

あすとも通信

8月
vol.164



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



今日の
おすすめレシピ

独特の食感と苦みがクセになるという人も多いはず。
暑さで食欲があまり無いという時にもぴったりの野菜です♪



ゴーヤ嫌いが好きになるゴーヤ炒め

材料

- ゴーヤ……………1本
- かつお節……………適量
- 醤油……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- ごま油……………適量



作り方

1. ゴーヤを縦に切り、中のワタをスプーンで取ります。
2. 2～5mm程度の幅に切り、軽く塩もみして湯通しします。(湯通しは省略可)
3. ごま油で炒め、醤油、砂糖を入れます。(シャキシャキ感が残る程度がオススメ)
4. 炒めたらタッパーに入れ、かつお節を入れて蓋を閉じ、振ってなじませます。
5. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成です。

ゴーヤとツナのサラダ



材料

- ゴーヤ……………1/3本
- ツナ……………50g
- 塩……………少々
- マヨネーズ……………10g

塩ゆですると、ゴーヤの苦みが和らぐよ!



作り方

1. ゴーヤを薄めに切り、中のワタをスプーンで取ります。
2. 軽く塩もみして湯通しし、ざるにあげて軽くしぼります。
3. ボウルにゴーヤ、油切りしたツナ、●の材料を入れ、よく混ぜ合わせたら完成です。

アストモス食育コーナー



ゴーヤの豆知識 ～ゴーヤは海外からやってきた?!～

沖縄の夏野菜といえばゴーヤというイメージですが、実はインドや東南アジアが原産地なんです！そこから中国に伝わり、沖縄へとやってきました。世界には様々なゴーヤがあり、その種類はなんと300種類ほどもあるそうです！

熱中症にご注意ください!



2022年は6月下旬から異例の猛暑の影響もあり、6月27日から7月3日までに熱中症で救急搬送された人は、実に全国で1万4,353人となり、前年同時期の1,300人(確定値)と比較すると11倍以上となっています。発生場所においては、「住居」が44.2%と最多です。熱中症は症状が深刻なときは命に関わることもあります。今回は、室内で起こる熱中症の対策と対処法についてご紹介いたします。

室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階(最上階)は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。二階(最上階)に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。



入浴後の脱水に注意

入浴により約800mlの水分が失われてしまいます。(41℃の風呂に15分入浴後30分安静時)脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、入浴前後の水分補給が重要です。



気付かない内に脱水していることも

人間は発汗以外にも皮膚及び呼気から水分を失っています。これは不感蒸泄※と呼ばれ、意識しなくても起こることですので、汗をかいていなくても水分補給は必要となります。

※体重60kgの人が平熱、室温28℃の環境で1日に約900ml。体温が1度上昇すると約15%増加すると言われています。



室内でもこまめな水分補給が必要

室内では、喉の渇きを感じにくくなったりすることもあります。喉が渇いたと感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。とくに、高齢者はトイレの回数を気にして、水分摂取を控えてしまうこともあるので、積極的な対応が必要です。



睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分もの水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。



お茶やビールでは水分補給にはなりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分(ナトリウム)などの電解質(イオン)が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%~0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。





8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。

池山水源ライトアップ



水と光がつくり出す 幻想的な空間

昨年よりもさらに照明の数を増やしてパワーアップ！ 抜群の透明度を誇る池山水源にて“涼”を感じながら、水と光がつくり出す幻想的な空間を堪能することができるイベントです。

観覧の際は、なるべく密集を避けてお楽しみください。

【場所/住所】： 池山水源 / 熊本県阿蘇郡産山村田尻14-1
 【開催日】： 開催中～8月21日(日)
 【交通】： 【車】九州自動車道「熊本」ICから約90分/大分自動車道「日田」ICから約90分
 【お問合せ】： 0967-25-2200 産山村観光協会

モンスター水族館 ～深海魚とサメのひみつ～



深海のモンスターに会いに行こう

怖いサメや不思議な深海魚、可愛い海の生き物たちまで、海の魅力を詰め込んだ展覧会。会場には水族館モンスター、通称「水(みず)モン」たちが登場し、分かりやすく解説をしてくれます。

