

 アストモスガス









あすとも通信

2022
3月
vol.159



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 |

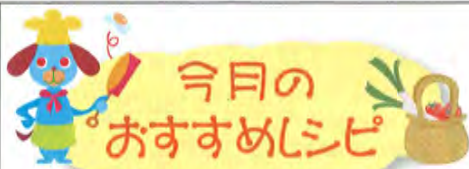
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



今月は甘夏を使ったレシピのご紹介です♪

甘酸っぱい果汁たっぷりの旬の果物を美味しく頂きましょう!



甘夏の砂糖漬け



材料

○甘夏……………3個

○グラニュー糖……………大さじ4

作り方

1. 甘夏は皮と薄皮をむき、保存密閉袋に入れ、グラニュー糖を入れます。
2. 袋の口を閉じて、軽く手で揉み、空気を抜いてしっかりと閉じます。
3. 果汁がたくさん出てくるので、念のため深さのある容器に入れて冷蔵庫で保存します。
4. しばらく置いて、果汁が出たら完成です。(半日ほど置くのがおすすめです)



甘夏ピール

材料

○甘夏の皮……………2個分

○砂糖……………甘夏の皮の6割

○水……………大さじ2 (×3回)

○グラニュー糖……………大さじ2

作り方

1. 甘夏は包丁で十字に切り込みを入れ、4等分して皮をむきます。
2. 皮を更に半分にして、1/8に切り、白い綿を包丁で削ぎ落とします。
それから縦に5mm幅になるように切っていきます。
3. 鍋に甘夏の皮を入れ、たっぷりの水(分量外)を注ぎ、沸かして3分程煮て茹でこぼします。
これを3回繰り返します。4回目で柔らかくなるまで煮て茹でこぼします。
4. 茹でこぼした甘夏の皮の重さを計ります。(150gだったら、砂糖は90g)
5. 鍋に甘夏の皮を入れ、大さじ2の水を入れ、準備した砂糖の1/3を入れて弱火で煮詰めます。
煮詰まったら、再度大さじ2の水、1/3の砂糖を入れ煮詰めるを3回くり返します。
6. 温かい内に、オーブンシートを敷いた天板に皮を上にして並べ、一晚乾燥させます。
7. 翌日、ビニール袋にピールを入れて、グラニュー糖を加えまぶします。まぶしたら、再度天板に並べて乾かし、好みの固さに仕上げで完成です。



調理のポイント ●水の茹でこぼしは省くことなく、必ず繰り返して行ってください。



2022年 春の花粉飛散中!



症状やタイプ別に適切な対策を

2022年春の花粉飛散予測は、九州や北陸、関東甲信、東北では例年並み、四国、中国、近畿、東海では例年より少ない見込みだそうです。この花粉の飛散量ですが、前年夏の気象条件が大きく影響しています。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。症状のタイプに合った治療や日常生活での対策を行うことで、症状はぐんと楽になります。

花粉症の症状と対策

花粉症の症状は、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎です。

☆アレルギー性鼻炎の3大症状は、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりです。人によって、くしゃみと鼻みずがひどいタイプと、鼻づまりがひどいタイプ、3つともあるタイプ（完全型）に分かれます。

☆アレルギー性結膜炎は、目のかゆみ、充血、涙目などが主な症状です。ほかに、せきやのどのかゆみ、いがらっぽさ、肌あれ、頭痛などが現れる人もいます。

症状

対策

くしゃみ・鼻みず



くしゃみ・鼻みずは、アレルギー反応によって鼻の粘膜にあるマスト細胞から「ヒスタミン」などの化学物質が放出されることによって起こり、ヒスタミンなどが神経を刺激し、花粉を追い出そうとしてくしゃみや鼻みずが出る。

- ・外出時は、マスクを着用する。
- ・主にヒスタミンという物質が症状を引き起こしているため、ヒスタミンの放出を抑える抗ヒスタミン薬が有効。

鼻づまり



鼻づまりは、マスト細胞から放出される「ロイコトリエン」などの化学物質が、血管を刺激することによって起こり、鼻の粘膜の血管が広がったり、粘膜が腫れたりするために、鼻がつまる。

- ・外出時は、マスクを着用する。
- ・主にロイコトリエンという物質が症状を引き起こしているため、ロイコトリエンの放出を抑える抗ロイコトリエン薬が有効。

目のかゆみ



目のかゆみは、花粉が目や目の粘膜に付着し、アレルギー性結膜炎を起こすことで生じる。結膜とは、まぶたの裏側と、白眼の部分に覆っている粘膜のことです、かゆみのほかに、目の充血やごろごろとした異物感、涙目、目やになどの症状が出ることもある。

