

 アストモスガス







あすとも通信

7月
vol.151



スマホ版HPはこちらから!



-  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

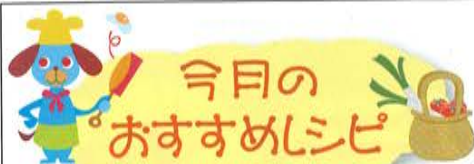
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



ご飯がもりもりすすむ一品です♪
お店で買わずに、ご自宅で簡単に作れます！

昆布の佃煮



材料

- | | |
|------------------|--------------|
| ○昆布…………… 60～100g | ○砂糖……………大さじ1 |
| ○水…………… 200cc | ○酢……………小さじ1 |
| ○しょうゆ…………… 大さじ3 | |
| ○みりん…………… 大さじ3 | |

作り方

1. 昆布を好きな形にハサミでカットし、昆布と材料を全て鍋に入れ、落とし蓋をして弱火にかけます。
2. 25～30分ほど煮込んだところで、落とし蓋をはずし、水分を飛ばします。
3. 煮汁がとろっとしてくるくらいまで、木ベラ等で優しくかき混ぜながらゆっくりと煮込みます。
4. 火からおろし、粗熱が取れたら容器に移して完成です。



調理のポイント

- ゆっくりと時間をかけて、弱火で煮込むのがコツです。
- お好みでゴマを加えたり、鰹節などを和えるのもオススメです。

アストモス食育コーナー



昆布は海で育つ藻、海藻の仲間です

「海草」と「海藻」読み方は同じですが、海草は、海中で花を咲かせ種子によって繁殖し、海中で一生を過ごすアマモなどの海産種子植物のことをいいます。

一方海藻は、海で生活する藻類のことで、孢子によって繁殖します。海藻の根は栄養吸収のためではなく、岩に固着するためのものです。葉色によって緑藻・褐藻・紅藻の3種類に分けられます。世界に約2万種の海藻類があるといわれ、食用にされるのは昆布に代表される褐藻に多く、全部で約50種程度といわれています。

美味しい昆布だしの取り方

だしの極意は60度で40分！「旨味」の強いだしを取るには、60度で40分かけて、ゆっくり煮出す方法が最適だそうです。ぜひ、ご家庭でプロの味をお試しください♪

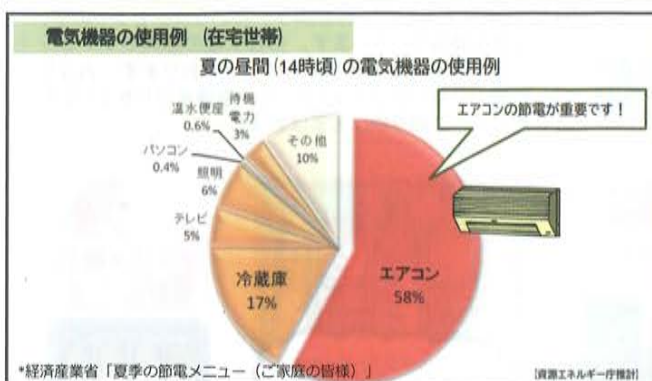
- ① 固くしぼった布巾で昆布の表面を拭き、砂やホコリを取り除きます。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、60度になるまで火にかけます。
- ③ 60度を保ったまま弱火で40分煮出した後、昆布を取り出します。



今日からはじめる！ 夏の節電対策について

暑い夏、コロナ禍のステイホームも相まって、室内で過ごす時間が増え、冷房などの使用により電気代がとても気になる季節ではないでしょうか。今回は、夏だからこそ節電したい電化製品の節電方法をご紹介します。

夏に消費電力が多くなる家電



総務省統計局が公表する「家計調査（家計収支編）時系列データ（二人以上の世帯）」によると、2019年7月の電気代の平均値は8,307円、8月は9,636円となっています。

