

 アストモスガス

2022

あすとも通信

4月
vol.160



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 |

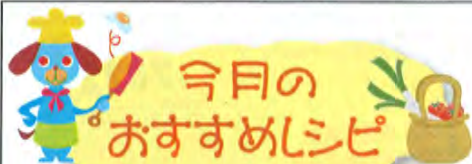
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



今日は春の風物詩、たけのこを使ったレシピのご紹介です！
調理も簡単ですので、今日の一品にいかがでしょうか。



たけのこのバター醤油焼き



材料

○たけのこ（水煮）……………100g ○醤油……………小さじ1
○バター（有塩）……………10g ○パセリ……………適量

作り方

1. たけのこの水煮は縦に薄切りにします。
2. ボウルに【1】と醤油を入れて混ぜ合わせます。
3. アルミホイルを敷いた天板に【2】を並べ、バターをのせ、焼き色が付くまでオーブントースターで3分程焼きます。
4. 皿に盛り付け、パセリをかけて完成です。



たけのこの味噌炒め



材料

○たけのこ（水煮）……………150g ○油……………適量
○味噌……………大さじ1 ○砂糖……………大さじ1
○みりん……………大さじ1

作り方

1. たけのこを好きな大きさに切ります。
2. フライパンに油を引き、【1】を軽く炒めます。
3. 火を弱め、フライパンの真ん中を開け、味噌と砂糖を入れ、軽く混ぜてたけのこに絡めます。
4. みりんを入れ、ひと混ぜしたら完成です。

たけのこのアク抜きについて～米ぬかと唐辛子を入れるのはなぜ？～



■米ぬかを入れる理由

米ぬかは、たけのこのアクの素になる成分や、えぐみを取り除く効果があります。ちなみに、米ぬかが手に入らないときは、米の研ぎ汁と生米ひと掴みで代用してもOKです！

■唐辛子を入れる理由

唐辛子に含まれる辛味成分・カプサイシンは、殺菌や抗菌の効果があります。さらに、米ぬかのぬか臭さを軽減する作用があるといわれています。

春のストレスに要注意!

気候が暖くなり、就職・転職などで環境が変化する方も多くなる春。ほかの季節と比べて心身への影響も大きく、気付かないうちにストレスを溜め込んでしまうことも少なくありません。自分の心身の状態を把握しながら、適度にストレスを解消していきたいところですね。今月は、ストレスを抱えがちになる原因を解説し、職場などでも実践しやすいストレス解消術をご紹介します。

ストレスの原因

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。



ストレス状態が続くとどうなるか

ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて適応します。しかし長引けば次第に抵抗力は失われ、心身の状態は悪化していきます。無理や頑張り過ぎは禁物。心や体が発するサインに耳を傾け、早めに手を打つことが大切です。

ストレスと体調の関係

警告期

ストレスを受け、体が防衛状態をとる。体が危険信号が発せられる時期。

- ・寝れが抜けない
- ・血圧が不安定になる
- ・イライラしやすくなる
- ・ミスが増える

体息や趣味でリフレッシュすることで対策

抵抗期

ストレスに対して反発・抵抗が起こり、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ったりする時期。

- ・血圧の変動が本格化する
- ・血糖値が上がる
- ・仕事を抱え込んだり、休まなくなったりする

早急に体調を整える必要あり。忙しくても休まず

疲弊期

疲れ切り、自分の力ではどうにもならなくなり、本当の病気に移行する時期。

- ・集中力、記憶力が低下する
- ・睡眠強りが利かなくなる
- ・何もする気がなくなる
- ・うつ病や心身症などを発症する

一刻も早い専門医の受診を

自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

職場や自宅で行えるおすすめのストレス解消法

職場編

- 座ったままできるストレッチをして体をほぐす。
- 仕事が一段落した際などに、深呼吸をする習慣をつける。
- カフェインを含む飲料は適量の摂取を心掛ける。

プライベート編

- 睡眠時間の確保と栄養バランスのとれた食事を心掛ける。
- 休日に予定を詰め過ぎず、リラックスをして過ごす。
- 忙しさを感じている場合は、何事も無理をせず、適度に「手を抜く」ことも意識する。



4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。

テクテクテクナー 技法でひらく想像世界



作品を形づくる表現の特質に 迫る展示会

「この作品は何を使って、どのようにできているのだろうか？」そんな風に、制作の過程や方法に焦点を当て、一つ一つの作品を形づくる表現の特質に迫る展示会です。タイトルの通り、テクテクと展示室を歩いていくと、多彩なテクニクとテクスチャーからなる作品が並びます。芸術作品の制作に用いられた素材や技法について思いを巡らせる貴重な機会となること間違いなしです。

