

 アストモスガス

2022

# あすとも通信


5月  
vol.161



何でも相談ください!









くらしと  
エネルギーの


総合窓口をめざします!

 アストモスガス

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  |

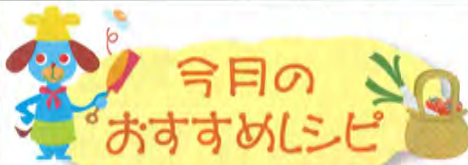
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



新じゃがの季節到来!!  
旬の食材を簡単に美味しく頂けるレシピをご紹介します!

## 新じゃがいもの煮っころがし



### 材料

- 新じゃがいも……………Mサイズ3~4個
- バター (マーガリン) ……10~15g
- 【調味料】
- しょう油……………大さじ2
- みりん、酒、砂糖……………各小さじ2



### 作り方

1. 新じゃがいもは皮付きのままよく洗い、一口大に切ります。
2. 鍋に新じゃがいもと水(分量外)を入れて強火で加熱し、沸騰したら弱火にしてじゃがいもに竹串がスッと通るまで茹でます。
3. 新じゃがいもが茹で上がったらザルに上げて冷ましておきます。
4. 鍋に新じゃがいもとバターを入れ、混ぜ合わせた調味料を加えて弱火にかけます。
5. 鍋を揺すりながら新じゃがいもにタレをからめ、照りよく煮詰めたら完成です。

## レンジで簡単!じゃがバター



### 材料

- 新じゃがいも……………Mサイズ2個
- バター……………適量
- うま味調味料……………少々



### 作り方

1. じゃがいもはよく洗い、軽く水気をきって皮付きのままラップで包みます。
2. 電子レンジ(600W)で竹串がスッと通るまで5分ほど加熱します。
3. ラップをはずして器に盛り、十字の切り込みを入れてバターをのせ、うま味調味料を適量ふって完成です。

### 新じゃがいもとじゃがいもの違いについて



#### 栄養価に違いはある?

じゃがいもの主成分はエネルギー源となるデンプンです。国によっては主食として食べられるほど栄養価の高い野菜です。特に新じゃがいもはビタミンCが豊富に含まれており、レモンに匹敵するほどといわれています。ビタミンCは加熱調理するとその栄養価が失われてしまいがちですが、じゃがいもはデンプンに守られているため加熱調理してもビタミンCが失われにくい特徴があります。



# \5月は肌老化しやすい？／

## 初夏のスキンケアについて

過ごしやすい気候が続く5月。若干の皮脂は気になるものの、目に見える大きな肌トラブルがないからと、スキンケアをさぼっていませんか？これからジメジメと肌がべたつきやすい梅雨、強い紫外線にさらされ、冷房による乾燥に悩む夏がやってきます。いわばこれからの季節は、肌にとって過酷な環境。今のままスキンケアをさぼっていると、そんな環境に耐えきれず肌が負けてしまい、肌トラブル、エイジング肌へまっしぐら。そんなことにならないために、5月のケアで肌体力を蓄えて、肌にとって過酷な夏に備えましょう！

### 5月肌のスキンケアポイント ①洗顔

4月から5月にかけてだんだんと気温が上がり、皮脂量も多くなってきます。多くなった皮脂をそのまま肌の上のせておくと、皮脂が酸化して肌荒れにつながりかねません。そのためこの時期のスキンケアは、しっかりと余分な汚れと皮脂をとり除いて清潔な肌をつくるのが大切です。ただし、顔の洗いすぎやこすりすぎは肌にダメージでしかなく、余分な皮脂をつくり出す原因にもつながってしまいます。

#### 正しい洗顔のポイント

洗顔料が石鹸やクリームタイプでも、泡だてネットを使用してしっかり泡だて、肌に触れるか触れないかの力で洗顔をしましょう。また、入浴時に顔を洗う際、シャワーを顔に直接当てるのも刺激になりますからやめましょう。