資源エネルギー庁の統計をもとにした資料によれば、夏季の消費電力は左記のような内訳となっており、特にエアコンと冷蔵庫が占める電気代が多くなっています。

そのため、夏季の節電対策は、**エアコンと冷蔵庫の使い方を工夫することがカギ**となります。

エアコンと冷蔵庫の節電対策

エアコン



- ・設定温度は28℃を目安に。
- ・扇風機を用いて冷気を循環させる。
- ・古いエアコンを使用していて、冷房効果が弱まったり運転音の大きさが気になったりした際は、買い替えを検討する。

冷蔵庫



- ・物を詰め込み過ぎない。
- ・熱いものは冷ましてから保存。
- ・無駄な開閉を減らし、開けている時間を短くする。
- ・放熱スペースを確保するため、壁から離して配置する。



夏場の電気代をお安くしませんか？

アストモスリテイリングはHTBエナジー株式会社の代理店です。



電気をおまり使わない方、たくさん使う方、お客様の使い方合ったご提案をいたします。

契約件数 **26万件突破** (2020年10月現在)

日本全国でお申し込み可能

手続き簡単、切り替え料 0円

※一部離島を除く

詳しい内容につきましては、弊社担当者までお気軽にお問い合わせください。



当社オススメのお店紹介コーナー～その①～

今月より、当社イチ押しのお店をご紹介していきたいと思ひます。
飲んで、食べて、利用して、一緒に九州を盛り上げていきましょう！
 コロナに負けない！みんなでコロナを乗り切ろう！

モンヴェール農山・直営店 肉ののうやま



炭火焼ぶるぶる
豚足大人気！



住所	熊本県水俣市長崎552-7・水俣市栄町1丁目6-12
電話番号	☎0966-68-0028 ☎0966-63-1129
URL	https://www.nouyama.jp
遠隔地への販売	可能



「山を育てるために豚を飼う」というコンセプトの下、
 林業&養豚をしています。自社生産の豚肉やソーセージなどの加工品の製造販売も行っております。おうち時間のお取り寄せグルメとして、各種ギフトセットは大切な方への贈り物にも喜ばれます。

株式会社 福田農場



オリジナルクラフトビールは
ソーセージとの相性抜群！



住所	熊本県水俣市陳内2525
電話番号	☎0966-63-3900
URL	https://www.fukuda-farm.co.jp/
遠隔地への販売	可能



熊本県水俣市に位置する福田農場は不知火海が一望できる丘の上にある観光農園。現在は九州各地の柑橘や果物を使ったジュース・ドレッシング・ジャムなどを販売しています。
 「自然の恵みに感謝して、人にやさしい商品をつくる。」
あすとも通信を見たよで、全品10%OFF! (※7月末まで)

ラ・エスプリ



お肉にかけても
抜群！！



住所	鹿児島県鹿屋市串良町有里4394-1
電話番号	☎0994-63-8685
URL	http://la-esprit.ciao.jp
遠隔地への販売	可能【ゆうパックで1本から全国発送可能】



かけるだけで自宅がレストランの味に！人気ナンバーワンは、自家製生ドレッシング ラ・エスプリ。サラダをご飯の主役にするドレッシングです。他にもステーキソースなど、様々な商品を販売しています。
あすとも通信を見たよで、10本購入毎に1本サービス！ (※発送販売に限る)

夏バテ対策！！効果的な予防のコツと解消法

7月に入ると「そろそろ夏バテ対策を始めたほうがいいかも……」と思っている方も多いかもしれませんが、意外と多くの方が間違っている事実があります。それは、「現代の夏バテは、昔の夏バテとは少し違う」ということです。この点を正しく認識しておかないと、「夏バテだと思って食べずにいたら夏太りしてしまった」「夏バテではないはずなのにカラダがだるい」ということになりかねません。今回は夏バテの原因を解説し、正しい対策法・解消法をご紹介します。

夏バテの原因……食欲不振、睡眠不足など様々

従来の夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちる、といった悪循環も指摘されています。

現代の夏バテと昔の夏バテの違い……エアコンの影響も大

最近の夏バテの原因は、昔ながらの「暑さによる食欲低下」といったものだけではないのです。むしろ、今の夏バテに大きく影響していると考えられるのが「エアコン」。つまり、エアコンの効いた室内と暑い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱して自律神経失調状態になること。これが現在の夏バテ対策を一番難しくしていると考えられます。