- 【場所/住所】：長崎県美術館／長崎県長崎市出島町2-1
 【開催日】：2022年4月9日(土)～6月5日(日) ※休館日：4月11日(月)、25日(月)、5月9日(月)、23日(月)
 【交通】：【車】長崎自動車道長崎ICから約5分
 【公共交通】JR長崎駅から徒歩15分
 【お問合せ】：095-833-2110 長崎県美術館

ライデン国立古代博物館所蔵 古代エジプト展

CTスキャンの研究成果を 世界初公開



世界でもっとも古い国立博物館のひとつ、オランダのライデン国立古代博物館から、人や動物のミイラ、棺をはじめ、パピルス、石碑、宝飾品など約250点を厳選し、3000年にわたって繁栄した古代エジプト文明を紹介。また、国際的な研究機関でもあるライデン国立古代博物館のCTスキャンの研究成果を世界初公開。最先端の科学技術を通して、ミイラ作りの過程や当時の人々の美意識など、これまで知られていなかった文明の謎が解き明かされます。

- 【場所/住所】：福岡市博物館／福岡県福岡市早良区百道浜3-1-1
 【開催日】：開催中～6月19日(日) ※休館日：月曜日 ただし、3月21日(月・祝)は開館、22日(火)休館
 【交通】：【車】福岡都市高速道路百道ランプから約3分
 【公共交通】地下鉄西新駅から徒歩15分
 【お問合せ】：092-845-5011 福岡市博物館

料金詳細はHP等にてご確認ください。

新発売

タッチレス蛇口一体型浄水器 !!

NEW

コロナ時代の今、「人との接触」をできる限り回避することで、感染リスクが軽減されると言われています。家でも、街でも、会社でも、常に感染リスクが伴う為、非接触商品を取り入れる方も増えてきております。そこで今回は、4月1日に発売の非接触で吐止水ができる蛇口一体型浄水器についてご紹介致します。

タッチレスの魅力

takagi

if DESIGN AWARD 2021



2022年4月1日 発売

キッチン蛇口からの吐止水は、1日に平均約90回も繰り返されると言われております。その度に蛇口に触れなければならず、触れる度に菌が付着します。また、経年していくとハンドルが硬くなり、吐止水ができなくなるなどのストレスが出てきます。

タッチレスは**水栓に触れることなく、手をかざすだけで**センサーが反応し、吐止水ができる為、両手に余裕がない状況でもストレスなくご使用いただける魅力があります。

タカギの水栓はココが違う！



■他社



■タカギ



止水時のセンサー反応速度がわずかに0.6秒。瞬時に水を出し止めできるので、家事の時短はもちろん節水効果も期待できます。

正面にセンサーがある場合、手を高く上げる必要があり、腕に負担がかかる上に手についた洗剤や水が水垂れ、水垢ができます。

サイドにセンサーを設ける事で腕への負担を軽減出来る他、手についた洗剤や水が水栓に垂れづらく、水回りをきれいに保つこともできます。

豊富な流量が叶える、4つの水形



原水ストレート・原水シャワー



浄水ストレート・浄水シャワー

蛇口一体型浄水器でありながら豊富な流量によって、原水/浄水とストレート/シャワーの4つの水形切替が可能です。洗い物をする時などの手の動作を最小限に抑えられます。塩素を除去した浄水シャワーは、野菜を洗ったり、お米を研ぐときなど料理の下ごしらえに便利です。

カートリッジ交換も簡単 !!

2022年夏頃 発売開始

艶なし
ブラック色も
発売予定 !!



※工事には100Vの電源工事が必要になります。詳しくは当社担当者までお問い合わせくださいませ。





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

ふぁみりあプランで
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

ふぁみりあプラン

基本料金 従量料金

0円 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
ふぁみりあ月額	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額使用量を12か月使用した場合です。
 ※燃料費調整額と再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。

※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



インストール



アストモス公式アプリ!! お得情報を発信中!



App Store
からダウンロード



Google Play
で取り入れる

- *ニュース・クーポン配信
- *暮らしアイデア
- *料理動画・レシピ
- *お問い合わせ など



4月からは新生活が始まる人も多いのではないのでしょうか。ワクワクすると同時に、不安を感じながら日々を送っている方もいらっしゃると思います。現在大ブレイク中の、ひろゆきこと、西村博之さんは、4月からの新生活で、「とりあえず何かやっておく」という事を勧めていました。ただ、何でもいいというわけではなく、ちゃんと「成果」が見えるものをやる事の方がいいとのこと。「スキルを磨く」「ものづくりをする」など、気軽に始められることから取り組んでみるのも良いかもしれませんね。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)