島中央駅から徒歩で7分

お問合せ：099-223-6050 鹿児島県立博物館

# 衣類乾燥機ってどうなの？

## 機種別のメリット・デメリット

洗濯物を干している時間がない！早く乾かしたい！という時に必要なのが「衣類乾燥機」。今や、ファミリー世代の約6割が、乾燥機能のある洗濯機や衣類乾燥機を所有しているという調査があります。でも、種類が色々あってどう選べばいいかわからない…。そんな方に、乾燥機の種類やタイプごとの特徴、メリット・デメリットをご紹介します。



### 衣類乾燥機

#### 【メリット】

- ・ランニングコストが低い
- ・乾くまでの時間が最も短い
- ・仕上がりがふっくらする
- ・複数回洗濯する場合、洗濯している最中に乾燥を開始できる
- ・専用機なので大容量の洗濯物を乾かすことができる

#### 【デメリット】

- ・洗濯機から乾燥機に移す手間がかかる
- ・設置スペースが必要になる

### 浴室暖房乾燥機

#### 【メリット】

- ・しわ、傷み、縮みを気にしなくてよい
- ・浴室を使えるので省スペース
- ・浴室のカビ予防にもなる
- ・複数回洗濯する場合、洗濯している最中に乾燥を開始できる

#### 【デメリット】

- ・干す手間がかかる



### 全自動洗濯乾燥機

#### 【メリット】

- ・ボタン一つで洗濯から乾燥まで可能
- ・洗濯機の床面積だけ確保できればよいので省スペース

#### 【デメリット】

- ・光熱費がかかる
- ・時間がかかる
- ・しわ、傷み、縮みが気になることも



ライフスタイルによって向いている乾燥機は異なります。浴室暖房乾燥機と衣類乾燥機には、電気式とガス式があります。時間や光熱費で比較すると圧倒的にガス式が優れています。用途に合わせて選んで、洗濯乾燥を効率化！家事をラクにしましょう！