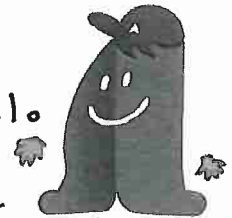


# あすともす通信

こんにちは!  
あすともす通信です♪

まだまだ暑い日は続きますが、季節は「初秋(しよしゅう)」になりました。初秋とは、暦の上では秋を意味する立秋(りっしゅう、2018年は8月7日)から白露(はくろ、2018年9月8日)の前日までをさします。

残暑なお厳しき折、くれぐれもご自愛ください。



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「～ 家事の裏技 夏編 ～」

## 料理レシピ「あんかけにゅうめん」

今月は「あんかけにゅうめん」のレシピをご紹介します。

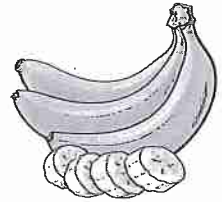
材料 (4人分)

そうめん：4束 (400g)、椎茸：4個、しめじ：1パック、にんじん：小1/2本、ピーマン：2個、玉葱：小1/2個、しょうが：1かけ、さやえんどう：適量、えび：適量、うずらの卵：適量  
だし汁：900cc、しょうゆ：大さじ3+小さじ1  
酒：120cc+大さじ1、塩：適量  
水溶き片栗粉 (片栗粉：大さじ2+水：大さじ3)



- 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、沸騰したらしょうゆ大さじ3と酒120cc、塩で調味し、2~3分煮立てしておく。
- 椎茸、にんじん、ピーマン、玉ねぎは食べやすい細切りにしておく。しょうがはすりおろす。えびとさやえんどうは、さっとゆでしておく。
- 小鍋に水2カップを沸かし、まず、にんじん、たまねぎをゆでる。火が通ってきたら、しめじ、椎茸、ピーマンの順に加え、しょうゆ小さじ1と塩で調味し、弱火で5分ほど煮る。
- 3の火をトロ火にして水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらとろみをつける。
- そうめんをゆでる。少し固さが残っているうちに、火にかけた1の鍋に移し、沸騰したところで、汁ごと丼に盛り分ける。
- 4の野菜あんをかけ直し、えびやうずらの卵、さやえんどうなどを飾って供する。

## 今月の野菜 & くだもの



### バナナ

栄養が豊富な果物、バナナ。日本で流通するほとんどのバナナがフィリピン産で、1年を通して手軽に食べられます。果皮に茶色の斑点「シュガースポット」が出てくると食べ頃。果肉がやわらかくなり甘味が強くなります。.....

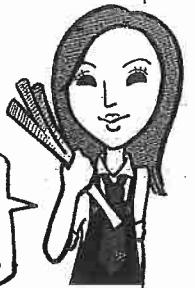
旬： 通年

選び方：付け根がしっかりしていて、色づきがよいもの。

保存方法：青さが残っているものは、常温でしばらく置いて追熟させます。

適度に熟したものは、1本ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

バナナはカリウム、食物繊維が豊富。脳梗塞や心筋梗塞の予防、便秘改善に効果があると言われています。



夏になると、夕は蒸し暑く、日差しは照りつけるように強いのに、手足はいつも冷たいなど「夏の冷え性」に悩む人も多くいます。今月は、夏の冷えの原因と冷え対策のための習慣をご紹介します。夏の冷えの原因は室内のききすぎた冷房と夏の冷たい食事です。

### 冷房の温度に注意！

冷房の効いた室内に長時間いるとカラダは体温を維持しようとし、血管は収縮します。そのため、血液の巡りが悪くなり、カラダの末端である手足から冷えていきます。

また、外の暑さと冷房の効いた室内との温度差が大きいと、カラダはうまく対応できず、自律神経が乱れ、同様に、血液の巡りが悪くなり、カラダの手足から冷えていきます。

### 美味しい冷たい食べ物や飲み物は冷えの大敵！

冷たい食べ物をとった場合、約37度に保たれている内臓が一気に冷えてしまいます。

その冷えた内臓を温め直すには大変なエネルギーと時間が必要。また、内臓が冷えるとおなかを下しやすくなります。ストレス、運動不足で血液の巡りが悪くなった時もカラダはこわばり、冷えていきます。