★見どころ★

実物大で再現されるマッコウクジラ(16m) VSダイオウイカ(6m)は必見！中学生以下には自由研究に活用できる「自由研究Book」がもれなくプレゼントされます。

【場所/住所】： 宮崎県総合博物館 / 宮崎県宮崎市神宮2-4-4
 【開催日】： 開催中～9月4日(日) 火曜日休館 ※8月9日(火)は開館
 【交通】： 【公共交通】JR宮崎神宮駅から徒歩12分。JR宮崎駅からバスで博物館前下車、徒歩3分
 【車】東九州自動車道宮崎西ICから約20分
 【お問合せ】： 0985-24-2071 宮崎県総合博物館

料金詳細はHP等にてご確認ください。

レンジフード新商品のご紹介

昨今、共働き家庭の増加や、高齢化という社会の変化に合わせ、さまざまな分野での自動化が進んでいます。今月発売された新商品のレンジフードにおいても、様々な機能が自動化されています。今回は、その新商品で体感できる「自動洗浄」、「風量おまかせ運転」、「自動換気」という3つの自動機能をご紹介します。

10年間ファンのお掃除を不要にする「自動洗浄」機能を搭載

「自動洗浄」は、レンジフードの困りごとである「お掃除」の負担を軽減し、10年間ファンのお掃除を不要※にする機能です。

自動洗浄でのお掃除は2ヶ月に1回程度。自動洗浄後は、排水トレイを洗うだけなので、お掃除にかかる時間とお掃除に使う水の量を削減します。

※お掃除不要とは、ファンを取りはずしての手洗いが不要という意味です。

TAGシリーズ 8月1日発売

Rinnai



自動洗浄イメージ



お掃除時間

約 75% 削減



お掃除で使う水

約 75% 削減

※時短・節水の75%削減につきましては、リンナイにて調査されたものになります。

「風量おまかせ運転」で快適な調理空間の実現

「風量おまかせ運転」は、レンジフードに搭載した8×8の複眼タイプの温度センサーで、調理状況を検知することにより3段階の風量レベルを自動でコントロールする機能です。油煙が多く発生しやすい高温調理を検知したときは、「強運転」、油煙が少ない低温調理を検知したときは「弱運転」で静かに油煙を吸い、快適な調理空間を実現します。

風量おまかせ運転
温度センサー照射イメージ



CO₂濃度検知による「自動換気」機能

「自動換気」機能は、換気に特別な意識を払わずとも、レンジフードが自動で作動します。また、CO₂濃度が高い状態であれば自動で換気を開始します。



期間
限定

【2022年8月1日～2022年12月31日迄】

期間中に対象のレンジフード(TAG/OGRシリーズ)をご購入を頂いたお客様にもれなく、10,800円相当のカタログギフトを進呈致します。



カタログ イメージ



ガス衣類乾燥機

大好評

1週間

無料お試しレンタル実施中

子供がたくさん
汚して大変!



忙しい主婦の味方

すぐに乾かしたい
のに、忙しくて
時間がない!



雨の日が続いて
困っている!



そのお悩み

「乾太くん」なら
バッチリ解決!

95%

使用満足度

まずは使ってみてください!

お近くの営業所までお問い合わせ下さい

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)に対象商材のご成約で、
抽選で**ギフトカード3万円分**や**カタログギフト**が
当たります♪

この機会にガス機器の更新をご検討ください!



今年の九州の梅雨明けは昨年より2週間程早く、暑い時期が平年よりも早く始まりました。そこで今月は熱中症についてご紹介をしました。熱中症は暑い環境にいることにより短時間で発症するケースがよく知られていますが、水分・塩分補給をしっかりとらなかった場合、翌日にめまいや頭痛などの症状が出る場合があります。実際に熱中症を発症していれば命に関わる事態も起こりうるので、少しでも体調がおかしいな?と思う場合は、そのままにせず、医療機関への受診をおすすめします。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)