

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

10月 Vol.130
October



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



不老不死の果物と呼ばれ、日本だけではなく世界でも重宝されているいちじく。ひと手間掛けて、美味しくいただきます。

いちじくの甘露煮



材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| ○いちじく……………400 g | ○酢……………小さじ1/2 |
| ○三温糖……………100 g | ○醤油……………少々 |

作り方

【準備】いちじくは洗ってヘタを切り取っておきます。

1. 水気を切ったいちじくを鍋に入れます。
2. 三温糖を加え鍋を上下にゆすってまぶします。酢と醤油も加え落し蓋をして中火で煮ます。
3. 煮汁がまわったら弱火にして煮ます。
4. ふっくら煮たい場合は1時間強で火を止めます。くたくたに煮たい場合は焦げないように注意しながら、1時間30分～2時間煮てください。

調理のポイント

- お好みの甘さ加減で、三温糖の分量を調整してください。
- 冷蔵保存の場合は、しっかりと冷ましてから密閉容器に入れましょう。



アストモス食育コーナー



いちじくの栄養と効能について

●血圧の上昇を抑える

いちじくに含まれるカリウムはミネラルの一種であり、体内の余分なナトリウムや水分を、尿や汗とともに体外に排出する働きがあります。

また、ナトリウムを排出することで、血圧の上昇を抑えるのにも役立ち、高血圧の予防に有効です。

●アンチエイジングに

いちじくに含まれるアントシアニンは、ぶどうなどに含まれているポリフェノールの一種です。アントシアニンの抗酸化作用が活性酸素を抑制して、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を防ぐ働きがあります。また、メラニン色素を抑える効能が期待される「ザクロエラグ酸」も、しわやシミなどの肌の老化予防に優れる栄養ですから、アンチエイジングにも役立ちます。

美味しいいちじくの見分け方

美味しいいちじくの見分け方は、丸みがあって、付け根の部分まで色づいているものです。お尻の方に裂け目が出てくるとちょうど完熟状態です。未熟なものを食べるとお腹を壊してしまうことがあるので注意してください。いちじくは日持ちしにくく傷みやすいので、買ってきたらすぐに食べましょう。

季節の変わり目を快適に過ごそう！ 心と体を整える入浴法



あなたは毎日お風呂に入っていますか？
湯船に浸かる時は思わず「はあ〜っ！」って声が出るほど気持ちがいいものですね。
お風呂に入るといふ行動は、体を清潔にする、健康に良いというだけではありません。
体調を整えるのと同じように心を整えるために、毎日湯船に浸かりましょう。

— 温度によって違う！入浴法が心に与える効果 —

心を落ち着かせたい時の入浴法

心を落ち着かせたい・緊張から解放されたい



ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる



リラックスが必要な時は、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かるのが良いです。ちょっとぬるいなという温度は自分の体温より2〜3℃、高い温度のお湯。38〜39℃が目安となります。血管が拡張して筋肉がゆるむことで、神経も心もゆるんだ状態になります。15分程度が自律神経には良いとされていますが、満足いくまでゆっくり浸かる日があっても良いでしょう。

やる気を出したい時の入浴法

やる気を奮い起こしたい・明るく元気に行動したい



熱いお風呂にサッと浸かる



元気がないので奮起したいという時には、熱めのお湯が非常に有効です。お湯の温度がちょっと熱いと感じたとき、人は瞬間的に血管を収縮させます。熱いと感じる温度は体温より5〜6℃高いお湯。42℃前後ですね。全身の筋肉も喝を入れられた状態になり心拍数も上がるので、心に活力が湧いてきます。

— 知っておきたい正しい入浴法 —

●顔が汗ばんできたら、湯船を上げるサイン！

湯船に入って顔が汗ばんできたら、体が十分に温まったサインです。40℃前後の湯ならば10〜15分、42℃の湯なら10分以内。それ以上頑張ろうとすると、体に負担をかけてしまうことも。汗ばんだタイミングで、お風呂を上げるか、体を洗うなどしてクールダウンしましょう。

●肩まで浸かる全身浴で元氣回復

温熱効果や静水圧作用を期待するなら、肩までしっかり湯に浸かりましょう。ただし、急に湯船に入らず、十分なかけ湯で体を慣らしてから入浴しましょう。（全身浴は胸に水圧がかかるため、心臓や呼吸器の疾患がある方は主治医に相談してください）