効果的な夏バテ対策法で、上手に予防・解消を！

1. エアコンの設定温度をうまく調節する

エアコンの効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についていけません。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節がうまく働かないと覚えておきましょう。エアコンの設定温度は省エネの面からも28度ほどがオススメです。



2. 就寝中、ずっと夜間のエアコンをかけておくのが嫌な人は扇風機を活用する

昔は冷えるのが嫌とのことで、就寝時エアコンを切る人も多かったですが、最近の夏の暑さはエアコンなしでは、場合によっては危険。寝ているときにずっとエアコンがかかっているのが嫌な人は、扇風機を上手に利用して、睡眠の質を下げないようにしましょう。



3. 夏の快眠のためには頭を冷やす

全身を冷やさなくても、頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。冷えるタイプの枕を使ったり、風邪用の頭を冷やすシートを使うとかなり涼しく感じることができるよう。敷布団の上に竹シーツや寝ござを敷くと身体と布団の間に隙間ができて、体感温度が下がり、涼しく感じます。



4. 暑くても冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

暑いと食欲が低下しがち。でも、冷たい飲み物を摂りすぎると、胃液が薄まり、消化機能の低下を招いてしまいます。オススメはぬるめのミントティー。ミントには食欲増進や、胃や腸の消化、働きを高める作用などがあるとされていますし、爽快感もあります。



5. 刺激の強い食べ物を味方にする

胃腸を刺激すると、食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。スパイスいっぱいのカレーは、実は薬膳料理という話も。ただし、食べすぎは胃腸を痛めるのでほどほどに。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。



お風呂場で自律神経を整える！

夜にお風呂にゆっくり入ることで、副交感神経が働いて、リラックスした状態に。そうするとぐっすり眠ることができ、疲れも解消することができます。朝起きたらシャワーを浴びて交感神経を働かせると、頭もすっきり！朝はシャワー、夜はお風呂とリズムをつけることで、乱れがちな自律神経のバランスを整えることができるのです。



朝シャワー



夜お風呂

※長風呂は身体への負担が増す為、注意が必要です。できる対策を実行して暑い夏を乗り越えましょう！！



1週間 **ガス衣類乾燥機**
無料お試しレンタル実施中



95%
 使用満足度

モニター実施のお客様にもれなく！
今だけ **ダウニーバラエティセット**
プレゼント

ガス給湯器でご家庭のお風呂を快適にします

<p>Rinnai</p> <p>マイクロバブル</p> <p>効果 マイクロバブルは肌の古い角質や汚れ、毛穴の皮脂やニオイの元をかき出す美容・洗浄効果に加え、肌荒れ・アトピーの改善にも効果が期待されています。犬・ペットの消臭効果や衣類の洗浄効果も！</p>	<p>NORITZ</p> <p>紫外線で除菌 99.9%以上！の除菌性能 UV除菌ユニット搭載</p> <p>リモコンでみまもり 意外と多い『入浴事故』対策 2つのセンサーで安心入浴</p> <p>キレイ&みまもり</p> <p>効果 UV除菌ユニットの搭載で除菌力99.9%以上！綺麗な残り湯で洗濯物も可能です。また、みまもり機能も備えており、浴室での事故の気づき遅れを防ぎます。</p>
---	--

どっちを選ぶ？

今年も **やっぱりガスだねキャンペーン** がスタートしました！

期間中(～9月末)に対象商材のお買い上げで抽選で10名様に **ギフトカード5万円分** をプレゼント♪

ガス機器の更新をご検討するお客様はこの機会をお見逃しなく！

寝苦しい夜が続く季節となりました。エアコンにあたりっぱなしで何だかダルい、、、と感じている方も少ないかと思ひます。今回ご紹介しています「夏バテ対策」にある、効果的な対策法は無理なく実践出来ることが多いですので、一度試してみられてはいかがでしょうか。日々の生活を工夫し、快適に過ごすことで、元気に夏を乗り越えましょう！

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)