

**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

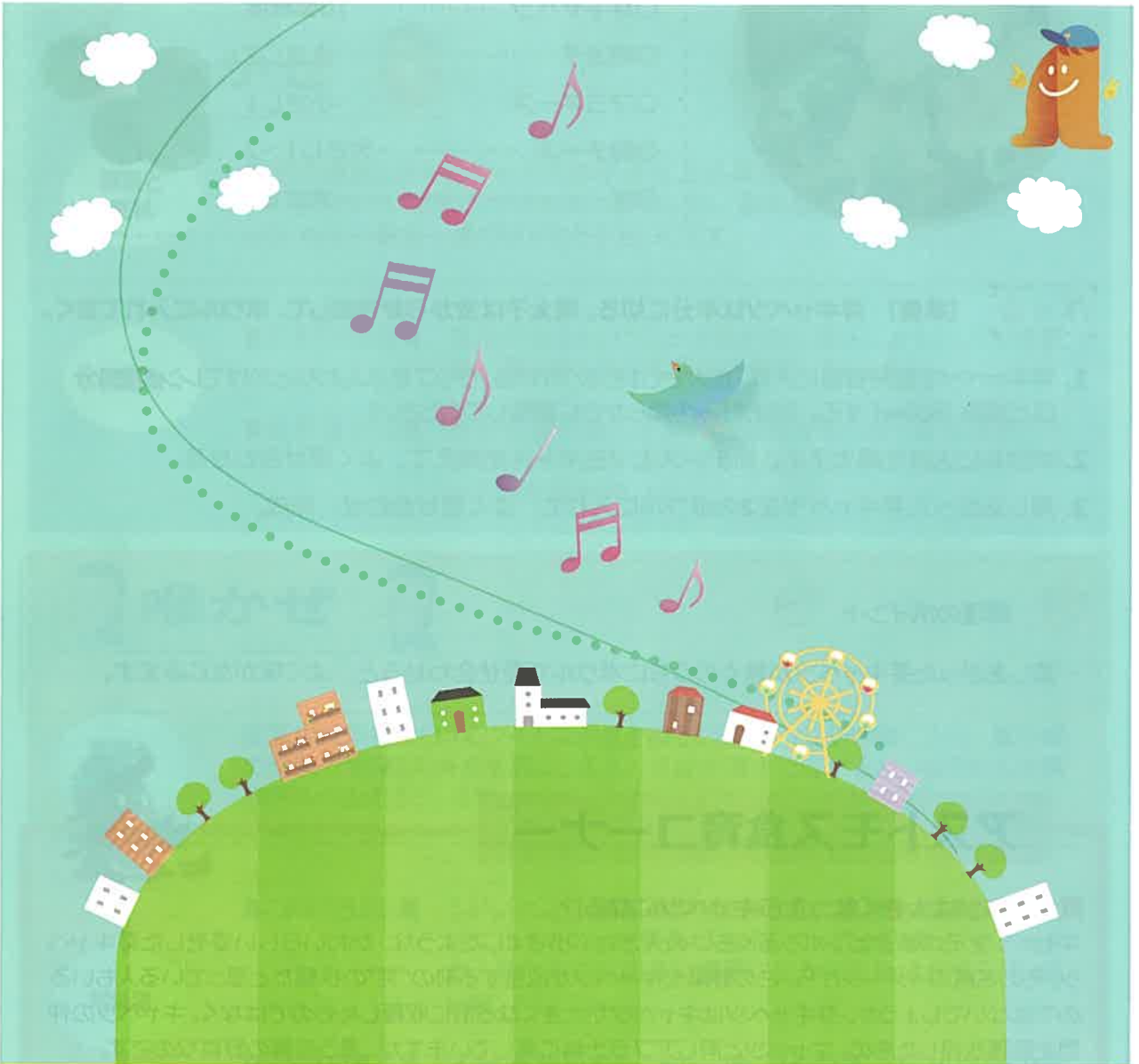
- リフォーム ●太陽光発電 ●オール電化 ●エネファーム (燃料電池)
- 安心・安全なLPガス ●ガス器具 ●家電 ●水まわり

2018年



JANUARY

1月 Vol.109



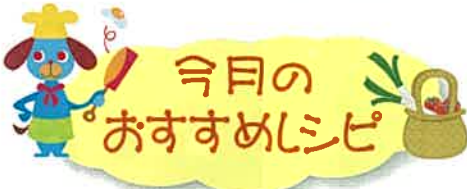
**アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー**

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

お客様相談室



**0120-93-2188**



子供も大好き! さらに酒のつまみにもぴったり!

# 芽キャベツのチーズ明太子和え



## 材料 (2人分)

- 芽キャベツ…………… 10個程度
- 明太子…………… 大さじ2
- マヨネーズ…………… 小さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1~2
- 水…………… 大さじ1



## 作り方

【準備】 芽キャベツは半分に切る。明太子は皮からかき出して、ボウルに入れておく。

1. 芽キャベツを耐熱容器に入れ、水大さじ1をふりかける。ラップをふんわりとかけてレンジで3分ほど加熱 (600w) する。(※お好みの柔らかさに調整してください)
2. ボウルに入れた明太子に、粉チーズとマヨネーズを加えて、よく混ぜ合わせる。
3. 蒸しあがった芽キャベツを2のボウルに入れて、よく混ぜ合わせ、完成。



調理のポイント



- ・蒸しあがった芽キャベツが熱々のうちにボウルで混ぜ合わせると、よく味がなじみます。

## アストモス食育コーナー



### 芽キャベツは大きくなったらキャベツになる!?

キャベツをそのままピンポン玉くらいの大きさに小さくしたような、かわいらしい姿をした芽キャベツ。その名前のイメージから、この野菜をキャベツが成長する前の“芽”の状態だと思っている人もいるのではないでしょうか。芽キャベツはキャベツが大きくなる前に収穫したものではなく、キャベツの仲間を品種改良したものです。キャベツと同じアブラナ科に属していますが、違う品種の野菜なのです。

