

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

**8月**

August

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**



イチジクが旬の時期は暑いので、火を使わずレンジで簡単に美味しいジャムの完成です♪

# イチジクのジャム



## 材料

- イチジク……………皮をむいて500g
- サトウキビ糖……………150g
- レモン汁……………大さじ2



## 作り方

【準備】 イチジクは洗って水気を拭き取り、皮を剥いておきます。

1. 皮を剥いたイチジクをざく切りにし、耐熱ボウルへ入れます。サトウキビ糖とレモン汁もボウルに入れ、馴染むようによく混ぜます。
2. 軽くラップをし、600wのレンジで5分加熱します。加熱後、一度レンジから取り出し、サトウキビ糖が溶けるように混ぜ合わせてください。
3. ラップをせずに再び5分加熱します。混ぜてみて、水分が多いようであれば、少しずつ加熱し、水分を飛ばし、完成です。
4. 熱いうちに煮沸消毒した瓶やタッパーに入れ、冷ましたら冷蔵庫で保存してください。



調理のポイント



- ・イチジクはなるべく新鮮なものを使用してください。
- ・長期保存をしたい場合は、グラニュー糖で調理してください。

## アストモス食育コーナー



### イチジクは胃もたれ・二日酔いの強い味方です！

イチジクにはアミラーゼやリパーゼなどの消化酵素が含まれており、脂質や糖質の消化サポートとして役立ってくれます。このため、食後のデザートとしてイチジクを食べると、胃もたれの予防や改善に役立つと考えられます。また、二日酔い予防にも効果的と言われています。

### 美味しいイチジクの選び方・食べ方

全体的にふっくらと丸みが強く、果皮がきれいなもの・良い香りがするものを選ぶようにしましょう。切り口に白っぽい液が付いているものは新鮮である証拠です。

イチジクは傷みやすいので、買ったものは乾燥しないように袋に入れて冷蔵庫で保存し、数日中に食べきましょう。



# 家庭でできる夏の省エネ対策



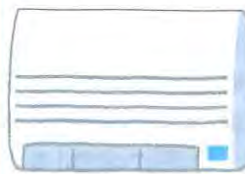
夏は、冷房の使用などにより、電力消費量が多くなる時期です。省エネの工夫を知って、地球にも家計にも優しい暮らしを送りたいですね。そこで、今回は、ご家庭でできる夏の省エネのポイントをご紹介します。一人ひとりの省エネが大きな効果に繋がりますので、家族みんなで取り組みましょう！

## 室外機



室外機のまわりにものを置くと、冷房効率が低下します。また、室外機の上に「ひさし」をつけると冷房効率が上がります。

## エアコン



- 室温は28℃を目安に。
- 必要な時だけつける。
- フィルター掃除を2週間に1回は行う。

## 温水洗浄便座



- 便座暖房の温度は低めに。
- 洗浄水の温度は低めに。
- 未使用時はフタを閉める。

## ドライヤー



ドライヤーは多くの電力を消費します。タオルで髪をよく拭いてから使用しましょう。

## 白熱電球はLED電球に取り替えましょう！

LED電球は省エネで長寿命な電球です。LED電球には様々なタイプがあり、今お使いのものと簡単に交換することができます。使用時間の長い照明から取り替えを検討してみましょう。



白熱電球

消費電力

1/4~1/6

寿命

40倍  
4万時間

LED電球

同じソケットに取りつけられます。

色味も電球色・昼白色・昼光色の3種類があります。

ただし、調光機能付照明や、密閉形の照明には、使用出来ないものもあるので、カタログやパッケージで確認しましょう。

4割の人がまだ使っていない

家庭の省エネ「思い違い」調査（クール・ネット東京）

緑のカーテンの設置も、伸びたつるが日光を遮ることで、室温の上昇を防いでくれる効果があります。冷房と併用した場合でも、高めの設定温度で快適に過ごすことができます。植物によっては、その花や実の観賞、また野菜ならば収穫を楽しむことができます。お子様がおられるご家庭などは、夏休みの自由研究の題材としてもおすすめです。



# 8月のイベント



## PIECE OF PEACE 「レゴブロック」で作った 世界遺産展 PART-3

世界遺産チャリティーアートエキジビジョン

**PIECE OF  
PEACE** 世界遺産  
条約採択  
40周年記念  
WORLD HERITAGE EXHIBIT  
BUILT WITH LEGO BRICK  
「レゴブロック」で作った世界遺産展 PART-3

### 世界遺産をブロックで再現!

この夏、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界遺産登録を記念し開催される企画展です。国内外の世界遺産モデルや、近年新たに認定され、長崎初展示の世界遺産モデルを展示するとともに、長崎展のために「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産をデフォルメモデルで作成。人気の来場者参加コーナーも規模を拡大!みんなで「未来に残したい世界の宝物」を創りましょう!

