

あすとも通信

- リフォーム ●太陽光発電 ●オール電化 ●エネファーム (燃料電池)
- 安心・安全なLPガス ●ガス器具 ●家電 ●水まわり



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



柔らかい里芋とカリカリのちりめんじゃこの食感が合う！

里芋のじゃこバターがけ

材料

(2人分)

- 里芋……………200～250g
- ちりめんじゃこ……………大さじ4
- バター……………10g
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………少々
- 刻みねぎ……………少々



作り方

【準備】里芋は皮をむいてひとくち大に切り、水にさらした後、水気を切ります。

1. 耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、里芋をのせてラップにかけ電子レンジで5分程加熱します。
2. フライパンにバターを入れて熱し、ちりめんじゃこを加えて軽く炒めます。しょうゆとごま油を加え、さっと混ぜ火を止めます。
3. 1の里芋を器に盛り、炒めたちりめんじゃこを上にかけて、最後に刻みねぎを散らして完成です。



調理のポイント



- ・ちりめんじゃこを炒める際のしょうゆの量は、塩分を気にされる方は減らしてください。

アストモス食育コーナー



里芋の旬と主な産地

品種によっても異なり、8月下旬から10月頃が旬で、主に千葉や埼玉などで生産されています。

里芋の選び方と保存方法

ふっくらと丸みがあり、表面に傷が無いもの、持った時に重みを感じるものを選ぶと良いです。低温・乾燥に弱いので冷蔵庫には入れないでください。土がついたまま新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存します。

里芋の栄養など

芋類の中でも比較的多く含まれるカリウムは、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。里芋のヌルヌルの素でもあるムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があるとされ、腸を整え便秘の改善にも良いとされています。

季節の変わり目を快適に過ごそう！ 体を整える入浴法

夏から秋に変わっていくこの時期は、夏の期間に蓄積した疲労や気温の差によって自律神経が乱れやすくなります。体調を整える対策をとって、季節の変わり目も元気に過ごしましょう！



体温を調整する自律神経

自律神経は体温調整を司ります。季節の変わり目に体調不良になってしまう原因の多くは、自律神経がバランスを崩し乱れることによるものと言われています。自律神経は、エアコンや外気の暑さや気温の寒暖差によって、バランスを崩しやすくなります。



気温差5度以上が続くと、
自律神経のバランスが
乱れやすい。



自律神経を整えるには？

自律神経を整えるには、体を冷やさないようにすることが大切です。暑い日が続くと、冷たい飲み物・食べ物を摂ったり、エアコンの効いた部屋で過ごすことで体が冷えている場合があります。また、十分な睡眠、適度な運動、ストレスを解消することも心がけましょう。

なぜ入浴が良いの？

エアコンや食べ物などで冷えた体内温度を上げるには、入浴がお勧めです。入浴すると副交感神経が活発になり、緊張がほぐれます。また、お風呂の水圧で血管やリンパ管が圧縮され、下半身の血液が心臓にもどりやすくなるため、むくみが解消されます。

自律神経を整える入浴

日中に優位に働いている交感神経を休めて、リラックスや質の良い睡眠のために副交感神経を優位にする入浴法をご紹介します。



- ✓ **入浴の温度は38度～40度**
この温度での入浴は、血圧や心拍数も負担がかかりにくく、胃腸の働きも活発になります。
- ✓ **15分間を目安に入浴する**
お風呂に入ってから5～10分程で副交感神経が優位になりリラックスします。
- ✓ **入浴前後に温かい飲み物を飲む**
入浴の前後には、常温の水のほか、ハーブティーやショウガ湯なども発汗を高めてくれます。
- ✓ **鼻呼吸をする**
鼻から6秒で吸って12秒で吐く鼻呼吸で、副交感神経が優位になります。

佐賀県のイベント

御船山楽園
納涼竹あかり

小舟と共に踊る光の魚が水面に描く

御船山楽園では、チームラボによる池の水面を光のデジタルアートが彩ります。ライトアップされた御船山や、5,000個の竹灯笼、光のカーテン、七色灯笼などで、昼間の風景とは違う幻想的な空間をお楽しみ頂けます。



【開催日時】 2016年7月15日(金)～9月25日(日) 20:00～22:30
9月は金・土・日・祝日のみ開催します。

※竹灯笼は雨天中止：チームラボの作品は雨の強さ次第で中止します。

【料金】 大人(中学生以上)700円、小学生300円、幼児無料

【お問い合わせ先】 御船山楽園 佐賀県武雄市武雄町武雄4100 電話：0954-23-3131

宮崎県のイベント

たんけんミュージアム
アート大かいぼう

作品をいろいろな見方で分析しよう！

夏の展示会でおなじみの「たんけんミュージアム」。普段とは違う見方で作品を鑑賞できるように準備しています。「こんな見方があるんだ！」という驚きや発見があり、思考や脳にも良い刺激になります。子供から大人まで、作品鑑賞がもっと面白く感じられます。



【開催期間】 2016年7月12日(火)～10月16日(日) ※入室は17:30まで

【時間】 10:00～18:00

【休館日】 ※9月5日(月)、12日(月)、20日(火)、23日(金)、26日(月)

【料金】 観覧無料

【お問い合わせ先】 宮崎県立美術館 宮崎県宮崎市船塚3-210 電話：0985-20-3792



2016年

今秋販売スタート！

電気のお届け始めます！

お家の「電気」も「ガス」も、

エネルギーのことなら

すべて当社にお任せください！

電気のご使用状況にあわせた
お得なプランを
ご提案していきます！！

LPガスと

電気の

ベストミックス

LPガス店を選ぶメリットって？

その1

LPガスと電気をまとめてご提供できるLPガス店だからこそ、お家全体のエネルギーの効率的な使い方をアドバイスできます。

その2

さらに、お家のエネルギーすべてを提供できるLPガス店ならではの視点で、エネルギーのご利用状況にあわせた省エネ機器をご提案できます。

お得なプランだけでなく、

お家のエネルギー全般に役立つサービスもご提案していきます！

電力会社を
切り替えて大丈夫??

簡単

切り替え手続きは簡単で
面倒なことはありません！

安心

電力会社変更による、
停電の心配はありません。

お家にぴったりのプランを選ぶなら、しっかりした検討が大事です。
電力自由化後の様子を確認して、じっくり考えていきましょう！