

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

6月

June

2018年



**A** 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



簡単で美味しい♪  
お弁当のおかずや夕飯の副菜としても大活躍です！

# パプリカのおかか和え



## 材料

(4人前)

- 赤パプリカ……………1個
- 黄パプリカ……………1個
- かつおぶし……………大さじ2
- ごま油…………… 適量
- 料理酒……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1



## 作り方

【準備】 パプリカを、5ミリ程度の細切りにしておきます。

1. フライパンにごま油を熱し、細切りにしたパプリカを炒めます。
2. ●印の調味料とかつおぶしを入れて、サッと炒めたら完成です。



調理のポイント

- ・パプリカが無い場合は、ピーマンでも代用できます。
- ・しょうゆの量は好みで加減してください。

## アストモス食育コーナー



### 色ごとに違うパプリカの栄養価について

パプリカの色は、赤、黄、オレンジと色とりどりですが、それぞれ栄養価が違うことをご存知ですか？今回は、それぞれ栄養価がどのように違うのかご紹介したいと思います。

#### ■赤パプリカ

カプサイシンと呼ばれる赤い色素は、赤唐辛子にも含まれている成分。抗酸化物質で知られているβ-カロテンよりも高い抗酸化作用があると言われています。身体の中の不要なコレステロールを取り除く働きがあるため、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防効果が期待できます。

#### ■黄パプリカ

シミやソバカスを防ぎ、美白へと導く役割を果たすビタミンC、肌の老化を防ぐルテインが豊富に含まれています。

#### ■オレンジパプリカ

抗酸化作用によって老化を防ぎ、生活習慣病の予防に役立つβ-カロテンや、美白効果や免疫力の向上が期待できるビタミンC、「若返りのビタミン」と呼ばれ、エイジングケア効果があるビタミンEなど、赤と黄色、両方の成分を含んでいます。



# 梅雨時のカビ対策

気温も湿度も上がってくる梅雨時から夏にかけて、カビにとっての最適な環境となります。どんな場所でも「温度・湿度・酸素・栄養」があれば繁殖するのがカビです。手遅れになる前に、対策をとることがとても大切です。今回は、住まいのカビ対策やポイントについてご紹介します。

## ☑ 特に気を付けたいカビの発生箇所

### 1. 水回り

- ・浴室全体（排水溝、洗面器など浴室に置いてあるものやその周辺）
- ・トイレの便器周辺
- ・キッチンのシンク周辺



### 2. 掃除をし忘れがちな箇所

- ・空気が循環しない部屋（例：帰って寝るだけの部屋）
- ・洗濯槽
- ・ベッドの下
- ・家具の裏
- ・掃除機のダストボックス



### 3. 使用しない・掃除しない期間がある程度長い

- ・エアコン内部
- ・カーテン
- ・押入れの壁（特に、干さない布団が入っていたら危険！）



## ☑ カビの発生を防ぐ基本3原則！

- 水滴や結露などの水分はなるべく早く拭き取る
- 晴れの日には窓を開けて換気、雨の日には除湿機をかける
- ホコリが溜まらないうちの「予防掃除」

## ☑ やってはいけない！ 間違ったカビ対策

- カビを拭き取るときに水拭きでふきとる・・・水拭きすると、カビに水気を与えてしまい、カビの繁殖の助けになります。カビを取る場合は、消毒用アルコールを使って擦るように取り除きましょう。
- カビの除去に掃除機を使う・・・掃除機を使ってしまうと、カビが舞ってしまうので、逆効果です。



# 6月のイベント



## ジャカラндаまつり

**日本で唯一、1,000本のジャカラндаが群生する絶景**

世界三大花木である南米原産のジャカラнда。

日南市では5月末から6月にかけて、約1,000本にもなる日本唯一のジャカラндаの群生林を見ることができ、初夏の風物詩として親しまれています。

ジャカラндаの和名「紫雲木(しうんぼく)」が示すとおり、日中観光に行くと、満開に咲いた様子はまるで紫色の雲のようで、青空とのコントラストはまさに絶景!また、夜には、ライトアップされたジャカラндаで、幻想的な世界を楽しめます。



【場所/住所】	道の駅なんごう 宮崎県日南市南郷町贅波3220-24
【開催日】	2018年5月26日(土)～2018年6月17日(日)
【交通】	(車) JR南郷駅より約10分
【お問合せ】	一般社団法人日南市観光協会 TEL 0987-31-1134

## 大聖寺 あじさいまつり

**約5,000株のあじさいを鑑賞**

別名あじさい寺と呼ばれる大聖寺(だいしょうじ)の境内一面に、約5,000株の色とりどりのあじさいが咲き誇ります。期間中は、出店が並び、飲食を楽しみながらあじさいや樹木を鑑賞できます。他にも、県指定天然記念物の樹齢500年以上のマキの木や、モチの木とカシの木が一緒になった「夫婦円満・縁結びの木」もありますので、ぜひお見逃しなく。梅雨のこの時季、武雄市内の景色も一望しながら、幻想的なあじさいを鑑賞してみませんか。



【場所/住所】	大聖寺 佐賀県武雄市北方町大字大崎6694
【開催日】	2018年6月8日(金)～7月1日(日)
【料金】	美化協力金: 大人(中学生以上)200円 小人100円
【交通】	(車) 長崎自動車道武雄北方ICから伊万里方面へ車で15分 (公共交通) JR佐世保線武雄温泉駅からタクシー利用で20分
【お問合せ】	大聖寺 TEL 0954-36-4934

# 水まわりのことなら 当社におまかせ！

弊社では、水まわりのプロとして『お客様のもしものトラブル』に対応できる技術と安心をお届けするために、定期的に研修をおこなっております。今回は、蛇口の修理やトイレの修理といった水まわりの研修をご紹介します。



蛇口を全て分解しました。蛇口の構造を理解し、水漏れなどのトラブルへの対応を修得しました。



お客様宅にある様々な蛇口を実際に触れて、設置や撤去、修理など各メーカーに対応できる技術の修得をしました。



トイレを分解し、仕組みを学びました。  
"トイレのまわりに水がにじんでいる"  
そんなお困り事も解決できます。



蛇口やトイレなどの水まわりは、修理から取り付けまで安心しておまかせください！

トイレや水まわりの修理をどこにお願いすればいいのか、わからない方いらっしゃいませんか？  
当社は、ガスだけでなく家の全てのことを任せいただけるような社員育成をおこなっています。

**「安心・便利・あたたかい」** 対応でお客様の生活サポートをさせていただきます。

裏面に、『修理受付サービス』について詳しくご説明させていただいております！