

# あすともす通信

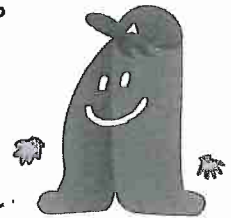
こんにちは!

あすともす通信です♪

立春(りっしゅん、2018年は2月4日)から啓蟄(3月6日)の前日までを「初春(しよしゅん)」といいます。

「春」とはいいつつも、まだまだ「寒さ」が厳しい時期です。

風邪など召されませぬようご自愛ください。



アストモくん

## — 今月号のご案内 —

○お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「 ~ 花粉症対策 ~ 」

# アンケート結果 発表

今日は、昨年9月～12月までのアンケート結果をご紹介します。

理想のキッチンとは？

- 1位 対面式キッチン
- 2位 収納スペースが多くある
- 3位 アイランドキッチン

IHコンロも人気でしたが、停電の心配や震災の時に使えず、ガスコンロが良いという意見も！

理想のトイレは？

- 1位 自動洗浄
- 2位 バリアフリー
- 3位 自動開閉
- 4位 冷暖房付
- 5位 広さ



やはりバリアフリーで清潔なトイレが人気！自動開閉は便座の電気代節約に貢献！

大掃除で一番大変だと思う箇所は？

- 1位 換気扇
- 2位 キッチン全体
- 3位 風呂
- 4位 ガスコンロ
- 5位 窓・サッシ

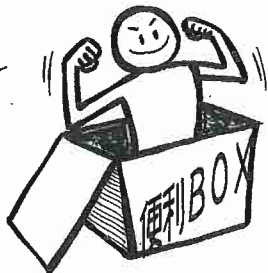


ダントツ1位は換気扇！最新換気扇はお掃除性を一番に重視しています。

あすともず通信で取り上げて欲しい題材は？

- 1位 お料理レシピ
- 2位 掃除方法
- 3位 節約方法
- 4位 衣食住・知恵袋
- 5位 健康

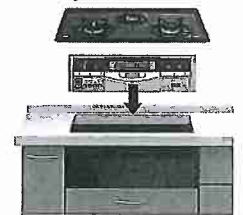
たくさんのご意見ありがとうございました。参考にさせていただきます！



ご家庭でのガスコンロは何年くらいご使用ですか？一般的なガスコンロの寿命は約7年～10年とされています。最新のガスコンロに替えるだけで、毎日のお料理が便利で快適になります。今日は、ご家庭にあったビルトインガスコンロの選び方をご紹介します。

## ① サイズ

ガスコンロ本体のサイズは統一されており、工事時間約2時間でほとんどのキッチンにそのまま交換・設置することが可能！天板の幅はワイドな75cmと標準の60cmがあります。



## ② 天板の素材

ガラス天板が、主流。熱やキズに強くお掃除性バツグン！光沢があり、高級感があります。硬質ホーロー製天板は、硬質ホーローにコーティングを施し、ガラスの光沢感と鋼板の強さがあります。汚れが焼き付きにくいアルミトップ、耐久性の優れたホーロートップなどがあります。



## ③ 前面パネル

フラットパネルがオススメ！使用していない時は、スッキリしているのでお掃除が簡単です。

## ④ 機能

揚げ物温度調節、自動火力調節、調理タイマー、炊飯機能、湯沸し機能などがあります。

## ⑤ 魚焼きグリル

グリル皿に水を入れない水無しタイプで、便利な両面焼きが主流。最近では、一度にたくさん焼けるワイドグリルで、網ではなくプレートタイプが人気！グリル庫内に油などが飛び散らないのでお掃除性に優れ、魚を焼くだけでなく、お料理の幅が広がっています。

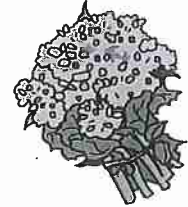


他に、コンロを点火すると換気扇が自動で作動、消火すると3分後に停止するレンジフード連動機能など様々なタイプがあります。

是非、ご家庭にあったコンロを選んでみてください。ご興味のある方は当社までご相談ください。



# 今月の野菜 & くだもの



## 菜の花

菜の花は「なはな」や「花菜」と呼ばれるアブラナ科の花芽です。食卓に春を感じさせる栄養価の高い緑黄色野菜です。

旬： 2月～4月

選び方：花が咲いていない若い物で、葉は鮮やかな緑色のもの。葉や茎がピンとしているものを選びましょう。下の切り口が茶色く変色したものはやめましょう。

保存方法：濡らしたキッチンペーパーなどでくるみ、袋に入れて野菜室で保存しましょう。

β-カロテンやビタミンC、鉄分、カルシウム、食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。お浸しが定番ですが天ぷらや炒め物などほろ苦い春の味を楽しめます。



# ～ 花粉症対策 ～

花粉の飛散が気になる季節がやってきます。

2018年春の予測によれば、関東甲信越の花粉飛散量は前年の1.5倍とされています。今年も花粉症対策を確認しておきましょう。

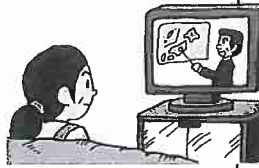


## = 花粉症対策 日常生活で気をつけること =

### 花粉情報をチェックしよう!

要注意日は・・・

- 天気が晴れまたは曇り
- 最高気温が高い
- 湿度が低い
- 前日が雨
- やや強い南風が吹き、その後北風に変化した時

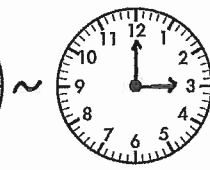


### 外出を控えめに、または時間を考える!

花粉の飛散が多い日は特に注意が必要

1日のうち飛散の多い時間帯は・・・

午後1時～3時頃です。



### 外出時には完全防備!

帽子、メガネ、マスク、マフラーを着用!



