

6月 Vol. 138
June

アストモスガス



あすとも通信



- 安心・安全なLPガス
- ガス器具
- リフォーム
- オール電化
- 水まわり
- 家電
- かけつけサービス
- 電力販売

スマホ版HP
はこちらから!



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



今日の
おすすめレシピ

簡単で美味しい優秀レシピ!
お酒のおつまみにもピッタリです♪

オクラのおかかしらす和え



材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ○オクラ……………5本 | ○ごま油……………小さじ1 |
| ○しらす……………大さじ2 | ○めんつゆ……………小さじ1 |
| ○かつおぶし……………小さじ1 | ○塩……………少々 |

作り方

1. オクラは板ずりし、沸騰したお湯で1分半茹で、細かく斜め輪切りにします。
2. オクラとしらす、かつお節、調味料全てをよく和え、完成です。



調理のポイント

- アレンジ自在のレシピです!お好みで、梅干しや海苔などを加えても美味しく召し上がれます。
- オクラの茹で時間は、お好みの硬さに調整されてください。

アストモス食育コーナー



オクラの種類、ご存知ですか?

店頭で見るオクラは、切り口が五角形の「五角オクラ」がほとんどですが、他にも切り口の丸い「丸オクラ」、外見の赤い「赤オクラ」など、さまざまな種類があります。
丸オクラは大きくなってもかたくなりにくいのが特徴で、赤オクラは加熱すると緑色になるので、色を楽しみたいなら生食がおすすめです。

オクラのネバネバは元気の素!

オクラはβ-カロテンやビタミンE、カルシウムが豊富な栄養価の高い野菜です。
特にネバネバの元となる成分は、糖とたんぱく質が結合した水溶性食物繊維の一種。食事ととった糖や脂肪を包み込んで、消化吸収を穏やかにしてくれ、食後、血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにする働きが期待できます。生活習慣病の予防にも、ぜひ食べたい野菜です。

6月はカビの楽園?!

梅雨のカビ対策は今すぐに!



「梅雨は洗濯物が乾きにくい…」 「家の中が何だか湿ってる!」 「このジメジメした湿気どうにかならないの?」 と、憂鬱になっていませんか? 梅雨の季節は本当に過ごしにくいですよ。そこで気を付けたいのが“カビ”です! 対策しないまま放っておくと、知らないうちにクローゼットの中や大事な家具がカビの楽園になってしまいます。。そこで今回は、簡単に出来るカビ対策などについてご紹介したいと思います。

“カビ”って何?

カビは菌の一種なので目に見えないくらい小さく、カビの好む条件が揃うと胞子を出し、成長して集合体を作ります。それが私たちが目にする**カビの正体**です!



カビの好む条件とは… **一定の湿度・温度・酸素・栄養分があること**です。



カビの発生を気を付けたい場所と対策

カビの栄養分となるホコリ・ダニの死骸・手脂などを完璧に無くしたり、家の中すべてを対策するのは難しいですね。そこで、気にかけて欲しいのが「湿気」です! 湿気は自分で調節できるので、対策がしやすいです。

収納スペース

開け閉めする時間が短いクローゼットや押し入れは風通しも悪いので湿気がこもりがちになります。そのままにしておくと、中がカビ臭くなったり、大切な服や物がカビの餌食に。。



〈対策〉

- 定期的なクローゼット・押し入れの換気(扉を**2ヶ所以上**開けて空気の通り道を作る)
- クリーニング後のビニールを取る(つけたままにしておくと湿気がこもる)
- ホコリの掃除と布団・毛布の天日干し(衣替えのついでにすると効率的!)

玄関

雨で濡れた靴や傘を玄関に放置していませんか? 玄関は換気不足になりやすい場所の一つです。特に梅雨の季節は湿気の影響を受けやすい! 靴や靴箱の雑菌もカビの発生を促してしまいます。。



〈対策〉

- 靴箱を定期的に開けっ放ししておく(こもった湿気を外に出し、空気を循環させる)
- 壁際・靴箱の中に除湿剤を置く(靴箱は、新聞紙やチラシを敷いてもOK!)
- 靴を天日干しする(掃き掃除・拭き掃除も一緒にしてしまうと効率的!)

