

 アストモスガス

2023

# あすとも通信

1月  
Vol.169



何でもご相談ください!












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

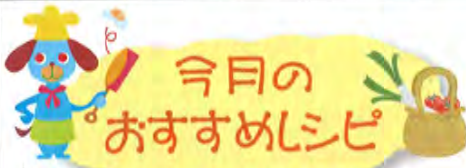
<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188





産卵を控えた12月～1月のぶりには、脂が乗り、栄養価が高いのが特徴です。簡単に美味しく食べられるレシピ、ぜひお試しください♪

## カリカリ! フライパンでぶり塩焼き



### 材料

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ○ぶり……………2切れ   | ○しょうゆ……大さじ2 |
| ○みりん……………大さじ1 | ○塩……………適量   |
| ○コショウ……………適量  | ○小麦粉……………適量 |
| ○油……………大さじ1強  |             |

### 作り方

1. ポリ袋に、ぶり、しょうゆ、みりんを入れて軽くなじませ、冷蔵庫に入れて約10分置きます。
2. 冷蔵庫から出し、ぶりに、塩、コショウを、全体(両面)にまんべんなく振ります。
3. 更に小麦粉を全体にまぶします。(皮目も)しっかりつけるとカリッと感が増します。
4. フライパンに油を入れ火をつけ、ぶりを皮目から入れフタをして、弱火(～ごく弱火)で焼きます。(焦げないように注意してください)
5. 焼き色がついたらひっくり返し、フタを取って焼きます。火が通ったら中火にして、両面をカリッと焼きます。



### 調理のポイント

- 塩・コショウはしっかりめにつけるのがオススメです。
- 塩は、ハーブソルトでも美味しく調理出来ます。

## アストモス食育コーナー

### 美味しいぶりの選び方

- 血合いが鮮やかな赤色をしている
- 透明感のある身
- 皮と身の間に白っぽい脂が入っている
- 身に細かな線が入っている

スーパーで売られているものは、鮮度にばらつきがある場合があります。おいしいサインの出ているものがあれば、迷わず購入して旬のぶりの豊かな風味と脂が乗った旨味を堪能してください。

### ぶりの保存方法(冷凍室で保存)

冷凍する場合、水気を拭き取り、切り身をひとつずつラップでぴっちり包みます。ジッパー付き保存袋などに入れ、平らにして冷凍します。調理する際は前の晩に冷蔵庫に移して解凍することで、ドリップ(解凍時の水分)を最小限に抑えることができます。







# 冬の睡眠時の 困りごとと対処法



日本の冬は乾燥して寒いです。そしてこれは、家の寝室も同様です。冬の睡眠時の困り事で、男性で多い順に「のどの乾燥」「肌の乾燥」「空気の乾燥」と続きます。では女性はというと、男性同様「のどの乾燥」が最も多く、次に多かったのは「手足が冷える」「肌の乾燥」でした。「乾燥」と「寒さ」は冬の睡眠時の二大困りごとといえそうです。

## 冬は睡眠にとって厳しい季節 ~冬の寝室温度は何もしなければ10℃前後~

良い睡眠には日中に身体や脳をしっかり使う必要がありますが、寒い冬は日中の身体活動量が少なくなり、結果的に脳の活動量も低下します。つまり冬は、良い睡眠をとるための条件が整いにくい、睡眠にとってはとても難しい季節なのです。睡眠環境という点から見ても同様です。一般に寝室環境は室温20℃前後、湿度40~60%、寝具内温度30℃前後に保つことが推奨されています。しかし冬の寝室温度は何もしなければ10℃前後で、湿度も低く、寝具内温度も整うことはありません。

## 寝る前にはしてはいけないこと



### 寝る直前の「食事」、「お酒」、「熱いお風呂」はNG

冬の睡眠の質を高めようとしてやっていることの中には、実は間違いということも！眠る直前に食事を取ると代謝が上がり眠りにくくなり、お酒は中途覚醒が生じやすくなりトイレも近くなることで眠りの質を低下させます。熱いお風呂は睡眠時に本来下げるべき深部体温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。

### 「厚着」、「靴下」は睡眠の質を下げる

また、寒いからといって厚着したり、靴下を履いたりして寝ることもおすすめできません。質の高い睡眠を得るには、寝具の中で身体の表面が温まった上で、身体から熱が適度に放散される状態にする必要があります。厚着や靴下はこの熱の放散の妨げとなるため避けた方がよいでしょう。

## 寝る時にした方がいいこと



### 冬の寝室は室温20℃前後、湿度40~60%を目指す

まずは冬の寝室の睡眠環境として推奨されている室温20℃前後、湿度40~60%の環境づくりを目指しましょう。温度については眠る少し前にエアコンを20℃前後に設定して運転するだけです。理想は寝室の温度を最適な状態で一定にすることです。エアコンを切る場合は、保温性と通気性を兼ね備えた寝具や寝間着を選ぶなど、寝室の温度低下に備えた工夫をするようにしましょう。