- ・外出時は、花粉症専用のメガネを着用する。
- ・アレルギー症状を引き起こす、ヒスタミンなどの放出を抑える抗ヒスタミン薬が有効。

肌荒れ



花粉が原因の肌荒れは、「花粉皮膚炎」と呼ばれ、肌の乾燥や赤み、かゆみ、ピリピリする感じなどが現れる。化粧のノリが悪くなったり、ファンデーションと花粉の刺激で皮膚炎になることも。皮膚には、外からの異物の侵入を防ぐバリア機能があるが、乾燥などでバリア機能が低下すると、アレルギーである花粉が侵入しやすくなり、花粉皮膚炎が起こる。

- ・外出時は、マスクや花粉症専用のメガネを着用し、なるべく花粉を近づけない。
- ・アレルギー症状を引き起こすヒスタミンなどの放出を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬が有効。
- ・肌の保湿を心がけ、刺激の少ない化粧品を使用する。



3月のイベント



※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。

細川コレクションのあれこれ —学芸員のイチオシ

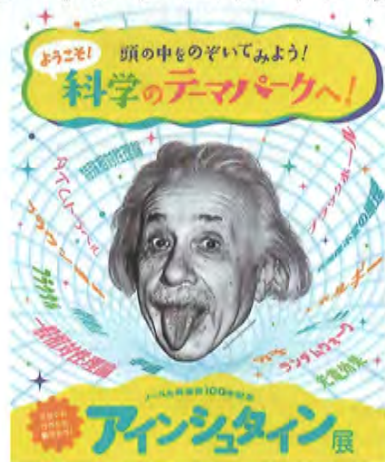


あれもこれも学芸員のイチオシ

なんと、約9万点の作品や資料を有する細川コレクションから、学芸員のイチオシを選び、様々な分野の美術品を紹介する。最新の調査成果も交えた展示からは、「あれも細川コレクションだったのか!」「細川コレクションによってこんなこともわかるのか!」といった発見と驚きを感じられるでしょう。

- 【場所/住所】： 熊本県立美術館 本館/ 熊本県熊本市中央区二の丸2
 【開催日】： 開催中～3月21日(月) 09:30～17:15
 【交通】： 【車】 熊本ICから国道57号線を熊本市街地方面へ約30分
 【公共交通】 市電「熊本城市役所前」又は「花畑町」下車徒歩約15分
 【お問合せ】： 096-352-2111 熊本県立美術館 本館

ノーベル賞受賞100年記念 「アインシュタイン展」



アインシュタインの科学理論を 楽しく学べる展示会

20世紀最高の物理学者と称される、アルバート・アインシュタイン。20世紀前半に相対性理論やブラウン運動理論などを提唱、光電効果の理論的解明によって1921年のノーベル物理学賞を受賞してから100年を記念して企画された本展では、アインシュタインの科学理論や日本とのつながりについて、国内外の貴重な資料や、体験装置、ゲーム、科学玩具をとおして、楽しく学ぶことができます。

- 【場所/住所】： 福岡市科学館/ 福岡県福岡市中央区六本松4-2-1
 【開催日】： 2022年3月12日(土)～5月29日(日) ※休館日 火曜日、ただし、3月29日、4月5日、5月3日は開館
 【交通】： 【公共交通】 福岡市地下鉄七隈線六本松駅(科学館前)3番出口より徒歩すぐ
 【お問合せ】： 092-731-2525 福岡市科学館

料金詳細はHP等にてご確認ください。

生活に身近な食品の値上げについて

2021年に続いて、2022年もさまざまなものが値上がりする見通しです。公共料金、医療・保険、交通費、食品等々、生活に係る料金のほとんどで値上げがなされます。特に身近なところでは、**食品の値上げ**が続いており、家計を預かる主婦にとっては大きな悩みです。今回は値上げの理由と、2022年に値上げとなる食品について、最後に、値上げに対してどう対応していくかについてご紹介いたします。