冷えの自覚症状は男性よりも女性に多くみられます。それは、女性が男性に比べ、筋肉量が少なく、脂肪が多いため、冷えると元に戻りにくいからだと言われています。

### 温め習慣1「食べ物・飲み物の温度に気を配る」

暑いときは、冷たい飲み物や食べ物が欲しくなりますが、冷えが気になるのなら、常温、もしくは、体温以上のものを飲んだり食べるようにしましょう。

食事の時に温かい味噌汁やスープなど、汁物を摂ると、カラダの内側からじんわり温まります。

温かい物をゆっくり食べることは、カラダをリラックスさせ、自律神経のバランスも整えてくれます。

### 温め習慣2「ぬるめのお湯で、カラダを芯から温めよう」

冷えている時に最適な入浴法は、39度~40度のぬるめのお湯に15分~20分ゆっくり入ることです。額がうっすらと汗ばんできたなら、カラダの芯が温まってきたサインなので、それを目安に入浴しましょう。



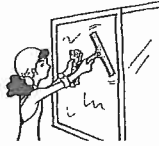
～ 家事の裏技 夏編 ～

今年暑い夏が早くやってきて、8月になるとすでに夏バテの人も多いのでは!?  
夏バテに苦しんでいても、毎日の家事は待ってけません。  
そこで今回は、時短・節電・節水を中心に家事の裏技をご紹介します。

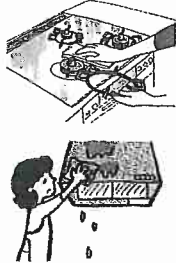


**夏に大掃除**

夏は大掃除をするのに最適の季節。水を使った掃除は年末の寒い時期に持ち越すより、暑いうちに！  
ということで、夏の時期に、お風呂、ベランダ、窓、網戸など水仕事を済ませておきましょう。水を使っても快適に、また乾くのも早く時短にもなります。

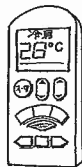


そしてもう一つ！キッチンです。気温が高いことで油污れも寒い時期と比べ、断然！汚れが落としやすくなります。  
レンジフードやコンロなども夏の時期に済ませておきましょう。



**節電に涼く過ごす!**

エアコンの設定温度を1℃上げる  
環境省が推奨している冷房の設定温度は28℃。暑いと感じる人は、まずはいつも使っているエアコンの設定温度を、1℃上げてください。それだけで約10%の節電になるそうです。



**エアコンと扇風機の併用**

エアコンを28℃に設定し、扇風機を併用すれば、26℃ぐらいの体感になります。エアコンの温度を2℃下げたら約65wの消費電力に扇風機の消費電力は約25wなので、おトクです。

**エアコンの風量・風向きは「自動」で!**

風量設定の弱風は節電になる気がしますが、部屋を効率よく冷やさないため、かえって電力がかかります。エアコンを自動設定にすれば、一番効率よい運転で室温を調節してくれます。

外出先から戻って来たら、

**まず換気!**

部屋に熱気がこもったままだと冷えるまでに時間がかかります。まずは窓を開けたり、換気扇を回して熱気を外に出し、その後エアコンをつけたほうが効果的です。窓は1カ所を全開にするより、2カ所を少しずつ開けたほうが風の通りがよくなります。



**夏のお洗濯! 時短テクニク**

タイマー機能で朝、涼しいうちに洗濯完了!  
朝、起きる時間に洗い上がっているように、洗濯機のタイマー機能を活用しましょう。起きたら干すだけなので、2回洗濯してもいつもと同じ時間で終わります。また、ピーク時を外して洗濯機を動かすことで、節電協力になります。