6月のイベント(花・自然)

※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。

東雲の里 あじさい

広い敷地内に、さまざまな品種のあじさい

園内4万坪の敷地には、自然の地形を活かした遊歩道や展望台があり200種類以上、10万本以上のあじさいが楽しめます。上流には「東雲の滝」が流れており、木々のささやき、川のせせらぎ、鳥や虫の声だけが響く静かな世界。のんびりした気持ちで、自然を満喫しに足を運んでみてはいかがでしょうか。6月中旬頃が例年満開の時期です。



- | | | |
|---------|--|--|
| 【場所/住所】 | 東雲の里／鹿児島県出水市上大川内2881 | ※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。 |
| 【開催日】 | 2020年6月上旬～2020年6月下旬 | |
| 【開催時間】 | 9:00～17:00 | |
| 【交通】 | (車) 南九州自動車道「水俣」ICより出水方面へ約40分
(公共交通) JR出水駅・肥薩おれんじ鉄道出水駅よりタクシー約25分 | |
| 【お問合せ】 | 0996-68-2133 東雲の里(しののめのさと) | 料金詳細はHP等にてご確認ください。 |

フラワーパークかごしま ベゴニア展

可憐なベゴニアの世界をお楽しみください

ベゴニアは新しい園芸品種が続々と作り出されている植物です。花卉や花色もカラフルな、個性的で魅力いっぱいのベゴニアの世界を、フラワーパークかごしまで楽しんでみられてはいかがでしょうか。



- | | | |
|---------|-----------------------------------|--|
| 【場所/住所】 | フラワーパークかごしま屋内庭園／鹿児島県指宿市山川岡児ケ水1611 | ※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。 |
| 【開催日】 | 2020年5月23日(土)～6月21日(日) | |
| 【開催時間】 | 9:00～17:00 | |
| 【交通】 | (公共交通) JR指宿・枕崎線指宿駅から車で約35分 | |
| 【お問合せ】 | 0993-35-3333 フラワーパークかごしま | 料金詳細はHP等にてご確認ください。 |

暑くなる前に! エアコン掃除をしよう!

本格的な夏の到来を前に、すでに毎日エアコンを使っているという方も多いのではないのでしょうか。暑い毎日を快適に乗り切るためには、エアコンも定期的な掃除が必要です。エアコン内に汚れが溜まると、エアコンの効きが悪くなる、黒カビの原因になるなどデメリットが多くあります。簡単にできるエアコン掃除の方法をご紹介します。

エアコンの掃除方法3ステップ

1. エアコンの下に新聞紙などを敷く



汚水やホコリが落ちてきても大丈夫のように、新聞紙や古布をエアコンの下に敷きましょう。また、電源もコンセントを抜いておきましょう。

2. フィルターを掃除する



カバーを開けてフィルターを取り出し、掃除機→水洗い→乾燥の順で掃除します。湿気が残っているとカビの繁殖や故障の原因となるので、十分陰干ししてください。

3. 前面パネルや吹き出し口を掃除する



水で薄めた中性洗剤を含ませた古布などで拭いた後に乾拭きしましょう。掃除が完了したら乾いたフィルターを戻し、電源を入れて送風運転しながら乾燥させましょう。

キレイな状態を保つコツ

1. 送風運転をする（冷房を使用した場合）



冷房を使い終わってすぐのエアコン内部は結露水で濡れた状態になっています。約1時間、送風運転を行ってエアコン内部を乾燥させると、カビ予防になり、悪臭を防ぐことができます。

2. こまめな換気と定期的な掃除



部屋自体の二オイやホコリを減らし、窓をこまめに開けて換気することが、エアコンの二オイ防止に繋がります。また、2週間に1回程度は、エアコンのフィルターをお掃除しましょう。

エアコンも 取付 修理 ご相談

アストモスにおまかせください!

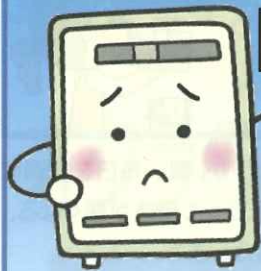
家中まるごと
おまかせ!



お近くの営業所までご連絡ください。



困った！お湯が出ない・・・



灯油ボイラー

電気温水器

ガス給湯器

急なトラブルは

アストモスへ!

その日にお湯が使える

お助け給湯器を



ご準備してます!



レンタル機器代・工事費

無料

お気軽に
お問い合わせ
ください!!



※貸し出し中などにより、設置できない場合がございます。
※基本的に当日対応としますが、作業場所、夜間等近隣住宅
への影響と安全を優先し、翌日の対応とさせていただきます。
※設置期間は1週間を上限とさせていただきます。
その後の対応は地域のお客様担当がご相談させていただきます。

ガス衣類乾燥機

1週間

無料お試しレンタル実施中

洗濯物のお悩み

「乾太くん」がバッチリ解決!

まずは使ってみてください!



95%

使用満足度

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節に移り変わりました。梅雨時期は必然的に部屋干しが増えて、なかなか洗濯物が乾かないとお悩みの方が多いです。当社では、上記にありますように衣類乾燥機の貸出を実施しております。なんととってもガスのパワフルな乾燥で1回あたり約50分でもっとも早く、ランニングコストも63円と安いです。各営業所で準備しておりますので、この時期には是非一度体感してみてください。