【場所/住所】	長崎歴史文化博物館 3階企画展示室 長崎市立山1丁目1-1
【開催日】	2018年7月21日(土)～9月2日(日) 10:00～19:00
【入場料】	大人800円(700円) 小中学生600円(500円) *( )内は前売り料金
【交通】	(車)長崎自動車道「長崎芒塚」ICより諏訪神社方面に10分 (公共交通)路面電車「桜町」電停下車、徒歩5分
【お問合せ】	長崎歴史文化博物館 TEL 095-818-8366

## むしムシ虫展

～見る・聞く・触れる昆虫のふしぎ

### 五感を通して昆虫のふしぎに迫る展覧会

この夏、博物館で、見る・聞く・触れるといった五感をフルに活用して学ぶ展覧会が開催されます。ヘラクレスオオカブトに実際に触れることができる「カブトムシの森」や、おしゃれ虫として話題の「きらめく昆虫」の標本、専門家が収集した昆虫標本など約1,300点の展示資料があり、虫が好きな人もそうでない人も、むしムシ虫展に夢中になること、間違いなし!



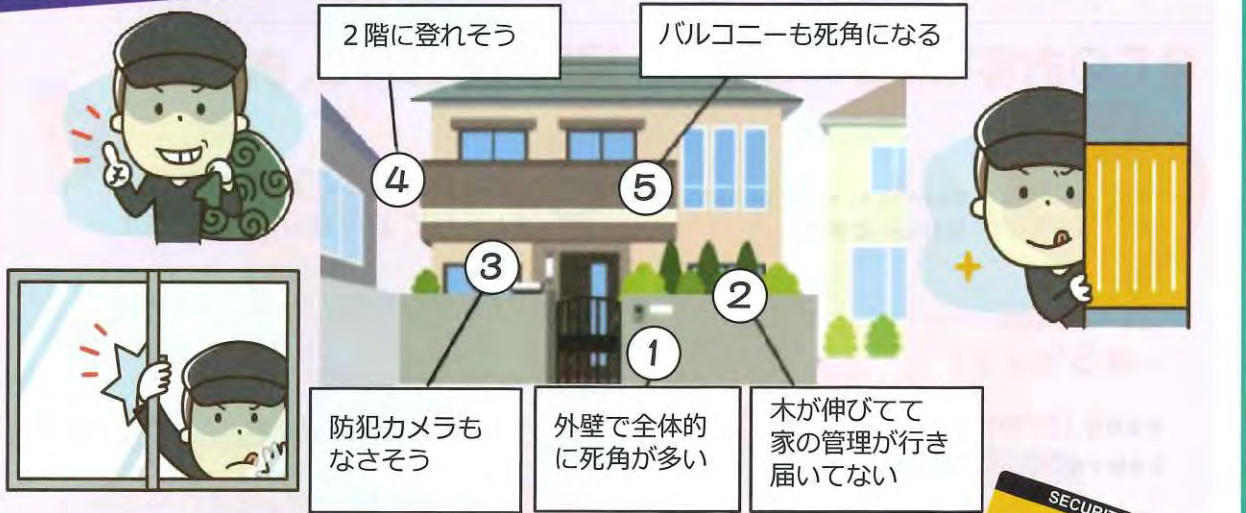
【場所/住所】	宮崎県総合博物館 宮崎市神宮2丁目4番4号
【開催日】	2018年7月14日(土)～9月2日(日) 休館日…毎週火曜(8/14除く)
【入場料】	大人1000円(800円) 小中高生500円(300円) *( )内は前売り料金
【交通】	(車)東九州自動車道「宮崎西」ICから約15分 (公共交通)宮崎交通バス 綾・国富・平和が丘方面行き「博物館前」下車徒歩3分
【お問合せ】	宮崎県総合博物館 TEL 0985-24-2071



# 開放的な夏から秋にかけて注意 防犯対策

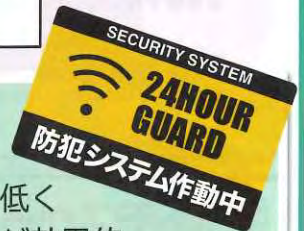
夏から秋にかけては、開放的な季節柄、戸締りに対する意識も弱まる傾向があります。最近では、ペットのために留守中にも窓を開けておくご家庭も少なくありません。空き巣対策はできていますか？狙われやすいこの時期に、一度見直してみましょう。

## 狙われやすい家の特徴



## 空き巣に遭わないためには

- 光や音で驚かせること
- 庭の苗木や柵は窓より低く
- 防犯ステッカーや窓ガラスに防犯フィルムを貼ることが効果的



不安になった方・・・当社でも防犯に適した商品の取り扱いがございますので、一度ご相談ください！