

**アストモスガス**

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

# あすとも通信

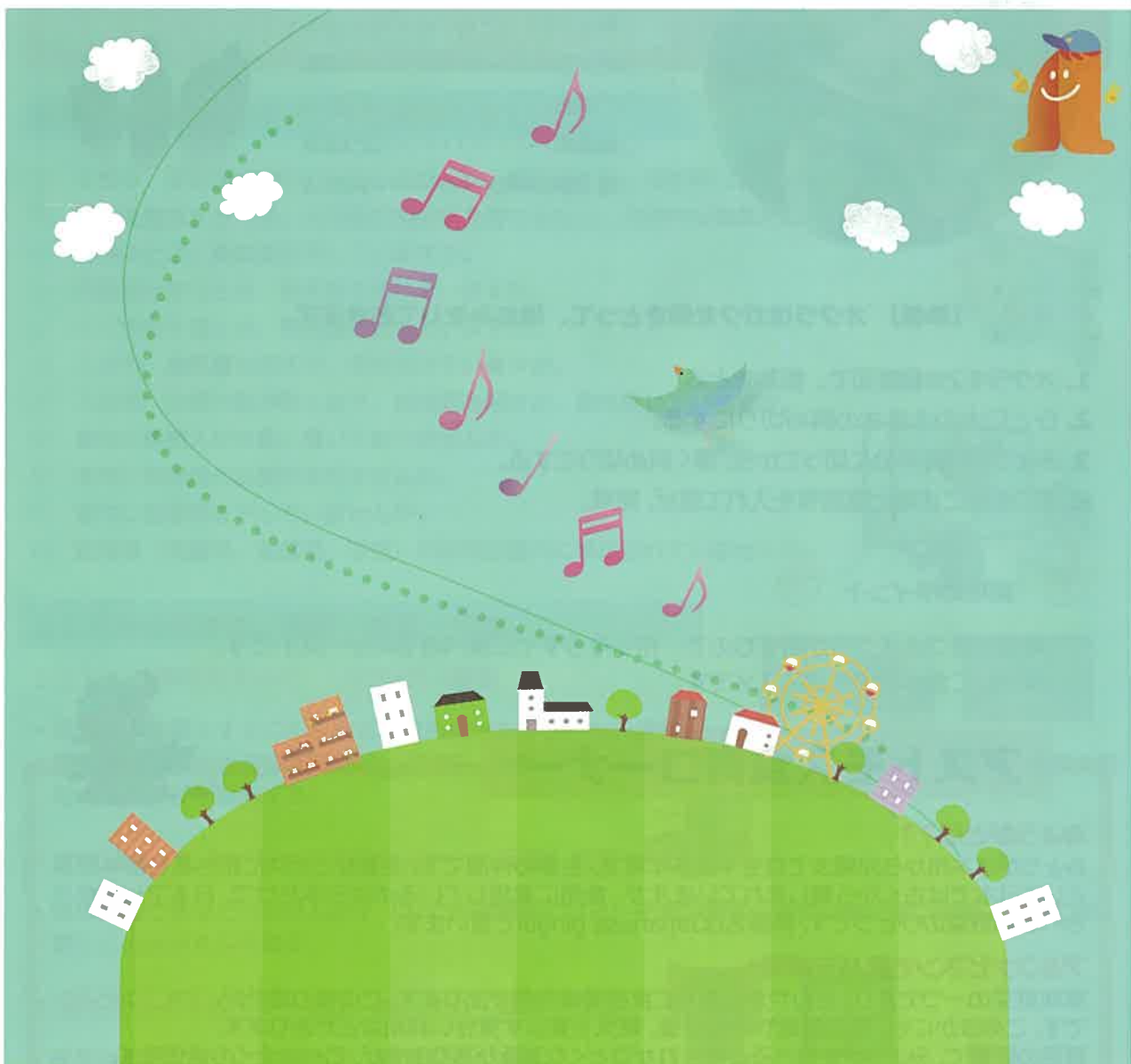
- リフォーム ●太陽光発電 ●オール電化 ●エネファーム (燃料電池)
- 安心・安全なLPガス ●ガス器具 ●家電 ●水まわり

2017年



JUNE

6月 Vol.102



**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**



夏野菜でパパッと簡単♪みょうがの香りが good!  
ごはんもモリモリ進みますよ～!