### ビタミンCはキャベツの4倍!?

芽キャベツがすごいのはビタミンの含有量で、疲労回復や風邪予防に効果の高いビタミンCはキャベツの4倍、血液の凝固や丈夫な骨を作るビタミンKは2倍も含まれています。実は小さいですが、栄養が詰まっている野菜なのです。



# 1月9日は風邪の日です



12月から2月までの冬の気温や降水量を予想する「寒候期予報」によると今年の冬は平年並みとのことです。2年続いた暖冬から、今年は「ふつうに寒い冬」となり、「今年は寒い！」と感じてしまうようです。今月は、風邪症状の代表的な鼻かぜと喉かぜについてご紹介いたします。



## 鼻かぜ



### 原因と 症状

風邪の原因とされるウイルスの半分以上は鼻風邪ウイルス（ライノウイルス）とされています。ウイルスに感染して、鼻の粘膜が過剰に刺激されるとくしゃみ・鼻水・鼻づまりなどを起こします。

### 対処法

- 耳鼻科の受診■ 鼻水が出るということは菌が体に侵入しようとしている証拠。軽く考えずに耳鼻科を受診しましょう。
- 鼻を温める■ 鼻の粘膜の血行をよくすることで鼻づまりの解消ができます。そのため、鼻づまりで息苦しい時には温かいタオルで鼻を温めましょう。



## 喉かぜ



### 原因と 症状

空気中に浮遊しているウイルスが息を吸うことによって鼻や喉に入り、鼻や喉の粘膜で増殖して炎症を起こします。炎症が喉まで広がると、咳やたんで異物を外へ出そうとします。

### 対処法

- こまめなうがい■ うがいには、病原体やほこりなどの異物を粘液と一緒に外に出すといった効果があります。外から帰ってきたときや、特に人ごみの多い場所に出かけた後は必ずうがいをしましょう。
- マスクの着用■ マスクを着用することで、ほこりや冷気、アレルギーの原因となる物質を吸いこむことや、口の中の乾燥を防ぐことができます。

風邪の予防には、日常生活での清潔（手洗い・うがい）と免疫力の維持（バランスのとれた食事・十分な睡眠）がとても大切です。かかってから治療するより、予防することを第一に考えましょう。



## 百万人を魅了する、幻想的な光あふれる春節のお祭り

ももとは長崎新地中華街の人たちが中国の旧正月（春節）を祝う行事だった長崎ランタンフェスティバル。1994年に規模を拡大してから、長崎の冬の一大風物詩として全国的にその名が知られるようになりました。期間中、街中に飾られる約1万5000個の極彩色のランタン（中国提灯）と、各会場の大小さまざまなオブジェたちが一帯を幻想的に彩り、訪れる100万超の人々の心を深く魅了します。

## 長崎ランタンフェスティバルの見どころをご紹介します！



### ランタンオブジェ

長崎ランタンフェスティバルといえば、なんと言っても数々のランタンオブジェ！市内随所で計1万5,000個あまりのランタンが飾られ、長崎の街を彩ります。桃色のランタンが飾られて幻想的である一方で、ド迫力の巨大オブジェが中華な世界へ誘います。

**点灯式：2018年2月16日（金）【17:30～18:00】（一斉点灯18:00）**

（新地中華街会場、中央公園会場）

**点灯期間：2018年2月16日（金）～3月4日（日）**

**点灯時間：17:00～22:00 【3月4日（日）は20:00まで】**

**会場：新地中華街会場、中央公園会場、唐人屋敷会場、興福寺、  
鍛冶市会場、浜んまち会場、孔子廟会場**

**お問合せ：095-822-8888（長崎市コールセンターあじさいコール）**



明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い致します

# 今年もお客様に安全・安心をお届け致します!



当社では、法律に定められた4年に1回行う点検に加え、戸建て住宅のお客さまに対して、さらに1年に1回の「セキュリティサービス」をお届けしています。

お客さまに安全・安心・さらなる快適さをお届けできるよう努めて参ります。今回は「セキュリティサービス」の流れについてご説明致します。お客様のご協力を宜しくお願い致します。

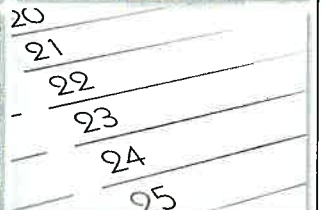
## セキュリティサービスとは?

⇒ガスを安心してご使用いただけるよう、当社が取り組んでいるサービスです。今お使いのガス機器や設備を点検するものです。



## 時間はどれくらい?

⇒所要時間は約30分です。あらかじめ、訪問前には当社担当からお電話を差し上げますので、ご都合のよい時間をお申し付けください。



## 費用はかかるの?

⇒セキュリティサービスに費用は一切かかりません。



## セキュリティサービス 主な点検内容

お客様の設備・機器の不具合、そして使い勝手やご不満に対してのアドバイスなども行い、くらしアップをお届けします。



ガスメーターの操作方法などを確認



コンロの点火状況などを確認



お湯の出ぐあいや出湯量などを確認



設備の不具合・水漏れなど確認



点検結果と最新情報のご提供

主に、写真にあるような内容を実施します。  
ガス器具のことに限らず、くらしやエネルギーに関するお困り事など何でもご相談ください。

裏面にガスの安心・安全点検以外にも「住まいのくらし安心点検」についてご紹介しています!