

あすとも通信

2017年
JANUARY

1月

Vol.97

- 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



今、話題の調味料！コレステロール減&腸内環境UPで健康に！

酒かす万能調味料



材料

- 酒かす……………200g
- 水……………200cc



作り方

【準備】 酒かすを手でほぐしておきます。

1. 鍋に、ほぐした酒かすと水（分量の7～8割）を加えて、30分から1時間置きます。
2. 残りの水を加えて火にかけます。ペースト状になるまでヘラなどでよく練りあげ、出来上がりです。



調理のポイント



- ・吟醸酒を作った時に出る少し高めの酒かすを使うと、クセも無く、仕上がりの味・風味も良いです。
- ・板酒かすよりも、ばら酒かすの方がペースト状にしやすいです。
- ・味噌汁や肉じゃが、しょうが焼きなど色んなおかずにちよい足しするのもオススメです。

アストモス食育コーナー



酒かすとは？

酒かすとは、お酒作りをする時にでる白色の固形物で、酒米を醸造すると25%ほどの(重量比)酒粕を取り出すことができます。もろみを压榨した後に残るものなので、栄養分を豊富に含んでおり、健康にも良い食品とされています。

酒かすは栄養が<超>豊富！

酒かすには酵母1gに、なんと！2億～6億個含まれているといわれています。その酵母は実に栄養豊富で、ビタミンB2は米の26倍、ビタミンB6は47倍、さらにうまみ成分のアミノ酸は583倍にまで激増します！恐るべし、酒かすパワー！

酒かすは美容にもいいんです！

酒粕には食物繊維が含まれていますので、腸にたまっている便の排泄を助けてくれます。またビタミンBが肌の代謝を高めてくれますので、ターンオーバーとともに肌のトラブルが改善されやすくなります。



しっかり防ごう！インフルエンザ・風邪対策

今シーズンも、インフルエンザの全国的な流行が始まったと発表されました。
昨シーズンに比べて1カ月以上早い発表となっています。
しっかりと対策を行って、寒さが厳しいシーズンを元気に乗り切りましょう。



インフルエンザの主な症状

- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 上気道炎症状（咳・鼻水・喉の痛み）
- ・ 全身の倦怠感など



風邪の主な症状

- ・ 発熱
- ・ くしゃみ・喉の痛み
- ・ 鼻水・鼻づまり



インフルエンザを予防するには

主な感染経路は、感染者のくしゃみや咳を介して鼻やのどの粘膜に付着して感染する飛沫感染と、インフルエンザウイルスが付着した手指で食べ物に触れて、口に入れて感染する経口感染です。

- 1 こまめな手洗いとうがいを徹底することが大切です。手洗いは、石けんを泡立てながらもみ洗いをしましょう。洗ったあとに手をしっかり乾かすことも大切です。
- 2 外出時や、人混みの多い場所では必ずマスクを着用しましょう。
- 3 毎年、流行シーズンの前に、インフルエンザワクチンを接種しておきましょう。完全に発症を防げるというわけではありませんが、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。



風邪を予防するには

風邪の原因の80%以上はウイルスであり、感染ルートは、飛沫感染と接触感染となり、鼻や喉の気管の粘膜に炎症を起こしてしまいます。ウイルスは寒さや乾燥を好むので、冬場、風邪の患者数が急増するのです。

- 1 インフルエンザの予防同様、手洗いとうがいを徹底し、窓を開けて空気の入替えをこまめに行いましょう。加湿器を利用し、湿度を管理することも効果的です。
- 2 ウイルスがたくさんいるのは人混みの中。外出時はマスクを着用し、衣服にウイルスが付着している可能性もあるので、外出後は換気をしましょう。
- 3 体を冷やさない食品を摂り、バランスの良い食事を心掛けましょう。



佐賀県のイベント

TAKEO・世界一飛龍窯灯ろう祭り



世界一の容積を誇る武雄市の「飛龍窯（ひりゅうがま）」

飛龍窯周辺には数千本の灯ろうと数万個のイルミネーションが点灯し、幻想的な光の海をつくります。夕方になるとろうそくに火が灯され、辺りは昼間の雰囲気とは一転して、訪れた人々を魅了します。