## みょうがとオクラの塩昆布和え



### 材料

(2人分)

- みょうが……………2本
- オクラ……………6本
- ごま油……………小さじ1
- 塩昆布……………2つまみ
- 塩(塩もみ用)……………小さじ1



### 作り方

【準備】 オクラはガクを剥きとって、塩もみをしておきます。

1. オクラを2分程度茹で、粗熱をとる。
2. ひと口大の大きさの斜め切りにする。
3. みょうがは縦半分に切ってから、薄く斜め切りにする。
4. ボウルにごま油と塩昆布を入れて混ぜ、完成。



調理のポイント



- ・時間が経つとオクラが黒ずむので、作ったらすぐに食べるのがベストです。
- ・冷やして食べるのもオススメです。

## アストモス食育コーナー



### みょうがとは??

みょうがは本州から沖縄まで自生する多年草で、生姜の仲間です。生姜などと共に花も茎も香味野菜として日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べられない野菜のひとつです。英語名はJapanese gingerと言います。

### アルファピネンで夏バテ解消!

薬味野菜の一つであり、さわやかな香りに食欲増進作用があります。この香り成分が、アルファピネンです。このほかにも、発汗促進や消化促進、眠気を覚ます覚せい作用などがあります。昔話の影響で、みょうがを食べると物忘れがひどくなる話がありますが、これは全くの迷信です。

### 美味しいみょうがの見分け方

良いみょうがの選び方としては、ハリがあり、丸みのある実で、重みを感じられるものが新鮮で美味しいです。みょうがの先の方が開いていないで、閉じているものを選びましょう。そして、色ツヤの良いものを選び、つぼみがあったり、花が開いたもの、触った時にふかふかとして柔らかいもの、傷のあるもの、大きすぎるみょうがは避けましょう。





# 梅雨の過ごし方ノウハウ

6月から7月、日本は梅雨といううっとうしい季節に入ります。梅雨といえば雨と湿気。。。どうしてもこうした日が続くと、気分も滅入りがちです。そんな梅雨も、知って得するノウハウで楽しく過ごしましょう！

## 梅雨といえば湿気対策とカビ対策

### まず、湿気対策のポイントを確認しましょう

- 1日中、家を閉め切りにしていませんか。朝起きた時、帰宅時など窓を開けましょう。
- 室内を換気するとき、対角線方向の窓を開けるなど、効果的な換気をしていますか。
- 炊事のとき、換気扇を回していますか。
- 湯沸器を使うとき、換気扇を回していますか。
- なべ物をするとき、換気扇を回していますか。
- 入浴中、換気扇を回すか、窓を開けていますか。
- 入浴後、浴室の壁が乾くまで、換気扇を回すか、窓を開けていますか。
- 室内に鉢植えが大量に置いてありませんか。
- 室内に熱帯魚の水槽がありませんか。
- 室内に洗濯物を干していませんか。
- 乾燥機（洗濯用、食器用、浴室）の排気が室内に排出されていませんか。



### カビ対策の基本は、換気・除湿・掃除

#### 1.とにかく換気をために リビング・寝室

- ・窓や壁の結露はすぐにふき取る。扇風機をあてるのも効果的。
- ・共働きなど留守がちな家庭では、留守中、換気扇（または除湿器）を回しておくか、帰宅後、各室の窓を10分程開けて換気する。



#### 2.カビ天国にしないために毎日ちょっと一手間 浴室

- ・熱めの湯で壁などの石けんかす（カビの栄養源になる）を洗い流す。カビは熱に弱いので、一石二鳥。
- ・壁などの水分をふき取る。



#### 3.通気をよくする工夫が大事 押し入れ・洋服ダンス

- ・底面や奥壁にすのこをおいて、通気をよくする。
- ・朝、すぐに布団をしまわない。一晩寝ると布団はコップ1杯分の汗を吸収している。日に干すか布団乾燥機を使用して乾かす。