■なぜ、値上げが続くの？

値上げする理由は会社やお店によって様々ですが、値上げの理由は大きく「**外的要因**」と「**内的要因**」に分けられます。

1. 外的要因…

原材料費・資材費

外注費

流通コスト

通信費

光熱費

⇒ビジネス環境の変化や、天変地異など、企業都合とは直接関係がない理由による値上げ。

2. 内的要因…

利益率の確保

人件費の高騰や人手不足

品質の改善等

⇒企業都合によるもの。少子高齢化に伴う労働人口の減少や、商品の改良による値上げ。



製造業の多くは、原料のほとんどを海外から輸入しています。円安が続けば、相対的に原材料費も高騰するため、商品を値上げせざるを得なくなります。また、新型コロナウイルスによる輸入国のロックダウンや、異常気象、温暖化が農作物に与える影響が飼料の価格高騰につながり、私たちが手にする肉や卵、乳製品などの価格上昇にもつながります。

■2022年 既に値上げがなされた食品

①食パン、菓子パン
平均10%程度の値上げ



②家庭用レギュラーコーヒー製品
平均10～20%程度の値上げ



③家庭用の冷凍食品
平均4～13%程度の値上げ



④ハム・ソーセージ
平均5～12%程度の値上げ



⑤醤油
平均4～10%程度の値上げ



⑥豆乳
平均5～6%程度の値上げ



■2022年 これから値上げが予定されている食品

①マヨネーズ
平均3～10%程度の値上げ



②ジャムやホイップ製品
平均3～9%程度の値上げ



③サバ缶
平均3～20%程度の値上げ



■食品の値上げに対する対応

①食材を最後まで使い切る



最後まで使い切ることで、廃棄する量を減らすことができ、食材の節約に。そして、それは食品を買う量を減らすことにもつながります。

②少しでも安い店を探す



食料品店やスーパーだけでなく、ドラッグストアなども見てみるのもおすすめです。店舗によっては、食料品店やスーパーより安い価格の食料品も見られます。

③特売日にまとめ買いをする



まとめ買いは安く家事ラクではありますが、消費できずに賞味期限切れになるリスクもあります。特売日の異なる店舗を把握することも節約につながります。

④よく利用する店舗の会員ポイントを活用



流行りの「ポイ活」で、貯めたポイントを買いたい物やクレジットカードの支払いに充てられたり、商品やギフト券などに交換できたりとお得に活用できます。

⑤旬の食材を購入する



旬の食材は、価格も比較的安い値段で購入できます。さらには、栄養価も高く、味も美味しいという特徴があります。

様々なものの値上げは、家計へ大きなダメージを与えかねません。とは言え、必要なものは購入せざるを得ないのが事実。購入の仕方や、購入する品物を工夫することで、少しでもダメージを減らしながら生活が出来るよう心掛けていきましょう。

**新登場!**

アストモスガスをご利用の皆様

ガスとセットでお得な

電気の新プランを開始!基本料金
切替・解約費用**0円**ふあみりあプランで
電気代がお得に年間おおよそ **7,700円** お得

※40A契約、400kWh/月利用のご家庭の場合

ふあみりあプラン

基本料金
0円従量料金
23.5円/kWh

- ✓ガスと電気をまとめて契約することで電気の“基本料金”が「無料」になるから、お得!
- ✓使った分だけお支払いする、シンプルな料金設計です。
- ✓それぞれの契約をガス会社に一本化できるのでお支払いも「おまとめ」でらくちん!



いくら安くなるの?

月間使用量	300kWh	400kWh	500kWh
ふあみりあ月額	7,050円	9,400円	11,750円
九州電力月額	7,434円	10,040円	12,646円
年間メリット	-4,608円	-7,680円	-10,752円

※九州電力(従量電灯B)で契約容量が40Aの場合との比較です。
 ※年間メリット額は上記の月間使用量を12か月使用した場合です。
 ※燃料調整費と省エネ賦課金は別途加算されます。

変更手続きは?

ガス会社に連絡し、申込書に必要事項を記入するだけ! 工事なし・費用0円でお手続き完了です。

既にアストモスでんきを契約している方も加入できます。お気軽にご連絡ください。

※電気の契約状況が確認できる、検針票や請求書などが必要になります。

1月より受付を開始しております! 詳しくは弊社担当者までお問い合わせください

アストモスリテイリング

YouTube公式チャンネル開設

動画でレシピ! 配信中



アストモスリテイリングチャンネル

検索



魚焼きグリルでおいしく焼ける!

アボカドとサラダチキンの
ごんがりグラタン

3月といえば、卒業式を想像します。実は、3月に卒業式がある国は数少なく、ほかの国では、春に学年が変わることはあまりないそうです。むしろ、秋に学年が変わる方がスタンダードで、夏休み明けからが新学年のスタートとのこと。この事を知り、日本人としては少し違和感を感じました。そうなると、春は出会いと別れの季節……と思うのも、全世界共通では無いのかもしれませんがね。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)