【開催日時】	2017年2月11日（土・祝）～2月12日（日）
【会場・住所】	佐賀県武雄市竹古場キルンの森公園「飛龍窯」
【交通アクセス】	長崎自動車道武雄北方ICから車で約20分 JR武雄温泉駅より車で約15分（無料シャトルバス運行）
【駐車場】	あり 300台、駅周辺の駐車場から無料シャトルバスを利用
【お問い合わせ】	武雄市役所 観光課（電話）0954-23-9237

熊本県のイベント

山鹿灯籠浪漫・百華百彩



数千ものろうそくの灯りが街全体を包む、山鹿の冬の祭典。幻想的な世界を演出しています。国指定重要文化財の「八千代座」周辺など、それぞれの点灯ポイント毎に、違った灯りの雰囲気が楽しめます。

※一部有料の催しもございます。



【開催日時】	2017年2月3日（金）～2月25日（土）の金・土曜のみ開催
【会場】	熊本県山鹿市（豊前街道周辺、八千代座、さくら湯ほか）
【交通アクセス】	九州自動車道菊水ICから車で約15分
【駐車場】	あり 200台、無料
【お問い合わせ】	山鹿灯籠浪漫・百華百彩実行委員会 （電話）0968-43-2952



明けまして

2017年



おめでとーございませう

本年も宜しくお願い申し上げます

リフォーム補助金について知っておこう!

平成29年1月18日より、住宅ストック循環支援事業の受付開始予定となっています。既存住宅流通、リフォーム市場等の活性化を目的に3つのタイプの補助金が利用できます。

3つのタイプとして、①「住宅のエコリフォーム」②「良質な既存住宅の購入」③「エコ住宅への建替え」があります。今回は、皆様が利用しやすい①「住宅のエコリフォーム」をご紹介しますと思います。

補助金の種類

タイプによって、申請手続きや補助の上限金額が異なってきます。お客様のタイプに合わせて、補助制度を有効に活用しましょう。

3つの補助金制度

①住宅のエコリフォーム

- ・持ち家の省エネ性を高めたい
- ・既存の住宅を購入し、省エネ性を高めたい

補助限度額 30万円/戸

※耐震改修を行う場合45万円/戸

②良質な既存住宅の購入

- ◇ 40歳未満の方が手頃な既存住宅を安心して購入し、あわせてリフォームを行う場合に支給

補助限度額 50万円/戸

※ 耐震改修を行う場合65万円/戸

③エコ住宅への建替え

- ◇ 耐震性のない住宅を省エネ性能の高い住宅に建て替える場合に支給

補助限度額 50万円/戸

住宅のエコリフォーム

ア～ウのいずれか1つが必須、かつア～ウの補助の合計が5万円以上 原則として、国の他の補助制度との併用は不可

対象工事

- ア 開口部の断熱改修（ガラス交換、内窓・外窓設置、ドア交換）※1
- イ 外壁、屋根・天井又は床の断熱改修（一定量の断熱材を使用）※1
- ウ 設備エコ改修（エコ住宅設備のうち、3種類以上を設置する工事）※1

【エコ住宅設備】太陽熱利用システム、節水型トイレ、高断熱浴槽、高効率給湯器、節湯水栓

※1 ア、イの断熱改修
ウ、エ-Bのエコ設備は、事務局に登録された製品のみ対象

※2 リフォーム瑕疵保険に加入するものが対象

ア～ウのいずれかと併せて実施する、以下の改修工事等も対象

併せて対象とするリフォーム工事

- A. バリアフリー改修（手すり設置、段差解消、廊下幅等の拡張）
- B. エコ住宅設備の設置（1種類又は2種類の設置）※1
- C. 木造住宅の劣化対策工事（土間コンクリート打設等）※2
- D. 耐震改修
- E. リフォーム瑕疵保険への加入

リフォーム要件

- ① 自ら居住する住宅
- ② エコリフォーム後の住宅が耐震性を有すること

補助金申請にあたって、決められた要件がありますので、詳しくは弊社の担当者へご相談ください。