梅雨の時期は、変化の激しい気温などが原因となって体調不良になりがちです。梅雨の時期は特に体調管理を心がけたいものです。暴飲暴食を避け、適度な運動や十分な休息・睡眠を取り、正しい生活習慣を意識して過ごしましょう。



# 福岡県のイベント



## 夏山フェスタin福岡2017

**山の恵みに感謝し安全登山の知識を学ぼう！**

8/11に制定された国民の祝日「山の日」にちなんで登山関連イベント。登山用品メーカーの最新アイテムの展示や、七大陸最高峰を日本人最年少で登頂した南谷真鈴さんを招いてのトークショーが実施されます。来場者全員に福岡のアウトドアショップで使えるクーポン券のプレゼントもあります！山に関するお得な情報盛りだくさんの2日間です。



- 【開催場所】 電気ビルみらいホール
- 【開催日】 6/24日(土)～25日(日) ※24日(土) 12:00～19:00、25日(日) 9:30～18:30
- 【交通アクセス】 [車] 福岡都市高速「天神北」ICより約2km  
[公共交通] 地下鉄七隈線渡辺通駅(電気ビル本館B2Fへ直結)
- 【お問い合わせ】 092-711-1248 TOMOE 九州支社

## 千光寺 あじさい祭り

**寺院に約 5000 株のあじさいが咲き誇る**

龍護山千光寺(曹洞宗)は、栄西がひらいた禅院で、近年(1982年頃から)あじさいを植え始め、年々その数は増え、最近では「あじさい寺」として名を知られるようになりました。あじさい祭り期間中、本堂では信行真哉氏の「陶地藏・仏画展」も開催されます。地域の特産品の販売もあります。



- 【開催場所/開催日】 千光寺 6/6日(火)～30日(金)
- 【料 金】 ※期間中入場料が必要 高校生以上:300円 小中学生:100円
- 【交通アクセス】 [公共交通] JR/西鉄「久留米駅」下車、西鉄バス25番等「山本コミュニティセンター前」  
又は「柳坂」下車徒歩10分
- 【お問い合わせ】 0942-44-1434 千光寺





# 換気扇を取り換えて 快適キッチン!



台所の掃除で最も頭を悩ます場所である換気扇。「吸い込みが悪い」「汚れがひどくて手に負えない」という場合に、お金をかけて修理やメンテナンスを依頼する方もいます。思い切って新しいものと交換するのも一つの方法です。近年、換気扇の機能はどんどん進化しています。「汚れにくい」「お掃除しやすい」そして「スタイリッシュ」な当社オススメの換気扇をご紹介します。

## Rinnai

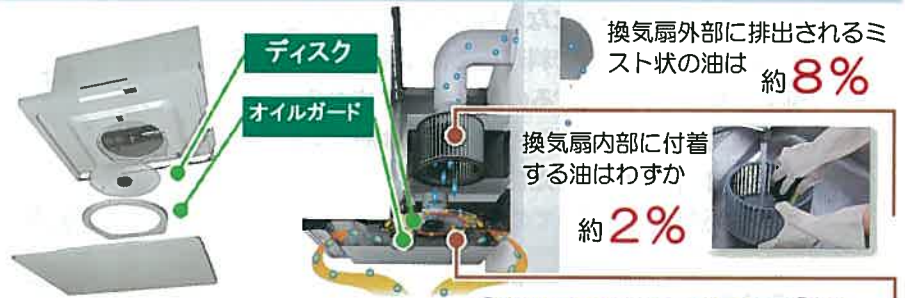


※イメージ OGR-REC-AP601R/SV  
希望小売価格 ¥193,000(税抜)