●風邪気味のときは入浴で免疫力アップ

38℃以下の熱で体調がさほど悪化していなければ、40℃前後のお風呂で回復が早まる効果があります。体内温度が上がることで免疫機能が上がり、蒸気が鼻や喉の粘膜についたウイルスを弱らせ、症状を緩和します。



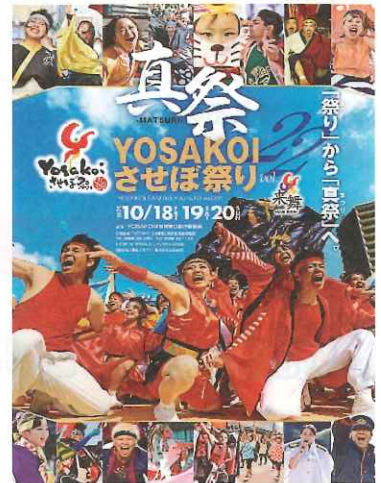
10月のイベント



YOSAKOIさせぼ祭り

佐世保が熱く燃え上がる！

九州では最も大きなよさこい祭りの一つで、市民総出の楽しく賑やかなお祭りです。期間中は佐世保市内はもちろん、全国の踊り子たちが集結。よさこいの原点を踏まえながら、次世代に繋がる試みが行なわれます。約180のチームが市内14箇所の会場で独創的なYOSAKOI踊りを披露し、街全体がお祭り騒ぎに。佐世保の熱い3日間は見逃せません！



【場所/住所】	名切お祭り広場を含む佐世保市街地一帯
【開催日】	2019年10月18日(金)～20日(日) ※10/18(金)は前夜祭(17:00～21:00)
【開催時間】	9:00～20:00
【交通】	(車) 西九州自動車道「佐世保みなと」ICより約5分(公共交通) 佐世保駅下車
【お問合せ】	0956-33-4351 YOSAKOIさせぼ祭り実行委員会事務局

宮崎神宮大祭

荘厳・華麗な伝統の祭り

「神武さま(宮崎神宮御神幸祭)」は、140年以上の歴史があり、神武天皇の偉業を称え、五穀豊穡を祝う県下最大級の祭りです。御鳳輦(ごほうれん)を中心とした「御神幸行列」、ミスシャンシャン馬、古代船や神々のパレードなどの「神賑行列」が街中を練り歩きます。



【場所/住所】	宮崎神宮および中心市街地 / 宮崎市神宮2丁目4-1
【開催日】	2019年10月26日(土)・27日(日)
【開催時間】	13:00～16:00
【交通】	(公共交通) JR宮崎神宮駅から徒歩10分 宮崎駅からバス宮崎神宮下車徒歩5分
【お問合せ】	0985-22-2161 宮崎商工会議所



Rinnai
ラクカジ+
Relax

食洗機もアストモスへ ご相談ください

キッチンごと
リフォーム
しないとダメ？

最近食洗機の
二オイが
気になる...

食器が多くて
何度も洗うのが
大変。o

近年、家事負担を軽減する商品が続々と増え続けています。食洗機は、家事負担軽減する商品の代表のひとつです。しかし、「食洗機ってどの業者に見てもらえばいいの?」「うちには取り付けができるの?」と思われる方もいらっしゃるかと思います。そんな時は、アストモスへご連絡下さい。最新の食洗機は、手洗いより綺麗に仕上がり、除菌能力もアップ。さらに節約にもなり、とっても便利です。

当社オススメのリンナイ食洗機の特徴！

出し入れしやすい
こだわりの形状

大きな食器も調理器具も
入る余裕の大容量

いろいろな形の食器が
セットできる

夜も安心して
洗える運転音

家計にやさしい
低ランニングコスト

食器の量にあわせて
自動で節水

ラクな姿勢で
操作ができる

開閉方式が選べるのは
リンナイだけ

スライドオープンタイプ フロントオープンタイプ

買い替えをご検討の方、新たに設置したい方 お気軽に
ご相談ください

食洗機は「大きさ」「使い方」「機能」で種類が多数あります。
その中でお客様にぴったりの商品をご提案いたします。