### 加湿は無理のない方法で

冬の寝室はエアコン暖房を使う／使わないに関わらず乾燥しがちです。寝室環境やライフスタイルに合わせた無理のない加湿方法を検討し、寝室内の湿度を40~60%に保つようにしましょう。

睡眠は一年365日、毎日必要不可欠なものです。私たちはもっと積極的に、冬の睡眠のあり方やその対策について考えていく必要があるといえます。より良い睡眠環境のため、一度ご自身の睡眠スタイルを見直してみましょ。





# 1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。

## 如意輪寺 火渡り



## 無病息災・家内安全を祈る 火渡り行

新年の息災を願う「柴燈護摩・火渡りの行」。ヒノキの枝葉を燃やしてその炎の中に僧たちが護摩木を投げ、ホラ貝や太鼓、鉦を打ち鳴らしながら読経を続け護摩木の燃える火灰の上を裸足で歩きながら、無病息災、家内安全などを祈ります。13:00から火渡りスタート（一般参加可能）。

- 【場所/住所】： 如意輪寺 / 小郡市横隈1729  
 【開催日】： 2023年1月17日（火）  
 【開催時間】： 10時～本堂にて初観音法要、13時～火渡り（一般参加可能）※雨天実施  
 【交通】： 【車】「筑後・小郡」ICより約10分  
           【公共交通】西鉄大牟田線「三沢」駅より徒歩約15分  
 【お問合せ】： 0942-75-5294 如意輪寺

## 2023 長崎ランタンフェスティバル



## ようこそ！灯りの桃源郷へ

中国の旧正月を祝う行事「春節祭」を起源とする、長崎の冬の一大風物詩。長崎新地中華街をはじめ、湊公園、中央公園、眼鏡橋周辺、浜市・観光通りアーケードなど長崎市内の中心部に約15,000個にも及ぶ極彩色のランタン（中国提灯）や、大型オブジェが幻想的に飾られ、街を彩ります。期間中は豪華な中国衣装を身にまとい行進する「皇帝パレード」や、龍踊など多彩な催しものが繰り広げられます。

- 【場所/住所】： 長崎市新地中華街、観光通りアーケード他 / 長崎市新地町  
 【開催日】： 2023年1月22日（日）～2月5日（日）  
 【交通】： 【車】長崎ICから出島有料道路 出口から約5分  
           【公共交通】JR長崎駅から路面電車新地中華街電停 徒歩約3分  
 【お問合せ】： 095-822-8888 長崎市コールセンター「あじさいコール」





## 今年も安全・安心・快適にLPガスをご使用いただくための4つのポイント

### ◆換気を忘れずに！

暖房器具使用時は1時間に1～2回、窓を開けて換気をしましょう。



### ◆日頃からのお手入れとメンテナンス

日常的なメンテナンスでガス機器は安全で効率よく使うことができます。また不完全燃焼や異常燃焼を防ぐことができます。



### ◆ガス機器から目を離さない

調理中はガス機器から目を離さない！別の用事がある場合は、一旦火を止めましょう。



### ◆異常を感じたら、すぐに連絡

ガスくさい・ガス機器の炎が安定しない・異音がするなどの異常を感じた時は、すぐにガスの使用を止めて当社までご連絡ください。



## 大切なお客様のために...

ガス機器が古くなると、部品が劣化して火災や事故の原因になることがあります。長く使っている機器は、安全のために点検を受けましょう。また、少しでも不具合を感じたら、当社までご連絡ください。



本年もよろしくお願ひ申し上げます







# ガスファンヒーター

お部屋の広さが木造11畳、コンクリート15畳の場合



メーカー	型式	メーカー 小売希望価格(税込)	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		

工事費無料



お部屋の広さが木造15畳、コンクリート21畳の場合



メーカー	型式	メーカー 小売希望価格(税込)	通常価格 (税込)
リンナイ	RC-U5801PE	¥106,700	¥75,900
ノーリツ	GFH-5803S	¥99,220	¥62,700

- ・ガスホース(2m)
  - ・ボックスガス栓1箇所
- ※2箇所目からは有償

※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。

寒さへの備えで冬を快適に過ごしましょう

## ガス衣類乾燥機

1週間

大好評  
無料お試しレンタル実施中

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!

お近くの営業所までお問い合わせ下さい

95%

使用満足度

新年明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。帰省や旅行などと、皆様それぞれの過ごし方で楽しめたかと思います。この時期は新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザの感染にも更に注意をしたい季節です。体調を崩すことなく、新年を思いっきり楽しんでいきたいですね。本年もより一層のサービス向上を目指し、社員一同努力して参りますので、何卒、変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室(営業部)