また、花粉がつきにくい衣類を身に着けましょう。

つきやすい・・・ウールなどの毛織物

つきにくい・・・綿や化学繊維

### 帰宅時には花粉を排除!

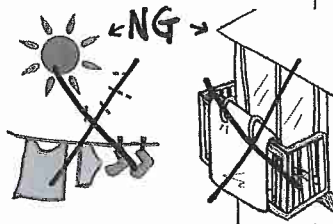
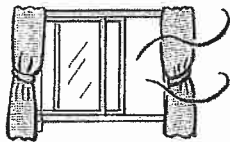
帰宅したら・・・

1. 衣類についた花粉は外ではらう。
2. 洗顔、うがい、鼻をかむ
3. 部屋着に着替える
4. できれば・・・シャワーや入浴を。



### 換気=注意する!

飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく  
換気は飛散の少ない時間帯（早朝や夜間）に窓を小さく開け、短時間にとどめる。



### 洗濯物や布団は外に干さない!

飛散の多い時は、洗濯物や布団の外干しは避けましょう。

洗濯物は、浴室暖房乾燥機や衣類乾燥機、  
布団は、布団乾燥機などを

上手に利用しましょう。



### 掃除をこまめに行う!

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しています。

掃除をこまめに行いましょう。

床がフローリングであれば、

日々拭き掃除を行うと効果的です。



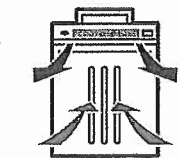
### 対策グッズを上手に利用しよう!

空気清浄機は必須!

最新の空気清浄機は、花粉対策はもちろん、臭いやPM2.5対策まで。

布団乾燥機や布団専用掃除機、洗濯物には浴室暖房乾燥機や衣類乾燥機など

花粉の時期だけでなく、梅雨の時期にも大活躍です。



キレイな空気を!

# 三☆今月の星占い☆三

2018年2月15日～2018年3月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 ものつくりに対する意欲が急上昇! DIYやアクセサリー作りに挑戦して、クリエイティブなひと時を。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 物事が思ったように進まない状況に慣れてしまう恐れが! リスクを承知で挑戦する気持ちを大切に。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 寒い日が続く中でも、春物の服の準備を始めましょう。この時期なら理想にマッチする逸品に出会はず。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 毎日使う愛用の食器や文房具を新調してみれば? 新鮮な環境が運気の循環を良くしてくれるでしょう。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 電車の旅がオススメです! 使ったことのない路線を乗り継いで、のんびり旅をすると身も心も洗われそう。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 家の内外を問わず、暗い場所ではいづれ以上の注意を。つますいたり、尖ったものを踏んだりすることも!	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 柔らかい日の光が幸運を連れてきます。晴れた休日には部屋に籠らず、陽光を浴びに外に出ましょう。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 とぼちり痛む目に遭う可能性大! はきりと発音し、トラブルに巻き込まれることを避ける努力を。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 タメ出しの嵐にさらされるかも。納得のいかない指摘があっても、グッとこらえれば"評価は上がります。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 身近な人から軽く見られているかもしれません。理不尽な扱いには毅然とした態度で臨んでください。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 忙しくて初詣に行っていない人は、このタイミングで"お参りを。ガラガラと読んだ日常がリセットできるかも。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 寒いからと家に閉居しなくてもいい。例年以上に運気が停滞。早朝のジョギングや散歩で心を引き締めて!

アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント!

今月のアンケートは・・・  
 「花粉症などのアレルギーはありますか?」

今月のプレゼントは・・・  
 『ソーイングセット』です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。  
 締切りは3/5(月)消印 まで有効です。  
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004  
 62  
 東京都町田市鶴間  
 7-31-1  
 アストモスリテイリング(株)  
 関東カンパニー内  
 お客様センター  
 「全員プレゼント2月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

★今月のプレゼント★  
**コンパクトソーイングセット**  
 8アイテムが入った便利な携帯ソーイングセット♪  
  
 ※写真はイメージです。

個人情報の取扱について：  
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

## 編集後記・・・

寒い日が続くと春がとっても待ち遠しいですが、春には憂鬱な花粉症もやってきます。せっかくポカポカの日差しがあっても外に布団や洗濯物は干せないし...  
 自分では花粉症ではないと思っていますが、くしゃみや目のかゆみ時々...  
 突然発症すると言われているので対策だけは、しっかりしなくてははいけませんね。(あ)