**まとめ洗いで節水・節電**

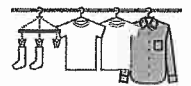
洗濯機の使用頻度を抑えれば、節電・節水になるし、手間も減らせます。ただし、洗濯物の詰め込みすぎは、NG。洗濯槽の70～80%を目安にしましょう。

**汚れ別に洗濯! 軽い汚れはスピードコースを!**

スピードコースにすると、自動的に使う電力も水も少なくてすみます。さらに、個別の設定ができる機種なら、すすぎ1回ですむ洗剤を使ってすすぎ回数を少なくしたり、脱水時間を短くしたりと、調節するといいでしょう。

**部屋干しの場合は、風通しよく!**

洗濯物の間隔をなるべく広くとって風通しをよくしましょう。さらに、扇風機の風をあてるとグンと早く乾いてニオイを防げます。



**食洗機を使って...**

**時短・節水・節電**

食洗機は水を庫内で循環させて使うので、流しっぱなしの手洗いに比べると、節水効果が期待できます。食器の汚れをあらかじめ落としておけば、「簡単」モードで十分キレイになるうえ、少ない消費電力ですみます。



さらに、電力消費のピーク時間帯(朝の9時～夜の20時)を外して洗えば、節電協力にも。

乾燥モードに入る前にふたを開け、お茶碗などの糸底にたまった水を振り落としてください。そのまま自然乾燥させれば、ぐっと節電できます。ピーク時を外してまとめ洗いをするなど、上手に使いましょう。手間も減り、電気代を含めた、年間のトータルコストを比べると、食洗機のほうが安上がりというデータもあります。

ちょっとした工夫で時短・節電・節水が出来れば一番ですよね。我家の時短テクニクなどありましたら、ぜひ! 教えてください。





# 三☆今月の星占い☆三

2018年8月15日～2018年9月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 お祭りや音楽イベントでテンションと同時に運氣もアップ!アクティブで充実した夏の後半を過ごせそうです。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 懐かしい人との再会が。思い出話に花が咲き、楽しいひとときを過ごすことができるでしょう。	<b>双子座</b> 5/22-6/21 寝坊や寝過ごしに注意!大事な予定や約束を台無しにしないためにも、アラームのセットを徹底して。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 健康運は8月半ばから終盤にかけて右肩上がり。暑い夏もしっかり完走できる体調をゲットできそう。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 できないと思っていたことが周囲の励ましでクリアになります。今までにない新たな自信を手にできます。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 8月末に旅行に行く人は、予想外のラッキーな出来事に遭遇しそう。水辺に近いところに幸運ありです。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 楽しんでいる最中は暑さを気持ちよく感じるワイルドな精神状態に!ただし、熱中症対策はしっかりと。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 火傷に注意!バーベキューや花火など屋外で火を使う場面では、糸田の注意が必要になります。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 胃や肝臓など内臓系のトラブルに十分な注意が必要。暑さ対策の飲みすぎ、食べすぎに注意して!	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 涼しい部屋でおしゃべりをして過ごす時間に幸せを感じます。たまにゆっくりと友人と長話をしてもOK!	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 週末の小旅行では、盗難に注意。貴重品や身の周りのものは、肌身離さず身に付けておきましょう。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 波音やせせらぎの音が気分を浄化してくれます。ストレスが溜まっていると感じたら、水辺の散歩を。

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・・・  
「当社のHP をご覧になったことはありますか？」

今月のプレゼントは・・・  
『保冷温カフェバック』  
です。

★今月のプレゼント★  
**保冷温カフェバック**  
 一見、紙袋のようですが、内側は保冷温効果のあるアルミ蒸着加工されている優れもの!  
  
 ※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。

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9/5(水)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8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

編集後記・・・

今月は、当社ホームページよりお料理レシピを掲載しました。この時期ならではの「ぞうめん」を使ったレシピ、ヒヤリ頂くぞうめんも美味しいですが、冷え対策に温かいにやうめんを作ってみてください。その他にもお料理レシピをいろいろご紹介しています。是非、ホームページもチェックしてみてください。  
<http://www.astomos-retailing.com/individual/recipe01.html>

