

# あすとも通信



暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

- 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



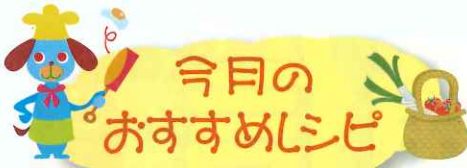
アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

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

お客様相談室



0120-93-2188



ピーマンとパプリカの彩り鮮やかな一品!  
たっぷりつくれば、常備菜にもなります。

# ピーマンとパプリカのきんぴら



## 材料

(4人分)

- ピーマン……………5個
- パプリカ(赤・黄)……………各1個
- 赤唐辛子……………1/2本
- ゴマ油……………大さじ1
- だし醤油……………大さじ2
- 水……………50ml



## 作り方

1. ピーマンとパプリカはヘタと種を取って千切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
2. フライパンにゴマ油を熱し、弱火で赤唐辛子を炒め、(1)のピーマンとパプリカを入れ、強火にして手早く炒める。
3. (2)にだし醤油と水を加え、中火で10分程度炒め煮して完成です。

## 調理のポイント

- ・焼き加減はお好みで調節してください。
- ・お肉とオイスターソースを加えてアレンジ青椒肉絲も作れます。



## アストモス食育コーナー



### ピーマンは切り方で苦味低減?

ピーマンの苦味成分は、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」にピーマンの香り成分「ピラジン」が加わって苦味を感じるということが解明されています。ピーマンの細胞を壊してしまうと苦味成分が出てくるため、切り方を工夫することで苦味を軽減できます。ピーマンの繊維は縦向きなので、細胞を壊さないように繊維に沿って縦に切った方が苦味を感じにくくなり、繊維に直角に切ると細胞を壊し、苦味を感じやすくなりますよ。

### パプリカはピーマンが苦手な方にもおすすめ

パプリカはピーマンと比べても更に甘く、食べやすいように開発された品種です。また栄養素もとても豊富。ビタミンなら、通常のピーマンの約2倍、カロテンは約7倍含まれます。パプリカなら普通のピーマンの持つ独特な苦みが苦手な子どもたちにもおすすめ。いつもの料理をパプリカに変えればピーマン嫌いも解消出来るかもしれません。



## 夏本番！



# 熱中症対策について



今年も梅雨が明けるといよいよ夏本番に入ります。日差しが強くなるにつれ、熱中症に注意が必要です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで熱中症にならないように注意していきましょう。



### 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は体内水分の吸収がスムーズにできます。



### 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。



### 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



### 「気温と湿度を」気にしよう

今、自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



### 「日差しを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

## 特に“お子様・高齢者”の方は要注意！

熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。体内の水分量が少ないことや暑さを感じにくいいため、家族や周りにいる人たちも、暑い日は特に危険があると思って注意をし、積極的に声を掛けて下さい。



体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、まわりの大人が気にかけてあげよう。

# 7月のイベント

## 鹿児島市制130周年記念 2019桜島火の島祭り

### 会場間近から打ち上がるド迫力の花火6000発

60万都市の目前で活発な活動を続ける世界有数の活火山「桜島」の大地で、波静かな「錦江湾」を眼前に開催するという特性を活かし、観光都市・鹿児島を県内外に発信するイベントとして開催する祭り。

歌謡ショーをはじめ、地域芸能、桜島火の島太鼓の演奏、公開プロポーズなど、内容盛りだくさん。レーザー音楽にのせ、会場間近から打ち上げられる約6000発の迫力ある花火は、夏の夜空に美しく煌めき、感動すること間違いなし。



- 【場所/住所】 桜島多目的広場 / 鹿児島県鹿児島市桜島横山町1722-17
- 【開催日】 2019年7月27日(土) ※小雨決行(荒天時は2019年7月28日(日)に延期)
- 【開催時間】 20:05~20:35(祭りは17:30~)
- 【交通】 桜島フェリー桜島港ターミナルより徒歩約10分
- 【駐車場】 駐車場あり(300台)  
駐車場には限りがあるのでなるべく公共交通機関をご利用下さい。
- 【お問合せ】 099-808-3333 鹿児島市総合案内コールセンター

## おおむた「大蛇山」まつり

### 毎年30万人を超える人が訪れる大きな祭り

大牟田の夏の風物詩「大蛇山」の起源は300年以上も昔。祭り当日、大牟田の空は真っ赤に燃え上がる。かっと目を見開き、裂けるように開いた口から七色の火花をまきちらす長さ10m以上もの「大蛇山」と呼ばれる勇壮な山車が、火煙を上げながら市街を練り歩く大牟田の夏の祭典。大蛇に子どもをかんでもらい、無病息災を願う「かませ」は、ご利益がある儀式。



- 【場所/住所】 大正町おまつり広場 / 福岡県大牟田市大正町2丁目ほか
- 【開催日】 2019年7月27日(土)・28日(日)
- 【交通】 西鉄天神大牟田線「大牟田」駅、JR鹿児島本線「大牟田」駅から徒歩約5分
- 【駐車場】 なし
- 【お問合せ】 0944-56-1730 おおむた「大蛇山」まつり振興会事務局



# 夏こそ節電!!

## おすすめ節電方法3選

暑い夏、長期休みの夏、室内で過ごす時間が増える夏だからこそ節電を気にしたいですよね。今回は、夏だからこそ節電したい3つの電化製品の節電方法をご紹介します。

### 1. テレビのだらだら見を控える

暑くて室内でテレビをぼーっと見がちになってませんか? 1日1時間のだらだら見をなくして、ちょっとした運動や読書などに当ててみてはいかがでしょうか。1日1時間で節約額としては年間約450円ほどですが、それ以上に得られるものは大きいかもしれません。



### 2. 冷蔵庫に物を詰めすぎない

ついついものを詰め込みすぎてしまう冷蔵庫。庫内を整理し、冷えた空気の通り道をつくると、使用する電力を減らすことができます。冷蔵庫内にものを詰め込んだ場合に比べ、半分にした場合は、年間1,180円の節約になります。



### 3. エアコンの設定温度を28℃程度にする

夏に電力を使うといえばエアコンですよね。エアコンの設定温度を27℃から28℃に設定(外気温31℃、エアコン(2.2KW)、使用時間9時間/日)するだけで、年間約820円の節約になります。さらに扇風機の併用することで設定温度28℃でも体感温度は26℃に相当すると言われています。



## 電気会社を変えるとさらにお安くなるかも!?

2016年4月から、電力小売全面自由化が始まっているのをご存知ですか?  
電力会社を見直すだけで、簡単に節約になるかも!

### おすすめはHTBエナジー

ハウステンボスから  
生まれた  
電力会社です!



#### 料金シミュレーション

申込は裏面に記載しております。  
詳しくは当社担当者までお問い合わせください。

