

 アストモスガス

2022

あすとも通信

10月
vol.166



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



旬のさんまは塩焼きも美味しいですが、このレシピも絶品！
ごはんが進んで止まらなくなる一品です♪

秋刀魚の甘辛揚げ煮



材料

○さんま……………3尾	■醤油……………大さじ3
○長ネギ……………15cm	■みりん……………大さじ2
○生姜……………1かけ	■砂糖……………大さじ1
○料理酒……………大さじ1	
○片栗粉……………大さじ2	○いりごま

作り方

1. さんまは頭と尾を切り落とし、内臓を取り除いて流水で洗い、3枚に下ろします。
2. 中骨を取り除き、料理酒をふっておきます。
3. 長ネギは厚めの小口切り、生姜はみじん切りにします。
4. さんまの水分を拭き取り、片栗粉をまぶします。
5. フライパンに多めの油をひき、さんまを揚げます。焦げ目が付くくらいでOK。
6. 一旦皿に取り、油分を吸い取ります。
7. フライパンに■の調味料を入れ煮立たせ、さんまと生姜を入れてからめます。
8. 汁気が少なくなってきたら長ネギを散らし、いりごまをふって完成です。

アストモス食育コーナー



日本以外でさんまを食べる国はドコ？

海外在住の日本の方にとって、やはりさんまは「懐かしの味」。アメリカなどでも日系のスーパーに行けば入手できることもありますが、やはり日本のさんまより痩せていたり、冷凍輸入モノが大半であるため、どうしても味は落ちがちです。

しかしながらアジア圏では、さんまを食べる文化があります。中国において、さんまは日本ほどポピュラーな食材ではありませんが、日本と同じく「秋刀魚」と書き、中華料理の食材として使われることもあります。

さんまの寿命はどれくらい？

さんまの寿命は、およそ2年とされています。長く生きても3年ほどで、非常に短命な魚です。同じ青魚のマイワシは8年、マサバは10年生きますので、他と比べてもやはり短命です。

お風呂で健康！ カラダにイイ入浴法



夏に暑さや節電のために冷たい物を摂りすぎると、内臓や胃腸が冷える原因となります。また、冷房の効いた部屋で長時間すごしたために全身も冷えていたり、冷えによる血行不良が。「夏バテ」が長期化し、秋になっても疲れやだるさが続く「秋バテ」になってしまいます。「秋バテ」症状を軽減するおすすめ対策として、今月は入浴についてご紹介いたします。

お風呂の3つの効果

1 温熱作用

温熱により皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

2 浮力の作用

水中にある物体には浮力が働き、お湯につかるとその重力は地上の約10分の1に。カラダの筋肉を弛緩させるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。

3 静水圧作用

お湯に全身がつかると、腹囲が3~5cmほど縮むとも言われるほど、カラダに水圧がかかります。それにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進。むくみの解消にもつながります。ただし、心臓や肺へ負担がかかるため注意が必要です。

お湯の深さと温度で効果が変わる！

「全身浴」と「半身浴」

静水圧の作用に直接関係するのが、お湯の深さです。首までつかる「全身浴」とカラダへの負担が少ない「半身浴」があり、それぞれ心肺機能と体内の血流に及ぼす影響は違います。

全身浴

温熱、水圧、浮力の効果を最大限に活かすことができ、首まで深くお湯につかることで入浴の気持ちよさも実感できます。

(ただし、血液循環が急激によくなると心臓に負担がかかってしまうので、高齢者や高血圧の人などは注意！)



半身浴

心臓への負担が少ないため、全身浴に比べ長い時間の入浴に向き、カラダの芯から温まることができます。下半身に水圧がかかることで、足に滞っている血液を効率よく心臓に戻すことができ、足のむくみや疲れの解消に効果的です。

(高齢者や心臓の持病がある方にもオススメ。)



お湯の温度を使い分ける

42度以上のお湯 高温浴

カラダを活動させる時に働く交感神経を活発にし、カラダもシャキッとする興奮状態に。新陳代謝を促す効果もあり、朝の目覚めにはもってこい。

37~40度未満 微温浴

「全身浴」にオススメ。カラダに対して鎮静的に働く副交感神経を活発にし、心臓を抑制して脈拍を減らしたり筋肉を弛緩させたりします。肩こりや腰痛の緩和など、カラダのリラックスにもぴったり。



九州の絶景「コスモス畑」のご紹介



※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。

しまばら火張山花公園

見頃：10月上旬～11月上旬
本数：1000万本

場所/住所：しまばら火張山花公園／
長崎県島原市上折橋町1465-2
交通：【車】長崎道諫早ICより1時間
お問合せ：0957-62-3986
NPO法人芝桜公園をつくる会
島原港観光案内所内