### 5月肌のスキンケアポイント ②紫外線予防

スプレーや乳液タイプのサラサラとした日焼け止めは落ちやすい一方で、**クリームタイプの日焼け止めは肌に残りやすく、紫外線を防ぐ効果が高い**といわれています。どうしても軽いテクスチャーのものを使用したくなりますが、メイクのベースでつけるものは、少々重さのあるものでも良いかもしれません。スプレータイプなどの軽めのテクスチャーの日焼け止めは、日中のメイク直しに活用すると、簡単に紫外線ケアができます。**工程によってアイテムを使い分けることをおすすめします。**

#### 耳にも日焼け止めを忘れずに！

耳や前髪の生え際、こめかみに日焼け止めを塗ることを忘れる人がほとんどですが、忘れずにしっかり塗りましょう。また、日焼け止めはこまめに塗り直し、日傘やサングラスをして目から入る紫外線をカットすることも大切です。

### この夏の肌の命運は5月のケアが握っている！

夏が終わると、美容外科には肌のシミ・しわ・たるみをケアしにやってくる人が増えるそうです。それは、肌体力が落ちている状態で夏のダメージを一気に受けてしまったからかもしれません。そんなことにならないために、今のうちから夏の過酷な環境に負けない肌を作るケアを始めましょう！





# 5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。

## かのやばら祭り 2022 春



### 色彩鮮やかな3万5000株のバラ が咲き誇る

8ヘクタールの敷地に広がる1500種、3万5000株のバラが見頃を迎えるかのやばら園の春イベント。ゴールデンウィーク頃から春バラが見頃となり、色とりどりのバラや高貴なバラの香りを堪能できます。「薔薇カレー」「ばらソフト」などのオリジナルメニューを味わうことができるレストランも園内にありますので、一度ご賞味されてみてはいかがでしょうか。

- 【場所/住所】： かのやばら園 / 鹿児島県鹿屋市浜田町1250  
 【開催日】： 2022年4月29日(金・祝)～6月5日(日) 9:00～18:00  
 【交通】： 【車】大隅縦貫道笠之原ICから約20分  
 【お問合せ】： 0994-31-1150 平日 (鹿屋市都市政策課)  
 0994-40-2170 土日祝 (かのやばら園)

## わんだふる南九州 2022

### ドッグフェス+アウトドアの コラボ開催



大花畑の15万本のポピーが咲き乱れる春の生駒高原で開催される九州最大級のドッグフェス『わんだふる南九州2022』。大人気のドッグマルシェでは各内外のドッグブランドやペットメーカー約40ブースが軒を連ねるほか、わんこ参加型ゲームやプログラムも多数開催されます。わんこと一緒にキャンプを楽しむ「イヌキャン」や、車中泊イベントも行われ夜も楽しめるイベントです。

- 【場所/住所】： 生駒高原 / 宮崎県小林市南西方8565-39  
 【開催日】： 2022年5月21日(土)・22日(日) ※9:00～正面ゲート前にてチケット販売開始  
 【交通】： 【車】宮崎自動車道小林ICから約10分  
 【公共交通】JR吉都線西小林駅から車で約12分  
 【お問合せ】： 090-2968-9653 わんだふる組織委員会

料金詳細はHP等にてご確認ください。

## 事故になる前に!! 絶対に知っておきたいBBQでの注意点

昨今のコロナ禍で、休日はキャンプ場や自宅でバーベキューをして過ごす方が増えているのではないのでしょうか？特に5月はGWもあり、家族や友人たちと集まってバーベキューをされる方も多いかと思います。そこで今回は、楽しいバーベキューで事故が発生する事がないよう、最低限押さえておきたい注意点をご紹介いたします。

### 1：着火材の扱いは熟知しておくこと



着火剤は正しい取り扱い方を熟知し、使用しましょう。特に、ゼリータイプの着火剤での事故は多く報告されています。もし、ゼリータイプを使う場合は、絶対に“継ぎ足し”はしないようにしましょう。特に、メチルアルコールは「揮発性が大きく、引火しやすい」性質があり、継ぎ足しの際に引火してしまいます。