お手入れ性を  
重視される方は  
オススメ

### オイルスマッシャーの仕組み

レンジフード内部への油の侵入をブロック。レンジフード外部もファンもお掃除不要



1回のお掃除にかかる時間

約**60分** ⇒ 約**15分** **約75%削減**

### オイルスマッシャーまでで油を



約**90%** 捕集

※各数値は富士工業㈱の試験によるものであり、設置環境や使用方法により異なる場合があります

## Rinnai



※イメージ XGR-REC-AP602SV  
希望小売価格 ¥163,000(税抜)

経済性を  
重視される方は  
オススメ

### 省エネ性とデザイン性の融合

お掃除が面倒だったフィルタをなくし、エコ性能で経済的。



BDR-3HL-APシリーズ

XGRシリーズ

XGRシリーズ10年間のご使用で…

電気代 **72,000円** 節約

※各数値は富士工業(株)の試験によるものであり、設置環境や使用方法により異なる場合があります

照明40W  
約2,600円

強110W  
約7,200円

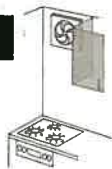
年間電力消費比較

年間電気代  
約**7,200円**の節約

強34.2W 照明6W  
約2,590円

プロペラ換気扇  
タイプからの取替  
に便利。

before  
プロペラ  
換気扇



after  
最新  
換気扇



お客様に便利で快適、そしてお財布にやさしい商品を取り揃えています。当社の担当者までお気軽にご相談ください。





## アストモスリテイリング株式会社

### 「暮らしとエネルギー」についてのアンケート

毎月、「あすとも通信」をご覧頂きありがとうございます。当社は、お客様へ「暮らしとエネルギー」に役に立つ情報提供に努めております。今回、お客様への「情報サービスの向上」、「お客様のライフスタイルにあったより良いサービス」をご提供することを目的とし、アンケートを実施致します。頂いた内容は、今後のサービス改善のため活用させていただきますので、ぜひご協力ください。

#### アンケートに答えていただいた方には、抽選で30名様にプレゼント!

##### 今月のアンケート 現在の台所(キッチン)事情を教えてください

1. 「現在の台所をお使いになられて何年ですか?」
2. 「ご家族と一緒に台所で料理をされる機会とその頻度は?」
3. 「何をしながら料理をするのが好きですか?」
4. 「台所をお使いになられてお困りの点はありますか?」
5. 「理想の台所を教えてください。」
6. 「あすとも通信」についての要望

〒830-0063

福岡県久留米市荒木町荒木  
1977-1

アストモスリテイリング(株)  
九州カンパニー  
「あすとも通信6月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 今月のアンケート

#### ★今月のプレゼント★

味の素

オリーブオイルエクストラバージン

本体 1個(400g)



農園の原料だけをしぼった本格オリーブオイルです。ドレッシングやマリネなどのお料理におすすめです。



数に限りがございますので、ご家族様一点とさせていただきます。締切りは7/7(金)消印まで有効です。厳正な抽選のうえ、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〈個人情報の取扱について〉  
読者の皆様から届いたハガキなどは、当社によるサービス向上のための参考にさせていただきます。また、個人情報保護のため当社で厳重に保管しております。

#### 今年もタカラ×アストモス合同展示会を開催しています!



久留米支店 6月17、18日  
開催

北九州支店 夏開催予定

佐世保店 秋開催予定

都城支店 秋開催予定

霧島店 秋開催予定

大隅店 秋開催予定

鹿児島支店 4月29日開催

諫早店 5月20日開催

熊本支店 6月3日開催

ご来場誠に  
ありがとうございました。

ご来場・見積・成約記念品をご用意しています。

たくさんのご来場をお待ちしております。

### アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (販売企画課)

梅雨と聞くと、雨を連想されるのではないのでしょうか。そもそも、『ばいう』で、中国から伝わってきた言葉で、日本に渡ってきた後、日本で江戸時代頃から「つゆ」と呼ばれるようになったと言われています。食中毒や洗濯物が乾かないなど、マイナスイメージが強い梅雨ですが、雨音には気持ちをリラックスさせる効果があると言われています。自宅でのんびり好きな本を片手に雨音に耳を傾ける時間を作ってみてはいかがでしょうか。