1000万本のコスモスと6万本のひまわりが同時に咲き誇る花公園

三光コスモス園

見頃：10月中旬～11月上旬
本数：2500万本

場所/住所：三光コスモス園 / 大分県中津市
三光田口地区、成恒地区
交通：【車】東九州道中津ICより10分
お問合せ：0979-43-2050
中津市役所三光支所 地域振興課



園内には期間限定でブランコ等の遊具があることも

特別史跡公園 西都原古墳群

見頃：10月下旬～11月上旬
本数：300万本

場所/住所：特別史跡公園 西都原古墳群／
宮崎県西都市大字三宅
交通：【車】東九州道西都ICより10分
お問合せ：0983-41-1557
西都市観光協会



日本遺産に認定されている国内最大級の古墳群をコスモスが彩る！

業界初！給湯器から家中にウルトラファインバブル

近年、ウルトラファインバブルは美容分野や医療分野、工業分野といった様々な分野で注目されています。この度、ガス機器メーカーのリンナイから、ウルトラファインバブル発生装置を搭載した給湯器が発売されました。浴室はもちろん、洗面所やキッチン、食洗機など家中の様々な場所でウルトラファインバブルが体感できます。今回はそのウルトラファインバブル給湯器についてご紹介します。



Rinnai

ECOジョブ



1 水まわりの掃除負担を軽減



ウルトラファインバブルは、細かい隙間にある汚れを落とす作用があり、浴室や洗面所などで気になる水まわりの汚れや水垢が付きにくくなり、日々の掃除負担の軽減が期待できます。



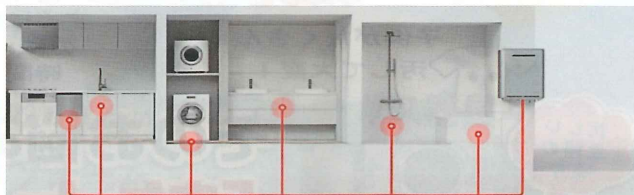
ウルトラファインバブルとは
目に見えないほどの微細な泡です



2 家中の蛇口からウルトラファインバブル入りのお湯が体感できる



給湯器内部にウルトラファインバブル発生装置が備わっており、台所、洗面所、浴室、食洗機とお湯の配管がある全てに、ウルトラファインバブル入りのお湯を送ります。



〈美容効果も満足〉

「クレンジング効果」「美肌効果」「リラックス効果」「腸内環境を整える」「抗酸化効果」

3 大掛かりな水道配管工事は不要



ガス給湯器を取替えるだけで工事が完了。特殊な場合を除き、半日で工事が済み、その日からウルトラファインバブルが体感できます。給湯器にウルトラファインバブル発生装置が備わっていますが、給湯器本体のサイズ（幅・高さ）の変化はございません。



ウルトラファインバブルについて

もっと詳しく知りたい方はこちら >>>



納期までお時間が掛かる場合がございます。
お求めはお早めをお願い致します。



ガスファンヒーター

早割

今月まで!

【2022年9月1日 ~ 10月31日】

お部屋の広さが木造11畳、コンクリート15畳の場合

NORITZ



メーカー	型式	メーカー販売価格	通常価格(税込)
リンナイ	SRC-365E	オープン価格	¥29,150
ノーリツ	GFH-4006S		

スイッチONから
わずか5秒でぽかぽか温風

通常価格より約 **10% OFF**

早期割引価格(税込)	
現金一括価格	らくらくリース(5年間)
¥26,400	¥530

お部屋の広さが木造15畳、コンクリート21畳の場合

Rinnai



メーカー	型式	通常価格(税込)
リンナイ	RC-U5801PE	¥75,900
ノーリツ	GFH-5803S	¥62,700

安全機能搭載で
安心運転!

通常価格より約 **25% OFF**

早期割引価格(税込)	
現金一括価格	らくらくリース(5年間)
リンナイ ¥56,100	¥1,128
ノーリツ ¥49,500	¥996

※リンナイ製はプラズマクラスター機能搭載商品となります。

今年の冬は厳冬が予想されます。お求めはお早めに!!

ガス衣類乾燥機

1週間

無料お試しレンタル実施中

大好評

子供がたくさん
汚して大変!

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!

忙しい主婦の味方



そのお悩み

「乾太くん」なら

バッチリ解決!

95%
使用満足度

お近くの営業所までお問い合わせ下さい

朝晩が涼しく、過ごしやすい季節になりました。四季の中で、一番人気な季節は「秋」と言われますが、理由は「食べ物がおいしいから」「気候が過ごしやすいから」など様々のようです。季節としては人気がある反面、朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。秋は夏の暑さで体力を消耗して免疫力が下がっていて、様々な症状が出やすい季節です。今回ご紹介しましたカラダに良い入浴法を参考に、ゆったりと湯船につかって、体の緊張をほぐし、リラックスして夏の疲れを解消しましょう!

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)