安心・安全な火おこしの基本的なやり方を、事前にチェックして着火作業を行いましょう。

### 2：炭を土に埋めることは絶対にNG



炭火の後始末では絶対に土に埋めてはいけません。マナー違反であると同時に、炭火は簡単には消えないので、そのまま埋めると、火事や火傷の原因になります。事前にバーベキュースポット指定の破棄方法を確認しておきましょう。

また、火消し壺があるととても便利です！炭を入れておけば自然に消火してくれます。炭火の処理は初心者ほど難しいので、火消し壺などのアイテムを活用することで安全に処理することができ、おススメです。

### 3：熱中症・日射病は突然襲ってくる



バーベキューなど楽しい時間では、ついアルコールが進んでしまうことも……。でも、実はアルコール類は水分補給にはならず、逆に脱水症状の原因になります。その理由は、アルコールには利尿作用があるため。アルコールでは体内の水分が余計に排出されてしまうので、水分補給は、水やお茶でしっかり摂るようにしましょう。

### 4：水辺でのバーベキューでは子どもから絶対に目を離さない



アウトドアで開放的な気分になるのは大人も子どもも同じです。特に、水辺でのバーベキューは注意が必要になります。

楽しさが勝っている状態では、注意力も散漫になってしまうでしょう。子どもたちが水辺に近づかない、入らないように事前にしっかりと話をしておくことも大切です。また、子どもたちだけでは遊びに行かせず、必ず大人と一緒に行動するようにしましょう。

### 5：バーベキューで多発しがちな「食中毒」に注意！



日本は高温多湿な気候なので、年中通して食中毒のリスクが高い環境でもあります。バーベキューは切って焼くだけなので、普段料理しない人でも気軽にチャレンジしやすいです。そのため、衛生管理や調理方法について事前にチェックしない人も多いようです。バーベキューでは生焼けの肉や魚は大変危険！食材にはしっかり火を通すことが重要です。お肉も中心部までしっかり火を通しましょう。特に、夜間は暗がりで見分けにくいので、ランタンやランプで光源を確保して楽しんでください。

## ルールとマナーを守って、BBQを楽しみましょう！

バーベキューを楽しく行っても、周りの人に迷惑をかけてはいけません。そういう点でも、日本のバーベキューは欧米に比べて劣っている（マナー意識が低い）と言えます。皆さんも、バーベキューをする際は、自分達さえ楽しければよいというような考え方はせず、常に環境や周辺住民の方たちのことも考えて、マナーを守って気持ちよく行う心がけましょう。



※2022年3月 三重県鈴鹿川の河川敷でBBQが原因とみられる大火災で、枯草などおよそ1万㎡が燃える事件が発生しています。



ガスとセットでお得な  
電気の**新プランを開始!**



**アストモス てんき**

**でんき代を見直して  
節約しませんか?**



電力会社を変えたら  
停電が不安・・・

切替手数料や  
違約金が  
かかるのでは?

実際にどの位  
安くなるのか  
知りたい!

正直、新電力って  
どこに頼めば良いか  
分からない

**そんなお悩みを解決します!**

5月は「母の日」がありますね。お母さんの日ごろの苦勞をねぎらい、「女性の愛」「純粋な愛情」などの花言葉を持つカーネーションの花をプレゼントするのが定番です。では、海外ではどのようなものを贈るのでしょうか?やはり、日本と同様にカーネーションを贈るのでしょうか?実は、海外での母の日は国によって異なります。アメリカの母の日は、アメリカが日本に母の日を伝えた国だけあって贈る花も一緒です。しかし、これが他の国へ行くとがらりと変わります。例えばタイでは母の日にジャズミンの花を、フィンランドではミニバラを贈ります。またお隣の国、韓国では花ではなくお金を贈るそうです。つまり世界共通のイベントかと思っておりましたが、このように国によって贈るものも様々なようです。

**アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)**